



DOMÁCÍ LÉČENÍ 03. 11. 2015

Domácí zázvorová tinktura

Kořen zázvoru si oloupeme a nastrouháme na struhadle. Vložíme do uzavíratelné nádoby a zalijeme alkoholem tak, aby byl zázvor zcela ponořený....

- velký kořen zázvoru
- vysokoprocentní alkohol

Zázvorová tinktura - recept

Kořen zázvoru si oloupeme a nastrouháme na struhadle. Vložíme do uzavíratelné nádoby a zalijeme alkoholem tak, aby byl zázvor zcela ponořený. Uzavřenou nádobu necháme stát na tmavém místě 3 týdny a každý den protřepeme. Poté tekutinu slijeme a užíváme vnitřně po kapkách.

Zázvorová tinktura - léčivé účinky

Zázvor pravý pochází z Asie a používá se v mnoha variacích. V kuchyni se používá nakládaný nebo čerstvý, dělají se z něj také čaje, limonády nebo sirupy. Zároveň se využívá i jako koření, hlavně do indických a asijských pokrmů. I v bylinkářství má zázvor své pevné místo. Má totiž **prohřívací a protizánětlivé účinky**. Můžeme ho proto používat preventivně proti zánětům. V zimě si z něj potom můžeme dělat zahřívací čaj. Zároveň usnadňuje trávení a pomáhá od **nevolnosti při cestování**.