



DOMÁCÍ LÉČENÍ 10. 05. 2017

Tinktura z chmele

hrst sušených chmelových šištic vysokoprocentní alkohol Tinktura z chmele - recept: Chmelové šištice v dlani lehce promneme (aby se rozdělily...

Co budeme potřebovat?

- hrst sušených chmelových šištic
- vysokoprocentní alkohol

Tinktura z chmele - recept:

Chmelové šištice v dlani lehce promneme (aby se rozdělily na více částí) a vložíme do uzavíratelné nádoby. Zalijeme čirým alkoholem a necháme macerovat tři týdny na suchém místě. Každý den nezapomeneme sklenici dobře protřepat. Poté tekutinu slijeme a užíváme po poradě s lékařem.

Tinktura z chmele - léčivé účinky:

Chmel otáčivý (latinsky *Humulus lupulus*) známe především jako prostředek pro výrobu piva. Možná i proto zapomínáme, že chmel je bylina, která se dá použít i v přírodní medicíně a bylinkářství. Má totiž mnoho pozitivních účinků, například na trávicí soustavu. Podporuje trávení a na tělo působí blahodárně i **vitamín B** a množství **minerálních látek**, které obsahuje. Ženám pomáhá podporovat a stimulovat menstruační cyklus. Plody chmele (tedy šišťice), můžeme volně posbírat v přírodě, pokud na ně narazíme.