

TINKTURA Z DUBOVÉ KŮRY



Dubovou kůru sbíráme na jaře, když začne proudit z kořenů míza vzhůru do koruny stromu ještě dřív než se plně naleží pupeny. Míza obsahuje léčivé látky, které pomoci kůry můžeme získat.

Dubová kůra má silné antibiotické, dezinfekční, protizánětlivé, protiplísňové, stahující a hojivé účinky. Obsahuje třísloviny taniny, které umí stahovat a zatahovat. Je vhodná proti nadměrnému pocení.

Ingredience:

- kůra z 1-2 větvíček dubu
- alkohol dle velikosti skleničky (aspoň 40% - pálenka, vodka, lékárenský líh)
- 2-3 hřebíčky (nemusí být)

Recept:

Vyberte si na dubu mladou větvíčku širokou přibližně jako váš malíček a ustříhněte jí pomocí zahradnických nůžek. Musí být pružná, nelámat se. Zkontrolujte na ustříhnutém místě, že je pěkně "živá". Místo na stromu zamázněte hlínou.

Oloupejte kůru a vložte jí do sklenice. Nijak jí nepěchujte. Sklenice by měla být plná. Zalijte alkoholem (na 1-2 hrsti kůry cca 0,5l) a uzavřete víčkem.

Pro vylepšení účinku můžete přidat 2-3 hřebíčky (jsou také dezinfekční) - není nutné.

Dejte na parapet, kam svítí slunce. Denně protřepejte. Nechte macerovat zhruba 6-8 týdnů - pokud máte jen 40% alkohol, klidně o týden déle.

Potom přecedte přes sítko a skladujte ve tmě a teplotě do 20°C. Hotové dubové kapky mají tmavohnědou barvu.

Využití:

- přírodní dezinfekce na rány - stahují jejich povrch, dezinfikují a pomáhají hojit (dětem můžete naředit 1:1, štípe to)
- kožní a nehtové plísně
- štípnutí hmyzem
- bolest v krku i na čepy při angíně - dát do lahvičky s rozprašovačem a celý den stříkat, případné polknutí nevadí
- afty
- ženské mykózy - vnitřně i z vnějšku (pár kapek do sedací koupele)
- po porodu - na sedací koupel
- vnitřně na žaludeční problémy - bolesti, nevolnost, silný průjem
- vnitřně na hemeroidy - přes střeva pomáhá a zatahuje

GOTUKOLA - PUPEČNÍK ASIJSKÝ



Gotu kola patří mezi adaptogeny - pomáhají tělu vyrovnat se stresem, zvyšují schopnost vyrovnat se s vlivy vnějšího prostředí a posilují a navozují rovnováhu v těle.

Obnovuje rovnováhu nervových buněk a také podporuje zlepšení paměti a koncentrace.

Obsahuje látky, které:

- příznivě působí na mozkové buňky a látky
- podporují tvorbu kolagenu a kožní tkáň
- podporují lymfatický systém

Ingredience:

- sušená nať gotukoly
- alkohol na dolití (aspoň 40% - pálenka, vodka, lékárenský líh)

Recept:

Nasypte sušenou nať do skleničky. Bylinka tvoří 1/3 tinktury, naznačte si na skleničce další 2/3 a dolijte alkoholem.

Dejte na parapet, kam svítí slunce. Denně protřepejte. Nechte macerovat 3-4 týdny, pokud máte 40% alkohol tak určitě 4 týdny.

Potom sced'te přes sítko a skladujte ve tmě při teplotě do 20°C.

POZOR!! Nedoporučuje se těhotným a kojícím ženám a malým dětem.

Užívejte při potížích 3x denně dle váhy 1kg = 1 kapka (např. 60kg = 3x denně 20 kapek) nebo preventivně 15-20 kapek 1x denně.

Využití:

- pro bystrou hlavu - studenti před zkouškami, dospělí v práci - člověk není nadopovaný jako po guaraně nebo po gingo, kdy nejde usnout
- při zapomínání slov
- stařecká demence, alzheimer (pomáhá proti odumírání mozkových buněk, ale nevyléčí)
- pleť, šlachy, klouby - zvyšuje produkci kolagenu
- lymfatický systém - čištění, odvodňování, otoky

KOPŘIVOVÁ TINKTURA/ ŽIHČAVOVÁ TINKTÚRA



Kopřiva je rostlinou první volby na pročištění krve a krevtvorbu. Pomáhá totiž z jater vyplavit toxiny, které se do nich ukládají.

Má čistící, detoxikační a protizánětlivé účinky (i proti revmatu - zevní i vnitřní), stahující, posilující.

Snižuje krevní tlak (POZOR NA LÉKY snižující krevní tlak - účinky léků se mohou zvyšovat!), ale zároveň není nevhodná pro lidi, co ho mají nízký.

Kopřiva je antiseptická, působí antivirově, proti kašli. Užívá se při chřipce, léčí močové a dýchací orgány.

