



DOMÁCÍ LÉČENÍ 03. 11. 2015

Domácí kozlíková tinktura

Na tento recept budeme potřebovat už usušený nebo čerstvý kořen kozlíku lékařského. Ten si můžeme vykopat z dvouleté rostliny v květnu nebo na podzim...

- kořen z kozlíku lékařského
- vysokoprocentní alkohol

Kozlíková tinktura - recept

Na tento recept budeme potřebovat už usušený nebo čerstvý **kořen kozlíku lékařského**. Ten si můžeme vykopat z dvouleté rostliny v květnu nebo na podzim. Kořen z kozlíku si očistíme a nakrájíme na malé kousky nebo nastroháme na struhadle. Vložíme do menší nádoby a zalijeme čirým alkoholem. Necháme na tmavém místě macerovat měsíc a každý den protřepeme. Po 4 týdnech tekutinu slijeme a užíváme vnitřně po kapkách, nejlépe po konzultaci s odborníkem.

Kozlíková tinktura - léčivé účinky

Kozlík lékařský má krásné květy, v bylinkářství se ale užívá jeho kořen. Ten je účinný především na **bolavé klouby a revma**. Takto postižená místa můžeme potírat **kozlíkovou tinkturou**. Bylina se také využívá proti **stresu a nervozitě**. Zklidňuje totiž tělo i mysl a pomáhá i proti **úzkosti, nespavosti a vnitřnímu neklidu**.