



Domácí česneková tinktura proti bakteriím a vysokému tlaku

Ingredience

česnek: **200 g**

40% alkohol: **200 ml**

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Při výrobě použijeme nejlépe domácí česnek nebo česnek od farmáře a kvalitní vodku nebo jiný alkohol (např. slivovici). Během přípravy nepoužíváme kovové předměty - na krájení nebo tření použijeme např. keramický nůž. Česnek utřeme nebo nakrájíme a zalijeme alkoholem v dobře uzavíratelné tmavé...

Domácí česneková tinktura - recept

Při výrobě použijeme nejlépe domácí česnek nebo česnek od farmáře a kvalitní vodku nebo jiný alkohol (např. slivovici). Během přípravy **nepoužíváme kovové předměty** - na krájení nebo tření použijeme např. keramický nůž.

Česnek utřeme nebo nakrájíme a zalijeme alkoholem v dobře uzavíratelné tmavé nádobě. Česnek necháme **ve tmě 10 dní uležet**, několikrát denně ho promícháme. Poté ho přecedíme přes čisté plátýnko nebo sítko, abychom se zbavili pevných částí. Roztok nalijeme do tmavých skleniček a uchováваме v lednici.

Domácí česneková tinktura dezinfikuje drobné ranky, působí na rozšíření cév nebo snížení krevního tlaku a má **silné antibakteriální účinky**.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí