



## **3x3 Räucherkräuter zum Reinigen und Stärken von Kräuterexpertin Jutta Tappeiner vom Bacherhof in Nals**

**Meisterwurz - *Peucedanum ostruthium*:** Die Meisterin der Kräuter, die „Wurz aller Wurz“ kräftigt, stärkt die Abwehrkräfte, reinigt und schützt, bringt Licht in die Seele. Verwendete Pflanzenteile: Wurzel und Samen

**Fichtenharz - *Picea abies*:** Unser Waldweihrauch, reinigt, desinfiziert und schützt, wohltuend für die Bronchien. Verwendete Pflanzenteile: altes, getrocknetes Fichtenharz

**Beifuss - *Artemisia vulgaris*:** alte Ritualpflanze, magisches Kraft- und Schutzkraut. Verwendete Pflanzenteile: blühendes Kraut: Blatt und Blüten spitze

**Johanniskraut - *Hypericum perforatum*:** stimmungsaufhellend, hilft bei Angst, Traurigkeit, „fuga dämoni“: schützt vor dunklen Energien, baut innere und äußere Spannungen (Wetterzauber) ab. Verwendete Pflanzenteile: das blühende Kraut

**Lavendel – *Lavandula angustifolia*:** reinigt, klärt, verbindet, wirkt ausgleichend bei Nervosität und finsternen Träumen. Verwendete Pflanzenteile: das blühende Kraut

**Rose – *Rosa*:** harmonisierend, herzöffnend, besänftigend und tröstend. Verwendete Pflanzenteile: Blütenblätter

**Rosmarin - *Rosmarinus officinalis*:** hilft beim Loslassen, bei Schwermut und Niedergeschlagenheit, muntert auf und stärkt. Verwendete Pflanzenteile: Triebspitzen

**Salbei - *Salvia officinalis*:** wichtiges Reinigungskraut, desinfiziert, klärt. Verwendete Pflanzenteile: Blätter

**Wacholder - *Juniperus communis*:** „Nimm Kranewitt und Bibernell, nor stirbsch it sou schnell“: reinigt, desinfiziert, schützt. Verwendete Pflanzenteile: Wacholderspitzen, Wacholderbeeren



## **Erbe aromatiche per l'incenso per purificare e rafforzare 3x3**

**di Jutta Tappeiner, Bacherhof, Nalles**

**Imperatoria - *Peucedanum ostruthium*:** anche nota come “erba rena” e “maistranza”, rafforza il sistema immunitario, purifica e protegge e rallegra l'anima. Parti della pianta utilizzate: radici e semi

**Resina di abete rosso - *Picea abies*:** è un incenso della foresta che purifica, disinfetta e protegge. Tali qualità fanno della resina di abete rosso un diffuso rimedio contro la bronchite. Parti della pianta utilizzate: resina di abete vecchia e essiccata

**Artemisia - *Artemisia vulgaris*:** vecchia pianta usata durante rituali, è un'erba magica potente e protettiva. Parti della pianta utilizzate: le sommità fiorite: le foglie e i fiori

**Iperico - *Hypericum perforatum*:** migliora il tono dell'umore, aiuta nei momenti dell'ansia o della tristezza, protegge da spiriti maligni ed è anche usato per prevenire i malanni di stagione. Parti della pianta utilizzate: le sommità fiorite

**Lavanda - *Lavandula angustifolia*:** purifica, chiarisce, ha un'azione calmante sul sistema nervoso e può essere impiegata per contrastare l'insonnia. Parti della pianta utilizzate: le sommità fiorite

**Rosa - *Rosa*:** ha un effetto armonizzante, calmante e confortante, apre il cuore. Parti della pianta utilizzate: le sommità fiorite

**Rosmarino - *Rosmarinus officinalis*:** aiuta a lasciarsi andare. È anche utile come rimedio contro depressione, rallegra e rinforza. Parti della pianta utilizzate: punte dei germogli

**Salvia - *Salvia officinalis*:** ha un effetto detergente, disinfetta, chiarisce. Parti della pianta utilizzate: foglie

**Ginepro - *Juniperus communis*:** purifica, disinfetta e protegge. Parti della pianta utilizzate: le sommità dei rami e le bacche di ginepro