

TINKTURY PODLE OBLASTI ÚČINKŮ



NERVOVÝ SYSTÉM – stres, spánek, nálada, bolesti hlavy

- Meduňka / medovka: zklidnění, úzkost, bušení srdce
- Třezalka / ľubovník: lehká deprese, vyčerpání, bolesti nervového původu
- Řimbaba / rimbaba: migréna, napětí, bolesti hlavy
- Heřmánek / harmanček: uklidnění, lepší spánek, vnitřní pohoda
- Dobromysl / pamajorán: harmonizace, psychická odolnost, mírné povzbuzení

TRÁVENÍ A ZAŽÍVACÍ TRAKT – nadýmání, křeče, podpora jater

- Řebříček / rebríček: nadýmání, žaludeční křeče, podbřišek
- Heřmánek / harmanček: podrážděný žaludek, záněty, křeče
- Dobromysl / pamajorán: podpora trávení, kombinace s nervovým systémem
- Měsíček / nechtík: záněty trávicího traktu, žlučník, játra

ŽENSKÉ ZDRAVÍ A HORMONY – cyklus, PMS, klimakterium

- Kontryhel / alchemilka: menstruace, plodnost, hormonální rovnováha
- Jetel červený / ďatelina: přechod, estrogény, pokožka, detoxikace
- Řebříček / rebríček: bolestivá menstruace, podbřišek
- Řimbaba / rimbaba: PMS, bolest hlavy spojená s cyklem
- Dobromysl / pamajorán: cyklus, hormonální ladění

DÝCHACÍ CESTY – kašel, zahlenění, infekce

- Jitrocel / skorocel: kašel, průdušky, zahlenění
- Heřmánek / harmanček: záněty dýchacích cest, podráždění

TINKTURY PODLE OBLASTI ÚČINKŮ



MOČOVÉ CESTY A LYMFA – záněty, otoky, očista

- Lichořeřišnice / kapucínka: infekce močových cest, přírodní ATB
- Svízel / lipkavec: otoky, lymfa, uzliny
- Měsíček / nechtík: očista vnitřních orgánů, záněty

HOJENÍ A ZÁNĚTY – kůže, rány, vnitřní záněty

- Měsíček / nechtík: hojení ran, ekzémy, popáleniny
- Heřmánek / harmanček: podráždění, ekzémy, kůže i sliznice
- Řebříček / rebríček: protizánětlivý, protizánětlivý, ulevuje při bolestech a zánětech v oblasti podbřišku (děloha, vaječníky, močové cesty)

Jak použít tinkturu zevně na hojení a záněty:

1. naředění vodou (obklad nebo oplach):

- Do sklenice s převařenou vodou (cca 100 ml) přidej 1–2 lžičky tinktury.
- Použij na obklady, oplachování ran, ekzémů, podrážděné pokožky, akné.

2. v rozprašovači:

- Naředěná tinktura (1 díl tinktury na 4–5 dílů vody) v lahvi s rozprašovačem – ideální třeba na štípance, ekzém, plíseň mezi prsty, nebo hnisavou vyrážku.

3. do domácí masti:

- Přidává se v malém množství (několik kapek na dávku) do chladivých gelů, měsíčkových mastí nebo krémů na hojení.

4. na štípanec nebo pupínek přímo (neředěná):

- Jen na malou plochu. Kapka na vatové tyčince, lehce potupkat.