



DOMÁCÍ LÉČENÍ 03. 11. 2015

Domácí mátová tinktura

Mátu peprnou si pokrájíme a vložíme do uzavíratelné nádoby. Zalijeme alkoholem tak, aby byla máta ponořená. Necháme 4 týdny macerovat a každý den...

- hrst máty perné (má nejvíce mentolu)
- vysokoprocentní alkohol

Mátová tinktura - recept

Mátu peprnou si pokrájíme a vložíme do uzavíratelné nádoby. Zalijeme alkoholem tak, aby byla máta ponořená. Necháme 4 týdny macerovat a každý den krátce protřepeme. Po měsíci tekutinu slijeme a uchováваме v lahvičce. **Mátová tinktura** se užívá vnitřně po kapkách nebo zevně při výrobě domácí kosmetiky. Mátovou tinkturu můžeme přidávat do domácích mýdel, čisticích prostředků nebo ji používat jako aviváž. Také ji můžeme používat na masírování bolavých spánků nebo si s ní připravit voňavou lázeň.

Mátová tinktura - léčivé účinky

Máta peprná je druh máty, která obsahuje nejvíce mentolu. Ten má příjemnou vůni, a proto se používá na **uklidnění trávicích nebo dýchacích obtíží**. Máta také pomáhá při nespavosti nebo úzkosti. Tato rostlina se používá hojně jako bylinka při vaření, ale také v kosmetice. Pokud máme problémy s dutinou ústní, můžeme si z máty peprné udělat vývar a ústa vyplachovat.