



ORF extra

Zahnpulver aus Ackerschachtelhalm

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Uschi widmet sich heute dem Ackerschachtelhalm. Der gilt für viele GärtnerInnen als unbeliebtes Unkraut. Er wächst bevorzugt auf verdichteten lehmigen bis tonigen und staunassen Böden. Er gilt daher auch als Zeigerpflanze für Staunässe. Wer ihn los werden möchte, sollte in seinen verdichteten Boden z.B Schotter, Sand und/oder Zeolith in den Boden einarbeiten.

Obwohl der Ackerschachtelhalm in Japan als Gemüse angebaut wird, verwendet Uschi ihn lieber zur Stimulierung der Nährstoffaufnahme und Stärkung der Widerstandskraft bei Stress – wenn es zum Beispiel zu lange zu nass oder zu trocken ist. Dazu setzt sie einfach 2 Wochen lang eine Jauche mit den zerkleinerten Pflanzenteilen und Regenwasser an. Gleichzeitig hilft Ackerschachtelhalm - als Tee aufgesprüht – bei der Bekämpfung von Mehltau und Rost bei Paradeisern.

Das Zinnkraut hat ein besonderes As im Ärmel: Die Kieselsäure. Und damit stärkt sie das Bindegewebe, Haut und Haare und wirkt straffend und entzündungshemmend.

Für ein Massageöl – gegen Cellulite zum Beispiel, muss man nur zerkleinertes Zinnkraut in ein Glas geben, mit Mandelöl übergießen und nach 2 Wochen Ruhezeit an einem warmen Ort abseihen und abfüllen.

Brauchen Nieren und Harnwege Unterstützung, können Sie eine 4-wöchige Zinnkraut-Teekur machen. Um dafür das meiste der wertvollen Kieselsäure herausz lösen, empfehle ich das zerkleinerte Kraut 1 Nacht in kaltem Wasser einzuweichen und dann ca. 30 Minuten zu köcheln.

Rezept „Dinosaurier-Pulver“ gegen Karies und Parodontose

Dazu pulverisiere ich 50 g getrockneten Ackerschachtelhalm – aus eigener Sammlung oder aus der Apotheke – mit 1 EL getrockneter Bio-Zitronenschale, 1 TL heimischen Natursalz,

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

1 TL getrocknetem Salbei und 1 TL grünem Tee in einem Mörser.

Für die Anwendung gebe ich eine kleine Menge auf den Finger und massiere damit in Kreisen das Zahnfleisch und die Zähne gut ein.

Bevor das Pulver mit lauwarmem Wasser ausgespült wird, lassen Sie es noch ein paar Minuten einwirken.

So haben Sie garantiert leicht lachen.

