



DOMÁCÍ LÉČENÍ 29. 05. 2017

Ibišková tinktura

hrst sušených květů ibišku súdanského vysokoprocentní alkohol Ibišková tinktura - recept: Nasušené květy ibišku súdanského si vložíme do...

Co budeme potřebovat?

- hrst sušených květů ibišku súdanského
- vysokoprocentní alkohol

Ibišková tinktura - recept:

Nasušené květy ibišku súdanského si vložíme do uzavíratelné nádoby. Zalijeme čirým alkoholem a umístíme na suché místo. Bylinu necháme louhovat měsíc a každý den sklenici lehce protřepeme.

Poté slijeme a užíváme po kapkách, nejlépe však po poradě s lékařem nebo lékárníkem.

Ibišková tinktura - léčivé účinky:

Ibišek řadíme mezi cévnaté rostliny a volně ho najdeme růst hlavně v tropických zemích, jelikož pro svůj růst potřebuje velké množství slunečního svitu. Rod ibišku zahrnuje kolem 200 rozličných druhů, například ibišek bahenní, dřípený nebo syrský. Většina jeho druhů je okrasných a nejedlých. Není tomu ale tak u ibišku súdánského. Ten pochází z Afriky a už v minulosti se hojně využíval pro přípravu teplých i studených nápojů, sirupů nebo drobných pochutin. Obsahuje velké množství vitamínu C a organické kyseliny. Pro naše tělo má řadu pozitivních vlastností. Působí například protizánětlivě a pomáhá dezinfikovat organismus. Dále umí částečně rozpouštět tukové usazeniny v cévách a působí jako antioxidant. Ibišek súdánský v České republice volně nenajdeme, ale můžeme si ho pro výrobu tinktury zakoupit v sušeném stavu.