

TŘEZALKOVÁ/ LUBOVNÍKOVÁ TINKTURA



Třezalka je přírodní silné antidepresivum, antibiotikum a sedativum.

Zmirňuje psychické napětí, stres, uklidňuje, posiluje nervy. Harmonizuje nervovou soustavu a psychiku. Pomáhá od nespavosti, strachů, úzkostí při depresích. Není návyková, netlumí, nepotlačuje emoce jako chemické léky.

Hlavní účinné látky jsou hypericin a hyperforin. Hypericin obsahují květy i listy třezalky. Je to přírodní barvivo, které má hojivé, protizánětlivé, antivirové a velmi silné antidepresivní účinky - má podobné účinky jako klasická antidepresiva. Hyperforin má antibiotické účinky i antidepresivní účinky. Obsažen je v květech, v listech minimálně.

POZOR!

- snižuje účinky léků - zrychluje jejich odbourávání (antidepresiva, antikoncepci, některá antibiotika, antiepileptika, léky na zvýšený cholesterol, na ředění krve)
- při užití třezalky v jakékoliv formě se vyhýbejte sluníčku (hlavně lidé se světlou pletí)
- může způsobit pigmentové skvrny na kůži díky obsahu hypericinu, který sluneční UV záření vytáhne z kůži

Třezalka má největší účinky na svátek Jana Křtitele nebo v období letního slunovratu 21.-24.6 – kolem poledne, za sucha a při sluníčku. Sbírat můžete i později – na tinkturu potřebujete květy a poupata třezalky.

Ingredience:

- čerstvé květy a poupata třezalky – cca do poloviny obsahu sklenice
- nejméně 40% alkohol

Recept:

Květy vložte do sklenice a přímo v ní opačným koncem vařečky rozrušíte strukturu květů (uvolní se víc účinných látek). Zalijte alkoholem do plné sklenice až po uzávěr.

Uzavřete a protřepejte. Láhev umístěte na parapet na slunné místo na 3-4 týdny. Denně protřepejte, začnou se uvolňovat účinné látky a alkohol se zbarvovat do ruda. Hypericin v třezalce je mnohem účinnější, pokud je vystaven sluníčku. Pokud máte jen 40% alkohol, klidně nechte macerovat o týden déle.

Potom scedte přes sítko nebo plátno – vymačkejte co nejvíce květy a skladujte ve tmě a 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.

TŘEZALKOVÁ/ LUBOVNÍKOVÁ TINKTURA



Využití:

- antidepresivum – mírné až středně těžké deprese
- úzkosti, neklid, psychické napětí, strachy, smutky
- posílení nervů
- nespavost, zklidnění před spánkem, uklidnění,
- migréna
- klimakterium
- menstruační problémy
- antibiotikum
- záněty
- nemoci jater a žlučníku, plic
- žaludeční vředy
- ekzémy - podporuje látkovou výměnu
- roztroušená skleróza



JITROCELOVÁ/ SKOROCELOVÁ TINKTURA



Jitrocel má protizánětové účinky, protivirové, antibakteriální a tišící účinky.

Tinkтуру použijete jako prevenci nachlazení i při něm, u chřipky, angíny, (přírodní antibiotikum), kašle (tlumí i odhleňuje) a na dobré trávení. Čistí krev, žaludek i plíce.

Roste téměř všude, dobře ho poznáte – léčivé jsou všechny druhy, ale nejvíce účinných látek má jitrocel kopinatý.

Sbírat ho můžete až do srpna, ale ne kvetoucí.

Ingredience:

- čerstvé listy nekvetoucího jitrocele – cca do poloviny obsahu sklenice (sušené jen do 1/3 obsahu)
- minimálně 40% alkohol

Recept:

Listy nasbírejte za slunného počasí. Natrhejte je na menší kousky a vložte do sklenice. Přímo v ní opačným koncem vařečky rozrušte strukturu listů (uvolní se víc účinných látek). Zalijte alkoholem do plné sklenice až po uzávěr.

Uzavřete a potřepajte. Láhev umístěte na parapet na slunné místo na 3-4 týdny. Denně protřepávejte, začnou se uvolňovat účinné látky.

Potom sced'te přes sítko nebo plátno – vymačkejte co nejvíce i listy. Skladujte ve tmě a 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.

Využití:

- podpora imunity
- nachlazení
- angína
- chřipka
- rýma
- bolest v krku
- kašel dráždivý i na odhlenění
- průjem, trávicí problémy
- zmírněné silné menstruace
- čistí plíce (odhleňuje a čistí – dobré pro kuřáky)
- podporuje léčbu rakoviny tlustého střeva
- záněty (např. močových cest, žaludku, střev)

TINKTURA NA AKNÓZNÍ PLEŤ



Naředěná tinktura se neaplikuje na celý obličej, ale jen na vrádky, které se objeví. Do tinktury přidejte květy z jakékoliv čeledi slézovité (slézy, topolovka, slézovec), květy brutnáku.

Bylinky z čeledi slézovité obsahují především vitamín C, třísloviny a slizy. I květy brutnáku jsou bohaté na třísloviny a slizy, ale i saponiny a minerální látky.

Třísloviny mají svíravý účinek. Díky němu dojde ke smrštění krevních kapilár, tím se omezí zánět, mokvání a krvácení z drobných poranění. Třísloviny mají na kůži schopnost srážet bílkoviny, které vytvoří ochranný povrch na povrchu kůže. Omezí se tak možnost infikování a hojí se pod ním drobná poranění.

Slizy mají skvělé účinky na kůži, ale v tinktuře je moc nevyužijeme - v alkoholu se moc dobře nerozpouští.

Alkohol vysušuje a dezinfikuje.

Ingredience:

- čerstvé květy slézu, topolovky nebo slézovce a květy brutnáku (stačí jedno z toho nebo kombinace) – cca do poloviny obsahu sklenice (sušené jen do 1/3 obsahu)
- minimálně 40% alkohol

Recept:

Květy nasbírejte za slunného počasí a vložte je do sklenice. Přímo v ní opačným koncem vařečky lehce rozrušte strukturu květů (uvolní se víc účinných látek). Zalijte alkoholem do plné sklenice až po uzávěr.

Uzavřete a potřepajte. Láhev umístěte na parapet na slunné místo na 3-4 týdny. Denně protřepávejte, začnou se uvolňovat účinné látky.

Potom sced'te přes sítko nebo plátno – vymačkejte co nejvíce i listy. Skladujte ve tmě a teplotě do 20°C.

Na kůži obličeje používejte naředěné 1:1 s vodou a tento roztok skladujte již ve sklenici. Ředím vždy jen malou část. **NEPOUŽÍVEJTE** na celý obličej - pouze na pupínky.

Využití:

- kožní vrádky, pupínky, akné

