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 | % alkohola  Nizek 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 sveža  1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Arnika  (Arnica montana) | Suha/sveža | Srednji ali močan | 1:3 sveža  1:5 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 svež  1:5 suh | 25-30 kapljic 30 minut pred spanjem  ali 3x dnevno |
| Čemaž listi&čebulice  (Allium ursinum) | svež | Srednji | 1:3 listi  1:8 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 svež  1:5 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 sveža  1:5 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 sveža  1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Melisa  (Melissa officinalis) | Sveža/suha | Visok (še posebej, če je sveža) | 1:2 sveža  1:5 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 sveža  1:5 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 sveža  1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Potrošnik korenina  (Cichorium intybus) | Suh/svež | Srednji | 1:2 sveža  1:5 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 sveža  1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Rman  (Achillea millefolium) | Svež/suh | Srednji | 1:2 sveža  1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Rožmarin  (Rosmarinus off.) | Svež/suh | Srednji | 1:2 sveža  1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Sivka  (Lavandula angustifolia) | Sveža/suha | Visok | 1:2 sveža  1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Srčna moč  (Potentilla erecta) | Sveža/suha | Srednje | 1:2 sveža  1:5 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 sveža  1:5 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 sveža  1:5 suha | 25-30 kapljic 3x dnevno |
| Žajbelj  (Salvia officinalis) | Suh | Srednje | 1:5 | 25-30 kapljic 3x dnevno |