

Tinktura na posílení imunity

Pro posílení imunity si vyrobíme tinkturu z echinacey, třapatky. Nejvíce účinných látek je obsaženo v kořeni. Tinktura se ale vyrábí i z nadzemní části - kvetoucí nati. U té je pak potřeba vyššího dávkování, protože koncentrace účinných složek je v nadzemní části menší. Sbíráme tři druhy třapatek: úzkolistou, nachovou a bledou.

Suroviny:

200g sušeného kořene echinacey

600g pálenky či 60% lihu



Postup:

Kořen si nakrájíme nadrobno a usušíme. Zalijeme alkoholem a necháme tři týdny při pokojové teplotě za občasného promíchání odstát. Po třech týdnech zfiltrujeme, slijeme a uschováme pro případ potřeby. Jednotlivá dávka je 4,5 - 9 ml a při akutních potížích se dá podat 3x denně.