



DOMÁCÍ LÉČENÍ 03. 11. 2015

Domácí rakytníková tinktura

Jsou dvě možnosti, jak si můžeme vyrobit rakytníkovou tinkturu. První možností je, že plody rakytníku rozmixujeme na sirup a smícháme s alkoholem....

- hrst čerstvých plodů rakytníku (bobulí)
- vysokoprocentní alkohol

Rakytníková tinktura - recept

Jsou dvě možnosti, jak si můžeme vyrobit **rakytníkovou tinkturu**. První možností je, že plody rakytníku rozmixujeme na sirup a smícháme s alkoholem. Takto macerujeme 3 týdny a poté užíváme po kapkách. Další možností je, že si plody rakytníku nameleme nahrubo, nebo si je podrtíme v hmoždíři. Nasekané plody poté zalijeme alkoholem a macerujeme na temném místě 3 týdny. Poté tekutinu slijeme a užíváme také po kapkách.

Rakytníková tinktura - léčivé účinky

Rakytník řešetlákový je známý hlavně pro svůj obsah vitamínu C. Jeho plody mají až 20x více vitamínu C než například pomeranč. Proto se používá hlavně na **posílení imunity**, ale také při **kašli, nachlazení a rýmě**. Každodenním užíváním rakytníku si můžeme dlouhodobě zvýšit imunitu. Rakytník obsahuje spoustu olejů, minerálů a vitamínů a jeho plody se sbírají v období října a listopadu.