



DOMÁCÍ LÉČENÍ 10. 11. 2015

Domácí lopuchová tinktura

Na tento recept budeme potřebovat kořen z lopuchu. Ten si buď můžeme koupit, nebo si ho sami nasbírat. U jednoletých rostlin se kořen sbírá na podzim...

- kořen z lopuchu menšího nebo lopuchu plstnatého
- vysokoprocenní alkohol

Lopuchová tinktura - recept

Na tento recept budeme potřebovat **kořen z lopuchu**. Ten si buď můžeme koupit, nebo si ho sami nasbírat. U jednoletých rostlin se kořen sbírá na podzim, u dvouletých potom na jaře. Kořen si nakrájíme na menší kousky nebo si ho nastrouháme na struhadle. Vložíme ho na dno uzavíratelné nádoby a zalijeme čirým alkoholem tak, aby byl kořen úplně ponořený. Macerujeme 3 týdny a každý den protřepeme. Poté tekutinu slijeme a **lopuchovou tinkturu** užíváme po kapkách.

Lopuchová tinktura - léčivé účinky

Na bylinkářské účely se používají dva druhy lopuchu - lopuch menší a plstnatý. Kořen z rostliny **stimuluje činnost jater** a má také příznivé účinky na **trávicí soustavu**. Kromě toho se lopuch používá i na **kožní problémy** jako jsou různé vyrážky nebo pupínky. Z kořene lopuchu si kromě lopuchové tinktury můžeme vyrábět také odvar na posílení vlasů nebo čistící čaj.