



— HANUMAN —

EKOLOŠKA ZELIŠČNA KMETIJA

RECEPTI TINKTUR IZ VEČ ZELIŠČ

Tinkturo iz različnih zelišč je najbolje narediti tako, da vsako tinkturo naredimo posebej in potem mešamo. Tako dobimo zelo pestro vsebino zdravilnih učinkovin.

Lahko pa tudi zmešamo vsa zelišča v enem kozarcu. Sledimo tradicionalni pripravi oz. razmerju 1:5, 45% alkohol.

TINKTURA ZA ŽENSKE

1 del plahtica

1 del rman

ADAPTOGEN

2 dela rožni koren

2 dela oljka list

1 del pegasti badelj

1 del regrat

JETRA, HOLESTEROL

1 del artičoka

1 del pegasti badelj

1 del regrat

DIABETES

2 dela potrošnik

1 del oljka

1 del pegasti badelj

1 del repinec

HORMONI

2 dela črna detelja

1 del melisa

1 del oves (zeleni deli)

HUJŠANJE

1 del artičoka

1 del potrošnik

1 del rman

POMIRITEV

1 del baldrijan

1 del melisa

1 del hmelj

1 del sivka

SEČNE POTI

1 del breza

1 del timijan

1 del kopriva

1 del oves (zeleni del)

PREHLADI

1 del ameriški slamnik

1 del skorja bele vrbe

1 del timijan

ALERGIJE

4 dele smetlike sveže

4 dele koprive

2 dela zlate rozge

2 dela repinec korenina

1 del kordebedikte

TINKTURA ZOPER KANDIDO

2 dela origano

2 dela zeleni orehi plod

1 del reishi goba

1 del timijan

1:5, 50% vol. Alk.

ZA POMIRITEV ČREVESJA

25 g poprove meta

25 g kamilice

15 g timijana

20g rmana

15g sladki koren

USTNA VODICA ZA

2 dela poprove mete

1 del mire

1 del ameriški slamnik

1 del timijan

ODPORNOST

20 g svežega ingverja

80 g korenine ameriškega slamnika

20 g timijana

2 stroka česna (po želji)

1 čili

80 g suhih bezgovih jagod

GREŇČICA za boljši apetit

2 dela korenine regrata

2 dela pomarančnega olupka

1 del tavžentrože

½ dela kardamom

½ dela janež

ZA LAŽJI SPANEC

20 g pasijonke listi

20 g kamilice

20 g baldrijanovih korenin

30 g svežih ali suhih višenj