

VYUŽIJTE SÍLU BYLINEK NAPLNO BYLINKOVÉ TINKTURY



Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.



TINKTURA

- **macerace rostliny v alkoholu**
- **alkohol je rozpouštědlo**
- **výhoda**
 - **trvanlivost**
 - **vysoký obsah účinných látek**
 - **rychlá účinnost**
 - **rozpouští i látky rozpustné v tucích (některé)**

ALKOHOL

- min. 40% (čím silnější, tím lepší)
- ovocná pálenka
- lékárenský líh
- vodka z obchodu

Na kořeny a houby je dobré
dávat nejsilnější alkohol:
60-70%, pokud je to možné.



ZÁKLADNÍ POMĚR BYLINEK A ALKOHOLU

- **ČERSTVÉ BYLINKY** - třetina až polovina láhve bylinky (větší kusy natrhat) - dolít alkoholem do plna
- **SUŠENÉ BYLINKY** - max. třetina láhve a dolít alkoholem do plna

Čerstvým bylinkám je potřeba rozrušit strukturu před zalitím alkoholem opačným koncem vařečky přímo ve sklenici - neplatí pro kůru a kořeny!).



DÉLKA MACERACE

- listy, květy a natě: 3-4 týdny
- kořeny, plody, kůra: 6-8 týdnů
- připravujeme jednodruhové tinktury



Vícedruhové - pouze, když víme, že ty bylinky patří k sobě - např. ženské, na odvodnění nebo na oběhový systém.

MACERACE

- **co je nad zemí (listy, květy, plody, kůra) - na teplém a slunném místě - i venku v zahradě (pokud není v receptu tma - vitamín C)**
- **co je pod zemí (kořeny) - ve skříni, ve spíži = v temnu**
- **denně protřepávat**



UCHOVÁVÁNÍ TINKTUR

- přecedit přes sítko nebo filtr
- tmavá láhev nebo tma
- v chladu do 20°C
- v lékárně malá lahvička
s kapátkem
- kapátko z lékárny



DÁVKOVÁNÍ

- podle hmotnosti: 1kg = 1 kapka
- např. 60kg = 60kapek
 - při zdravotních problémech 3x denně 20 kapek (ráno, v poledne, večer)
 - nebo 2x denně 30kapek
- preventivně 15-20 kapek 1x denně, pro děti přepočítat
- na lačno, zapít vodou
- děti od 1 roku - do horkého čaje jen bylinky pro ně vhodné
- jeden druh max.3 týdny, týden pauza (takto 3x, pak přestat)

POUŽÍVÁNÍ

- **jednodruhové tinktury/ vícedruhové**
- **problémy řešit postupně**
- **na zdravotní problémy nebo jako prevence
a podpora imunity**

ŘEDĚNÍ SILNÉHO ALKOHOLU

Silný alkohol (60, 70, 80, 90%)

- **je vhodný na tuhé části rostlin - kořeny, plody, houby**
- **je schopný vytáhnout více účinných látek**

Po maceraci tinkturu ředíme.

Čím vyšší je % alkoholu, tím více máme v tinktuře účinných látek, proto jí i více ředíme a také nechceme vnitřně používat tak silný alkohol.

POMĚRY ŘEDĚNÍ VÝSLEDNÉ VYSOKOPROCENTNÍ TINKTURY

- **90%**
 - ředím 30%: 1 díl 90% a 2 díly 30% = výsledek je 50%
 - nebo 37,5%: 1 díl 90% a 2 díly 37,5% = 55%
- **80%**
 - ředění 30%: 1 díl 80% a 1 díl 30 = 55%
 - nebo 37,5%: 1 díl 80% a necelých 1,5 dílu 37,5% = 55%
- **70%**
 - ředění 37,5%: 1 díl 70% a 1 díl 37,5% = 54%
- **60%**
 - ředění 37,5% : 1 díl 60% a 1/2 dílu 37,5% = 53%

PŘÍKLADY TINKTUR

- **kořen echinacei (třapatka nachová/ echinacea purpureová)** - podpora imunity, podporuje růst bílých krvinek, přírodní antibiotikum, protizánětlivá, protivirová, antibakteriální, snižuje teplotu, proti kvasinkám, proti parazitům, antioxidační, mírní nežádoucí účinky ozařování
- **! Pozor u autoimunitních onemocnění - nepoužívat**

PŘÍKLADY TINKTUR

- **dubová kůra** - silné antibiotické, dezinfekční, protizánětlivé, stahující a hojivé účinky, vnější a vnitřní použití
- **kůra vrby bílé** - obsahuje salicyl (má účinky jako acylpirin, ale nemá jeho vedlejší účinky) - analgetické a protizánětlivé účinky, snižuje horečku, ředí krev

PŘÍKLADY TINKTUR

- březová kůra - čistící, detoxikační a protizánětlivé účinky, skvělá na pohybový aparát (klouby, artróza, artritida)
- kopřivová/ žihlavová - čistící, protizánětlivá, protivirová
- medvědí česnek - podpora imunity, přírodní antibiotikum, protivirová, protiplísňová, snižuje tlak
- kořen pampelišky/ kořen púpavy - detoxikuje, játra, kožní

problémy

POZOR! PŘI KOJENÍ - díky hořkosti může kojenec přestat odmítat mléko (ale neškodí mu). **NENÍ VHODNÁ PRO DĚTI DO 2 LET.** Nedoporučuje se její dlouhodobé a nadměrné užívání - díky tomu, že je močopudná vyplavuje z těla draslík.

PŘÍKLADY TINKTUR

- **třezalková/ ľubovníková-** uvolňuje psychické napětí, antidepressivum, antibiotikum, úzkost, strachy, obavy, neklid, nemoci jater a žlučníku - pozor na kontraindikace s léky (antidepressiva, některá antibiotika, antikoncepce - třezalka ovlivňuje jejich účinnost)
- **podbělová - POZOR!** používat pouze sušené květy a listy v poměru 1:1 (sušením v nich klesne obsah škodlivých alkaloidů)

PŘÍKLADY TINKTUR

VÍCEDRUHOVÁ:

- ženská tinktura - hluchavka bílá, maliník, kontryhel -
týden před menstruací preventivně 20 kapek, při
výtoku (sedací koupel i vnitřně), zklidňuje, vyrovnává
hormony (obsahuje fytohormony)

*Všechny tinktury připravujete
podle základního receptu.*

ÚKOL ČÍSLO 1

- **Sežeňte si alkohol na výrobu tinktury (domácí pálenka/ líh z lékárny/ vodka z obchodu) a vhodné skleničky.**
- **Kapátko z lékárny nebo lahvičku s kapátkem nechte až na později :-) Vím proč..**

ÚKOL ČÍSLO 2

Vyrobte si několik tinktur, podle toho, co byste mohli využít:

- **například z kůry (dubové, vrby bílé),
kopřivovou/žihlavovou, z čerstvého kořene
pampelišky/ kořene púpavy, medvědího
česneku**