



DOMÁCÍ LÉČENÍ 15. 05. 2017

Slézová tinktura

**listy (nať) slézu lesního vysokoprocentní alkohol Slézová tinktura -
recept: Nasušenou slézovou nať si vložíme do nádoby, zalijeme čirým...**

Co budeme potřebovat?

- listy (nať) slézu lesního
- vysokoprocentní alkohol

Slézová tinktura - recept:

Nasušenou slézovou nať si vložíme do nádoby, zalijeme čirým alkoholem, promícháme a uzavřeme. Po dobu jednoho měsíce necháme odstavené na suchém místě a každý den mírně protřepeme. Po čtyřech týdnech tekutinu přefiltrujeme a užíváme při s dýchacími cestami po lžičkách nebo po poradě s lékárníkem či s lékařem.

Slézová tinktura - léčivé účinky:

Sléz lesní pochází z oblasti **Středomoří**, ale najdeme ho volně růst také v České republice, a to v teplejších a úrodnějších oblastech jako je jižní Morava nebo Polabí. V bylinkářství se používá od nepaměti, a to hlavně jeho listy. Může se užívat vnitřně (tinktura, čaj, nálevy, sirupy), ale má také vnitřní použití (mastičky, obklady). Působí **příznivě především na sliznici**, kterou zklidňuje a dezinfikuje. Kromě toho je vhodný k rozpuštění hlenů v dýchacích cestách a k usnadnění dalších dýchacích obtíží. Použit ho můžeme také při angíně, kašli nebo zánětu průdušek. Vnější použití se využívá hlavně při nepříjemných ekzémech nebo hnisavých zánětech. V takovém případě se připravují slézové obklady nebo hojivé masti.