



DOMÁCÍ LÉČENÍ 03. 11. 2015

Domácí meduňková tinktura

Čerstvou meduňku si pokrájíme a vložíme do nádoby. Zalijeme vysokoprocenním alkoholem tak, aby byla bylina úplně ponořená. Měsíc macerujeme na...

- hrst čerstvé meduňky
- vysokoprocenní alkohol

Meduňková tinktura - recept

Čerstvou meduňku si pokrájíme a vložíme do nádoby. Zalijeme vysokoprocenním alkoholem tak, aby byla bylina úplně ponořená. Měsíc macerujeme na tmavém místě a každý den protřepeme. Po 4 týdnech tekutinu z nádoby slijeme. Užíváme vnitřně po kapkách nebo zevně. **Meduňková tinktura** je skvělá do bylinných relaxačních koupelí, přidávat ji můžeme i do domácí kosmetiky. A její blahodárné uklidňující účinky obzvlášť vyniknou při napařovací lázni.

Meduňková tinktura - léčivé účinky

Meduňka lékařská má **zklidňující blahodárné účinky**. Výborná je na nervy, nespavost a umí zklidnit mysl. Pomáhá také proti úzkosti, panice a depresi. Meduňka také **pomáhá od bolestí trávicího traktu**. Je účinná v boji s **nadýmáním, plynatostí a špatným trávením**. Obsahuje silice a třísloviny a svou vůní může připomínat citrón.