



ORF extra

Nährendes Reinigungs-Mousse aus Dost

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Die alte heimische Wildpflanze Dost kommt derzeit zu neuen Ehren. Auch sie wird als Superfood gehandelt. Durch ihre stark antibakteriellen und antiviralen Inhaltsstoffe wird sie vermehrt zur Stärkung des Immunsystems verwendet. Statt eines würzstärkeren Oreganos greifen viele Menschen zum milderem, aber heilkräftigeren Dost, um ein Öl anzusetzen, das eslöffelweise, 3 mal täglich eingenommen werden kann.

Dieses Kräutlein „Wohlgemut“, wie ich den wilden Majoran oder Dost gerne nenne, wird aufgrund seiner einzigartigen antiseptischen, antiviralen, entzündungs- und schmerzhemmenden Eigenschaften in meinem Haushalt sehr universell eingesetzt:

Wer sich eine Prellung zugezogen hat oder Gelenksschmerzen hat, braut sich einen Tee, nutzt das abgeseigte Kraut für eine Auflage - mit einem getränkten Leinentuch und einem Handtuch drum herum - und trinkt den Tee, der gleichzeitig beruhigend und stimmungserhellend wirkt.

Für die Schnupfenzeit habe ich auch immer einen kleinen Tiegel Dostbalsam vorbereitet, den ich aber auch bei kleinen Wunden gut nutzen kann.

Den Raumspray - dazu braue ich ebenfalls einen starken Tee und versetze ihn mit einem Schuss Wodka, damit die Flüssigkeit nicht kippt - verwenden mittlerweile viele Pädagoginnen in meinem Bekanntenkreis. Er schafft einfach eine weitgehend bakterienfreie Umgebung.

Was das Würzen angeht, kann man zwar den wilden Majoran auch verwenden, aber dafür greife ich lieber zu seinem Verwandten, z. B dem griechischen Oregano.

Bei mir kommt er deshalb lieber in mein Bitterpulver und in ein stärkendes Oxymel. Beides eignet sich bestens für Magen- und Darmprobleme.

Ein Heilöl mit Dost angesetzt kann ich als Einreibung z.B bei Schuppenflechte und anderen Problemen mit der Haut sehr empfehlen. Füllen Sie ein Einmachglas bis zur Hälfte und übergießen Sie das Kraut mit Olivenöl. Nach 2 Wochen können Sie es abseihen und in dunkle Gläser abfüllen.

Nährendes Reinigungs-Mousse aus Dost

Dost eignet sich auch herrlich für die grüne Kosmetik. Ich zeige Ihnen heute mein Rezept für ein nährendes Reinigungs-Mousse.

Nach dem Sommer tut der Haut etwas Üppiges, Reichhaltiges ganz gut. Als Träger verwende ich eine Frucht - das kann eine Avocado sein, aber auch eine reife Birne.

Ich zerdrücke, sie verrühre sie mit 2 EL Dostöl, ein paar Spritzer Zitronensaft und 1 TL Heilerde. Für einen sanften Peeling Effekt pulverisiere ich getrocknete Dostblüten und Blätter in einem Mörser und rühre sie auch noch unter.

Streichen Sie sich das Mousse auf Gesicht, Hals und Dekolletee und genießen Sie.

