

## Rezept # 40 – starke Tinktur gegen Nagelpilz

### Zutaten:

- **Knoblauch: 5-6 Zehen**
- **Teebaumöl: 10 Tropfen**
- **Apfelessig: 100 ml**
- **Kokosöl: 50 ml**
- **Lavendelöl: 5 Tropfen**
- **DMSO: 10-20 ml (entspricht etwa 5-10% der Gesamtmenge)**

### Zubereitung:

1. **Knoblauch vorbereiten:** Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder zerdrücken.
2. **Mischen:** Den gehackten Knoblauch in ein sauberes Glasgefäß geben und das Teebaumöl, Apfelessig, Kokosöl, Lavendelöl und DMSO hinzufügen.
3. **Schütteln:** Das Gefäß gut verschließen und kräftig schütteln, damit sich die Zutaten gut vermischen.
4. **Ziehen lassen:** Die Mischung an einem kühlen, dunklen Ort für mindestens 7 Tage ziehen lassen. Täglich schütteln, um die Inhaltsstoffe gut zu vermengen.
5. **Abseihen:** Nach 7 Tagen die Mischung durch ein feines Sieb oder ein Tuch abseihen, um die festen Bestandteile zu entfernen.

### Anwendung:

- **Reinigung:** Vor der Anwendung die betroffenen Nägel gründlich reinigen und trocknen.
- **Auftragen:** Die Tinktur mit einem Wattestäbchen oder einem sauberen Pinsel auf die betroffenen Nägel auftragen.
- **Einwirken lassen:** Die Tinktur einziehen lassen und nicht abwaschen. Am besten zweimal täglich anwenden, morgens und abends.

Diese Tinktur kombiniert die starken antimykotischen Eigenschaften von Knoblauch und Teebaumöl mit den beruhigenden und entzündungshemmenden Wirkungen von Lavendelöl und Kokosöl. Apfelessig hilft zusätzlich, das Milieu auf der Haut zu regulieren und Pilze zu bekämpfen.

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---



**Einkaufsliste:**



**Teebaumöl**



**Kokosöl**



**Lavendelöl**



**DMSO**

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---

