

TINKTURA Z ŠÍPKOVÉ HÁLKY



Šípková hálka je vytvářena parazitem – žlabatkou. Díky jejím larvám je v ní hodně fenolických látek. Podporují novotvorbu bílých krvinek a to je důležité pro naši imunitu.

Fenolické látky také pomáhají ničit bakterie a plísně. Tinktura také pomáhá snižovat horečku.

Ingredience:

- šípkové hálky, pokud máte málo, můžete postupně i přidávat
- čistý alkohol, aspoň 40%

Recept:

Rozřízněte hálku nožem na půl a pak ještě na čtvrtky. Pokud najdete larvičky, je hálka v pořádku a můžete jí použít. Hálku rozděláte na malé kousky a pokud chcete zbavíte se larviček, ale nemusíte. :-)

Pokud se vám nelíbí chloupky hálky nebo hálka- jsou například černé, nedávejte si je do tinktury.

Zalijte alkoholem. Poměr hálky a alkoholu je 1:3.

Necháte macerovat na světlém a teplém místě 3-4 týdny, denně protřepáváte. Pak scedíte a uchováte na tmavém a chladnějším místě.

Užívejte cca 20 kapek 1x denně preventivně, v případě problémů 2-3 x denně (počet kapek podle tělesné váhy 1kg = 1 kapka (např. 60kg = 3x denně 20 kapek). Může se s antibiotiky.

Využití :

- podpora imunity
- nachlazení, rýma, chřipka, angína, horečnaté onemocnění
- při oparech, i pásových
- pomáhá vylučovat písek i kamínky z močového ústrojí



LICHOŘEŘIŠNICOVÁ/ KAPUCÍNKOVÁ TINKTURA



Lichořeřišnice/kapucínka má antibiotické, antivirotické a antibakteriální účinky. Využijete jí na podporu imunity a záněty močového měchýře (skvěle působí na bakterie v močových cestách).

Při zánětech močových cest se užíváme tinktura aspoň 14 dní, 2-3 denně. Kvůli možné recidivě je důležité nevynechat ani jediný den a brát ji pravidelně! Do močových cest se dostane cca za 2 hodiny po prvním užití.

Látky z lichořeřišnice se vylučují i plícemi a proto mají vliv i na záněty horních i dolních cest dýchacích.

Ingredience:

- čerstvá semena, listy a květy lichořeřišnice (cca hrst)
- čistý alkohol, aspoň 40%

Recept:

Nasypte semena do sklenice a rozrušte jejich strukturu přímo v ní. Přidejte natrhané listy a květy na menší kousky a také je rozrušte ve stejné sklenici jako semena.

Opačným koncem vařečky odlepte semena ode dna sklenice a zalijte alkoholem. Poměr bylinky a alkoholu je 1:3.

Necháte macerovat na světlém a teplém místě 4-6 týdnů (semena mají tvrdší strukturu), denně protřepáváte. Pak scedíte a uchovávejte na tmavém a chladnějším místě.

Užívejte cca 20 kapek 1x denně preventivně, v případě problémů 2-3 x denně (počet kapek podle tělesné váhy 1kg = 1 kapka (např. 60kg = 3x denně 20 kapek). Může se s antibiotiky.

Využití:

- podpora imunity
- nachlazení, rýma, chřipka, angína, zánět průdušek
- záněty (prostata, vaječníky,..)
- záněty močového měchýře - pokud se nasadí ihned v začátku



MĚSÍČKOVÁ/ NECHTÍKOVÁ TINKTURA



Měsíček má antiseptické účinky. Obsahuje hodně hořčin a proto je dobrý na zažívání, podporu jater, žlučníku. Využívá se i při zánětech vnitřních orgánů (žaludku, střev).

Měsíček využijete i na gynekologické problémy - úprava menstruačního cyklu, bolestivá menstruace, klimakterium i na záněty.

Ingredience:

- čerstvé květy měsíčku
- čistý alkohol, aspoň 40%

Recept:

Celé květy měsíčku vložte do sklenice (můžete i jen okvětní plátky). Opačným koncem vařečky rozrušte strukturu květů přímo ve sklenici.

Zalijete alkoholem. Poměr bylinky a alkoholu je 1:3.

Necháte macerovat na světlém a teplém místě 3-4 týdny, denně protřepáváte. Pak scedíte a uchovávejte na tmavém a chladnějším místě.

Užívejte cca 20 kapek 1x denně preventivně, v případě problémů 2-3 x denně (počet kapek podle tělesné váhy 1kg = 1 kapka (např. 60kg = 3x denně 20 kapek). Může se s antibiotiky.

Využití:

- zažívání
- podpora jater, žlučníku
- záněty vnitřních orgánů (žaludku, střev)
- gynekologické oblast - nepravidelný, bolestivý nebo moc krátký či dlouhý menstruační cyklus, klimakterium, gynekologické záněty
- po kousnutí hmyzem



ŠÍPKOVÝ LIKÉR



Šípek obsahuje hodně vitamínu C, je protizánětlivý, močopudný a podporuje trávení.

Ingredience:

- šípký do třetiny láhve
- broskvová nebo ovocná pálenka
- kůra z pomeranče a citrónu
- 2 ruličky skořice
- vanilkový lus
- případně 1-2 lžíce cukru na dochucení

Recept:

Rozklepněte si šípký a nasype do láhve. Z vanilkového lusu vyjměte nožem semínka a přidejte do láhve. Kůru z citrusů řádně omyjte, nakrájejte na menší kousky a vložte do láhve. Přidejte i celou skořici. Vše zalijte připraveným alkoholem.

Nechte přibližně 1 měsíc ve tmě macerovat. Potom scedte 2x přes plátýnko nebo kávový filtr. Ochutnejte a případně dosladte cukrem.

Využití:

- na chuť
- podporu trávení
- podporu imunity

