



DOMÁCÍ LÉČENÍ 03. 11. 2015

## Domácí jitrocelová tinktura

**Na jitrocelovou tinkturu použijeme listy z jitrocele. Ty si nakrájíme na menší kousky, vložíme do uzavíratelné nádoby a zalijeme alkoholem tak, aby...**

- listy jitrocele
- vysokoprocentní alkohol

### Jitrocelová tinktura - recept

Na jitrocelovou tinkturu použijeme **listy z jitrocele**. Ty si nakrájíme na menší kousky, vložíme do

uzavíratelné nádoby a zalijeme alkoholem tak, aby byly listy zcela ponořené. 3 - 4 týdny necháme macerovat na tmavém místě a každý den protřepeme. Poté tekutinu slijeme a užíváme vnitřně po kapkách.

## **Jitrocelová tinktura - léčivé účinky**

Jitrocel kopinatý je pro své vynikající účinky používán v bylinkářství už od pradávna. Z jitrocele se dělá především jitrocelový sirup, který pomáhá při **nachlazení, rýmě a na odhlenění průdušek**. Stejně dobře jako sirup ale bude fungovat i **jitrocelová tinktura**. Jitrocel je také užitečný na hojení spálenin, ran a pohmožděnin. Pomáhá také udržovat rovnováhu ve střevech a trávicím traktu. Listy si můžeme nasbírat od června do srpna, ale jen když je sucho, ne po dešti.