

## *Brennnessel - die "Mächtige"*

Die Brennnessel wurde bereits in der Antike hoch gelobt und geschätzt und als ein "Mittel gegen Gifte und Brennen" eingesetzt. Deshalb gilt sie als eine Art Vorläufer der Homöopathie.

Die Brennnessel sucht die Nähe des Menschen. Überall wo der Mensch Abfall, Urin, Jauche, Schutt hinterlassen hat, kommt die Brennnessel und räumt auf. Sie wirkt positiv auf die Bodenverhältnisse, bringt das natürliche Gleichgewicht zurück. Möglicherweise neutralisiert sie Erdstrahlen und Wasseradern. Auch im menschlichen Organismus sorgt sie für Ordnung. Gift und Schlackenstoffe werden durch ihre wassertreibende Wirkung ausgeschieden. Der gesamte Körperstoffwechsel wird angeregt, deshalb ist sie meist Bestandteil von Teemischungen gegen Rheuma, Gicht, Gallen- und Leberbeschwerden. Traditionell wird sie zur Stärkung bei Schwäche, Erschöpfung und Anämie eingesetzt. Die Wurzelverarbeitet als Tinktur wird zur Vorbeugung von Reizblase und Prostataadenom (gutartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse).

### **Die Brennnessel im Vergleich mit dem Kopfsalat:**

Brennnessel hat das 30-fache an Vitamin C, das 20-fache an Vitamin A, das 14-fache an Kalzium, das 25-fache an Magnesium und das 50-fache an Eisen.

## *Brennnessel - lecker und gesund*

### **Brennnessel - Butter**

1 kleine Handvoll junge Brennnesselblätter	
125 g	Butter
1 EL	Öl
etwas	Zitronenschale
1	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer

Brennnesselblätter ganz fein schneiden, Butter schaumig rühren, Öl, abgeriebene Zitronenschale und die klein gehackten Knoblauchzehen unterrühren. Abschmecken!

### **Brennnessel - Zitronen - Mus**

500 g	Zitronen (Bio-Qualität)
500 g	Bio - Rohrzucker
	Brennnesseln

Die Zitronen waschen und die Enden abschneiden, anschließend in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Brennnesselblättern in einer Küchenmaschine fein pürieren. Den Zucker dazu geben und alles gut verrühren. 12 Stunden ziehen lassen. Dann in vorbereitete saubere Gläser füllen und kühl stellen.

Tipp: Schmeckt vorzüglich und ist eine wahre Vitamin-C-Bombe - stärkt das Immunsystem und hält fit und gesund! Täglich 1- 2 Teelöffel genießen!