Je vhodná pro diabetiky, jelikož snižuje hladinu krevního cukru (i jako podpůrný prostředek při léčbě).

Působí dobře na žaludek a játra, podporuje trávení, vylučování žluči a vyprazdňování střev.

Pomáhá i při alergiích, což souvisí s její schopností čistit krev.

Zvláště na jaře pomáhá kopřiva oživit metabolismus - na jaře má spoustu vitamínů (A,B,C,E) a minerálů (železo, hořčík).

Ingredience:

- 1/2 sklenice kopřivových listů
- alkoholu na dolití (aspoň 40% - pálenka, vodka, lékárenský líh)

Recept:

Vložte listy kopřivy do 1/2 sklenice a důkladně rozrušte jejich strukturu opačným koncem vařečky.

Dolijte alkoholem do plna.

Dejte na parapet, kam svítí slunce. Denně protřepejte. Nechte macerovat 3-4 týdny, pokud máte 40% alkohol tak určitě 4 týdny.

Potom sced'te přes sítko a skladujte ve tmě při teplotě do 20°C.

Užívejte při potížích 3x denně dle váhy 1kg = 1 kapka (např. 60kg = 3x denně 20 kapek) nebo preventivně 15-20 kapek 1x denně.

KOPŘIVOVÁ TINKTURA/ ŽIHĚAVOVÁ TINKTÚRA



Využití:

Vnitřní:

- podporuje trávení,
- při průjmu
- působí na žaludeční křeče
- zmírňuje záněty močových cest
- při nachlazení
- při kašli – snižuje zahlenění
- podporuje imunitu
- mírní bolest hlavy
- snižuje únavu, vyčerpanost
- pomáhá na ekzémy, vyrážky, kožní plísně
- čistí krev – jarní očista organismu
- snižuje krevní tlak
- při alergiích (jarních, na zvířata) - zmírňuje jejich projev
- při náběhu cukrovky nebo jako podpora při léčbě

Vnější:

- urychluje hojení ran – drobné popáleniny, odřeniny
- pomáhá na vyrážky
- ulevuje od bolesti zad (ischias)
- podporuje růst vlasů, snižuje výskyt lupů
- ulevuje při artróze

TINKTURA Z VRBY BÍLÉ



Kůra vrby bílé má prokázané účinky proti bolesti, při snižování horečky, proti zánětům a na ředění krve.

Vědci z ní izolovali kyselinu salicylovou a později vyrobili kyselinu acetylsalicylovou (Aspirin, Acylpirin) - která má ale nežádoucí účinky (dráždí žaludek). Kůra vrby bílé obsahuje salicin, který má stejné účinky jako kyselina acetylsalicynová, ALE nedráždí žaludek!

Můžete s ní nahradit acylpiriny, paralen nebo ibalgin, ale POZOR!:



- NESMÍ SE POUŽÍVAT PŘI ALERGII NA ACYLPİRIN, V TĚHOTENSTVÍ, PŘI KOJENÍ, VŘEDOVÝCH CHOROBÁCH, DNĚ, BRONCHIÁLNÍM ASTMATU, PŘI PORUCHÁCH SRÁŽLIVOSTI KRVE, 14 DNÍ PŘED A PO OPERACÍ
- NESMÍ SE ZÁROVEŇ S PARACETAMOLEM ANI S LÉKY NA ŘEDĚNÍ KRVE.
- při léčbě pomocí kůry vrby bílé se doporučuje zvýšit příjem vitamínu C

Ingredience:

- 1 díl vrbové kůry
- 10 dílů aspoň 40% alkoholu

Recept:

Kůru si nastříhejte na menší kousky. Nasypte jí do sklenice a zalijte alkoholem v poměru 1 díl vrbových kousků a 10 dílů alkoholu.

Necháte macerovat 6-8 týdnů (dle obsahu alkoholu) na parapetu na sluníčku. Pak přecedíte a skladujete ve tmě a teplotě do 20°C.

Užívejte při potížích 3x denně 20- 30 kapek (podle vaší váhy).

Recept na odvar z kůry:

2 lžičky kůry vložíte do 0,5 l studené vody, přivedete k varu a necháte vařit 5-10 minut. Pak ještě nechte 20 minut pod pokličkou a sced'te.

Užíváte při potížích 2 x denně (0,5l v první půlce dne, 0,5l v druhé půlce dne)

Také ho využijete zvnějšku při akné.

Využití:

Vnitřní: vynikající účinky pokud je bolest spojená se zánětem

- proti bolesti (i zad)
- proti horečce
- proti zánětům (záněty ledvin a močového měchýře, záněty zubů, revma..)
- MIGRÉNA !! (také ve spojení s kopretinou řimbabou)
- menstruační bolesti

TINKTURA NA VLHKÝ KAŠEL A DOLNÍ CESTY DÝCHACÍ



Tuto tinkturu vyrobíte kombinací několika bylinek - sestavil je dohromady bylinkář Pavel Kvasík.

