

**Das LAB.DANUM -  
Weihrauchwasser-Rezept zur  
Stärkung des Immunsystems:**

1 Liter gutes Quellwasser (z.B. aus dem Naturkostladen)  
2-3 erbsengroße Stücke Weihrauch  
(oder nach Geschmack auch etwas mehr). Dazu entweder Weihrauch Al  
Hojari weiss-silber oder grün nehmen.

In eine Karaffe geben und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Morgen:

1/4 l Wasser aufkochen und ein daumengroßes, kleingeschnittenes Stück Ingwer damit übergießen.  
Ziehen und abkühlen lassen. In noch lauwarmem Zustand darin  
1-2 Teelöffel Manuka-Honig auflösen.  
3-4 Limetten ausdrücken.

Alles zusammen in das Weihrauchwasser geben. Der Weihrauch kann im Wasser bleiben. Das Weihrauchwasser kann immer wieder aufgegossen und mit einem neuen Ingwer-Honig-Limettengemisch angereichert werden. Das geht solange, bis man den Weihrauch nicht mehr rausschmecken kann.

Regelmäßig über den Tag verteilt trinken, bevorzugt morgens und abends. Dazu kannst du eine immun- und lebensfreude-stärkende Räuchermischung aus z.B. Weißem Copal, Süßgras, Styrax, Alantwurz, Weihrauch und Benzoe Siam auflegst.



Foto: Christine Fuchs