

VYUŽIJTE SÍLU BYLINEK NAPLNO 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



Jeřabina

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**



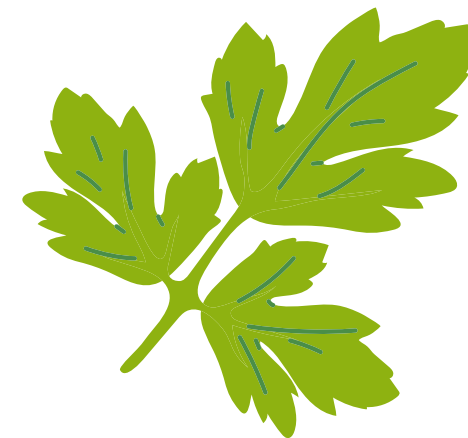
UCHOVÁVÁNÍ TINKTUR

- 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
- na lačno, zapít vodou
- děti od 1 roku - do horkého čaje
- 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

- **ličořeřišnicová (kapucínková)- podpora imunity, antibiotické, antivirotické a antibakteriální účinky**
- **z šípkové hálky - Bylinkový tip týden 1 - podpora imunity**
- **kostivalová (kostihojová) - Bylinkový tip týden 3 - pohybový aparát**

PŘÍKLADY TINKTUR

- **měsíčková (nechtíková)- antiseptická, trávicí problémy, gynekologické problémy, po kousnutí hmyzem**
- **kaštanová (gaštanová)- pouze z vnějšku na křečové žíly, při "těžkých nohou", bolest kloubů, lymfatické otoky, vnitřně je kaštan toxický**

PŘÍKLADY TINKTUR

- **jeřabinová - Bylinkový tip týden 2 - imunita**
- **z hlohu - Bylinkový tip týden 2 - na srdíčko**
- **řebříčková - ženské problémy, silná
nebo bolestivá menstruace**
- **z jetele červeného (d'atelina) - menopauza**
- **svízelová (lipkavcová) - odvodňuje, otoky**

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 Č.1

- **Sežěňte 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 týden 3 :-)** Víím proč..

ÚKOL Č.2

Vyrobte si 2-3 tinktury:

- **např. z šípkové hálky, šípku, jeřabinovou, kaštanovou, hlohovou, měsíčkovou (nechtíkovou), lichořeřišnicovou (kapucínkovou)**
- **kostivalovou doporučuji později - v 3.týdnu bude Bylinkový tip KOSTIVAL**