

Vallörtsrötter

Rötterna innehåller substanserna allantoin och symphytocynoglossin som främjar tillväxt av ny ben- och hudvävnad, vilket bidrar till snabbare läkning av benbrott och minskade ärr. Tinktur av vallörtsrötter har dessutom en svag smärtlindrande verkan.

För att skapa en tinktur av vallört, följ dessa steg:

1. Börja med att rengöra rötterna grundligt för att ta bort all jord
2. Skär dem i centimeterstora bitar.
3. Lägg rötterna i en glasburk och täck dem med alkohol för att förhindra mögelbildning. Alkoholen bör helt täcka rötterna.
4. Stäng locket och låt din tinktur stå och dra i ungefär en månad, undvik direkt solljus under processen.
5. Filtrera tinkturen noggrant och pressa ur den så mycket som möjligt.
6. Håll tinkturen i en mörk glasflaska eller burk.
7. Förvara den på en sval och mörk plats för bästa hållbarhet, den har livslång hållbarhet.

Vid användning:

1. Blandas en tesked tinktur med 100 ml vatten.
2. Doppa en ren kompress i lösningen, vrid ur den, och applicera på det skadade området.
3. Använd bandage eller hudtejp för att hålla kompressen på plats och låt den verka i några timmar eller över natten.
4. Efteråt, använd en mild hudolja eller salva för ytterligare vård av området.

Torkade rötter

Rötterna kan också torkas och förvaras i pappåse eller glasburk. Vid användning kan rötterna blötas och hackas fint. Hättas upp rötterna i kokosfett på låg temperatur, till en färsk salva som stryks ut på det skadade området. Gör bara den mängd salva du behöver eftersom den har begränsad hållbarhet.