



DOMÁCÍ LÉČENÍ 14. 12. 2015

Domácí šípková tinktura

Šípky si omyjeme a vydlabeme z nich zrníčka, případně je jen rozdrtíme v mixéru. Nasypeme je do uzavíratelné nádoby, zalijeme čirým alkoholem tak,...

- 200 g šípků
- 300 ml čirého vysokoprocentního alkoholu
- 5 lžic cukru
- 5 lžic vody

Šípková tinktura - recept

Šípky si omyjeme a vydlabeme z nich zrníčka, případně je jen rozdrtíme v mixéru. Nasypeme je do uzavíratelné nádoby, zalijeme čirým alkoholem tak, aby byly ponořené, a necháme macerovat dva týdny. Každý den protřepeme. Poté šípkový macerát přecedíme přes plátýnko, aby v něm nebyla žádná semínka ani jiné kousky. Nakonec si uděláme cukerný roztok tak, že v hrnci svaříme 5 lžic cukru se stejným množstvím vody. Jakmile je cukr rozpuštěný, přidáme roztok k šípkovému macerátu. Důkladně promícháme a **šípkovou tinkturu** užíváme po lžících. Nejlépe ale uleželou.

Šípková tinktura - léčivé účinky

Růže šípková a její plody šípky jsou **nejlepším zdrojem vitamínu C** v zimních měsících. Díky tomu pomáhají posilovat imunitu a zmírňují také obtíže při nachlazení. Kromě vitamínu C šípky obsahují také vitamin A nebo K. Plody sbíráme v období září a října a vybíráme si tvrdé šípky, které obsahují nejvíce vitamínů. Šípky se hojně používají i při vaření a dělají se z nich marmelády, omáčky, pečené

čaje a mnoho dalších pokrmů.