



DOMÁCÍ LÉČENÍ 21. 10. 2015

Domácí kostivalová tinktura

Kořen z kostivalu dobře omyjeme ve vodě a odstraníme z něho kartáčkem veškeré nečistoty. Poté nakrájíme keramickým nožem na malé kousky. Ty vložíme...

- velký kořen z kostivalu
- vysokoprocenní alkohol na zalití (60 - 80%)

Kostivalová tinktura - recept

Kořen z kostivalu dobře omyjeme ve vodě a odstraníme z něho kartáčkem veškeré nečistoty. Poté nakrájíme keramickým nožem na malé kousky. Ty vložíme do nádoby a zalijeme alkoholem tak, aby byly ponořené. Necháme macerovat na tmném místě asi měsíc a občas protřepeme. Po měsíci

tekutinu slijeme a přelijeme do vhodné nádoby. **Kostivalová tinktura** se používá k tlumení bolesti svalů a kloubů. Neužíváme proto vnitřně, ale jen zevně.

Kostivalová tinktura - léčivé účinky

Kostival **podporuje hojící a regenerační procesy v těle**. V minulosti se proto používal zejména v oblasti ranhojičství. Kostivalová tinktura se užívá jen zevně a můžeme si s ní například namazat bolavá záda nebo klouby. Povoluje také natažené svaly.