Ingredience:

- rovným dílem
 - mateřídouška obecná - zprůchodňuje dýchací cesty, tlumí kašel, desinfikuje, uvolňuje křeče
 - šalvěj lékařská - odhlehňuje
 - květ černého bezu - pomáhá při nachlazení a obtížích v dýchacích cestách
 - jitrocel kopinatý - prostředek usnadňující odkašlávání při chronických zánětech průdušek, astmatu a dalších chorobách dýchacích cest
 - kořen proskurníku lékařského - Po slizovitých látkách proskurníku se dobře odkašlává při zánětech dýchacích cest – laryngitidě, angíně, akutní a chronické bronchitidě a černém kašli
 - tymián obecný - skvělý při léčbě nachlazení, kašle nebo bolestí v krku
- aspoň 40% alkohol

Recept:

Bylinky můžete kombinovat sušené s čerstvými. Jen pamatujte, že sušené potřebujete poloviční množství než čerstvé.

Čerstvé bylinky natrháte/ nakrájíte na menší kousky do 1/3 láhve a přímo ve sklenici rozrušíte jejich strukturu. Bylinky zalijete alkoholem do plné sklenice.

Necháte macerovat 6-8 týdnů (dle obsahu alkoholu) ve tmě. Pak přecedíte a skladujete ve tmě a teplotě do 20°C.

Užívejte při potížích 3x4 denně 20- 30 kapek (podle vaší váhy).

Využití:

- vlhký kašel
- průdušky
- horní cesty dýchací
- dolní cesty dýchací
- průdušnice

TINKTURA NA ÚPORNÝ SUCHÝ KAŠEL A HORNÍ CESTY DÝCHACÍ



Tuto tinkturu vyrobíte kombinací několika bylinek.

Ingredience:

- rovným dílem
 - jitrocel kopinatý - tlumí suchý kašel i odhleňuje
 - tymián obecný - tymián tlumí úporný kašel
 - fenykl obecný - tlumí kašel, podporuje vykašlávání hlenů
 - prvosenka jarní - tlumí a zvlhčuje kašel, rozpouští hlen, usnadňuje vykašlávání
 - sedmikráska - působí na suchý kašel i odhleňuje
- aspoň 40% alkohol

Recept:

Bylinky můžete kombinovat sušené s čerstvými. Jen pamatujte, že sušené potřebujete poloviční množství než čerstvé.

Čerstvé bylinky natrháte/ nakrájíte na menší kousky do 1/3 láhve a přímo ve sklenici rozrušíte jejich strukturu. Bylinky zalijete alkoholem do plné sklenice.

Necháte macerovat 6-8 týdnů (dle obsahu alkoholu) ve tmě. Pak přecedíte a skladujete ve tmě a teplotě do 20°C.

Užívejte při potížích 3x4 denně 20- 30 kapek (podle vaší váhy).

Využití:

- suchý kašel
- odhleňuje
- horní cesty dýchací
- částečně dolní cesty dýchací

ŽENSKÁ TINKTURA



Ženskou tinkturu vytváříme z bylinek, které mají vliv na ženské pohlavní hormony. Abychom jako ženy byly spokojené, vyrovnané, ne přecitlivělé, potřebujeme mít hormony v harmonii a v určité hladině - ať už jsme mladé, ve středním věku nebo starší.

Nejdůležitější hormon je estrogen. S věkem jeho produkce klesá a proto je vhodné ho doplňovat pomocí bylinek, které obsahují přírodní estrogény - fytoestrogény. Pomáhají s psychickou pohodou, ale i fyzickým zdravím. Tyto bylinky pomáhají:

- mladým dívkám s nepříjemnými pocity před i v době menstruace
- mladým ženám, které chtějí otěhotnět
- ženám v přechodu i po něm

Jsou to např. tyto bylinky:

- kontryhel obecný
- hluchavka bílá
- jetel luční červený
- řebříček obecný
- měsíček lékařský
- kopřiva dvoudomá
- maliník (ne první dva trimestry těhotenství, až na konci)

Ingredience:

- vyberte si 3 bylinky a do tinktury je dejte rovným dílem
- aspoň 40% alkohol

Tipy:

- kontryhel, květ jetele červeného, řebříček
- hluchavka bílá, maliník, kontryhel

Recept:

Čerstvé bylinky natrháte/ nakrájíte na menší kousky do 1/3 láhve a přímo ve sklenici rozrušíte jejich strukturu. Bylinky zalijete alkoholem do plné sklenice.

Necháte macerovat 4 - 6 týdnů (dle obsahu alkoholu) na slunném parapetu, denně protřepáváte. Pak přecedíte a skladujete ve tmě a teplotě do 20°C.

Užíváte preventivně 20 - 30 kapek preventivně nebo při potížích 3x denně (podle vaší váhy).

Využití:

- na potíže spojené s menstruací (bolesti, slabá či silná menstruace, nepravidelná)
- na otěhotnění
- na potíže spojené s přechodem