



**Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch  
25.6.2023**

**Ackerschachtelhalm / Zinnkraut**

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

*Für ein Massageöl zum Beispiel brauche ich nur zerkleinertes Zinnkraut in ein Glas geben, mit Mandelöl übergießen und nach zwei 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 herauszulösen, empfehle ich, das zerkleinerte Kraut eine Nacht in kaltem Wasser einzuweichen und dann ca. 30 Minuten zu köcheln.*

*Außerdem schwöre ich auf dieses „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, 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 kreisförmig das Zahnfleisch und die Zähne. Bevor das Pulver mit lauwarmem Wasser ausgespült wird, lassen Sie es noch ein paar Minuten einwirken.  
So haben Sie garantiert leicht Lachen.*