ZELIŠČA IN NJIH UPORABA V TINKTURAH

Če želite ohraniti svoje delo preprosto, potem narezana zelišča polnite ¾ kozarca, prelijete s 45% alkoholom in tinkturo dozirajte 25-30 kapljic.

Če pa želite res prvovrstne tinkture pa vam priporočamo naslednje:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zelišče | Suho / sveže | % alkoholaNizek 30-40% alk.Srednji 50-60 % alk.Visok 70-90 % alk. | Razmerni delež zmletih zelišč V/V | doziranje |
| Ajda cvet(Fagopyrum esculentum) | suha | Nizek  | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Ameriški slamnik(Echinacea purpurea) | svež |  Srednji do visok | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Angelika korenina(Angelica arcangelica) | Sveža/suha | Srednji do visok | 1:2 sveža1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Arnika(Arnica montana) | Suha/sveža | Srednji ali močan | 1:3 sveža1:5 suha | Za zunanjo uporabo |
| Artičoka list (Cynara scolymus) | suha | Nizek  | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Baldrijan(Valeriana officinalis) | Suh/svež | Srednji do visok | 1:2 svež1:5 suh | 25-30 kapljic 30 minut pred spanjemali 3x dnevno |
| Čemaž listi&čebulice(Allium ursinum) | svež | Srednji | 1:3 listi1:8 čebulice | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Česen(Allium sativum) | Svež | Srednji | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Čili(Capsicum) | Svež/suh | Srednji do visok | 1:2 svež1:5 suh | 5-25 kapljic |
| Črna detelja(Trifolium pratense) | Suha | Srednji | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Divji kostanj(Aesculus hipp.) | Suh | Nizek ali srednji | 1:5  | Predvsem za zunanjo uporabo, notranje previdno 20-25 kapljic 1-3x dnevno |
| Divja ščetica(Dipsacus sylvestris) | Suha | Srednji | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Drobnocvetni vrbovec(Epilobium parvi.) | Suh | Srednji | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Glog(Crataegus mon.) | Suh | Srednji | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Hermelika(Sedum maximum) | Sveža | Srednji | 1:2 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Hmelj(Humulus lupulus) | Suh | Visok | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Hrast(Quercus robur) | Svež/suh | Srednji | 1:2 sveža1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Kamilica(Matricaria cham.)  | Suha | Srednji | 1:3 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Kopriva(Urtica dioica) | Sveža/suha | Nizek | 1:2 sveža1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Melisa(Melissa officinalis) | Sveža/suha | Visok (še posebej, če je sveža) | 1:2 sveža1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Netresk(Sempervivum tectorum) | Svež | Visok | 1:2 | 25-30 kapljic 3x dnevno ali za zunanjo uporabo |
| Njivska preslica(Equisetum arvense) | Sveža/suha | Nizek | 1:2 sveža1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Ognjič(Calendula offic.) | Suh | Visok | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Oljka list(Olea sativa) | Suha | Srednji do visok | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Oreh zeleni plod(Juglans regia) | Svež | Srednji do visok | 1:2 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Oves(Avena sativa) | Svež | Visok | 1:2 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Pegasti badelj plod(Silybum marianum) | Suh | Visok | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Plahtica(Alchemilla vulgaris) | Suha | Srednji | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Plešec(Capsella bursa-pastoris) | Svež | Srednji do visok | 1:2 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Poprova meta(Mentha piperita) | Suha/sveža | Srednji | 1:2 sveža1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Potrošnik korenina(Cichorium intybus) | Suh/svež | Srednji | 1:2 sveža1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Regrat korenina(Taraxacum officinale) | Svež | Nizek | 1:2 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Repinec korenina(Arctium lappa) | Svež/suh | Srednji do visok | 1:2 sveža1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Rman(Achillea millefolium) | Svež/suh | Srednji | 1:2 sveža1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Rožmarin(Rosmarinus off.) | Svež/suh | Srednji | 1:2 sveža1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Sivka(Lavandula angustifolia) | Sveža/suha | Visok | 1:2 sveža1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Srčna moč(Potentilla erecta) | Sveža/suha | Srednje | 1:2 sveža1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Šentjanževka(Hypericum perforatum) | Sveža | Visok | 1:3 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Tavžentroža(Centaurium minus) | Sveža/suha | Srednje | 1:2 sveža1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Timijan(Thymus vulgaris) | Suh | Srednje | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Trpotec(Plantago lanceolata) | Svež | Visok | 1:2 | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Zlata rozga(Solidago virgaurea) | Suha/sveža | Srednje do visok | 1:2 sveža1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Žajbelj(Salvia officinalis) | Suh | Srednje  | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |