



HANUMAN

EKOLOŠKA ZELIŠČNA KMETIJA

ZELIŠČA IN NJIH UPORABA V TINKTURAH

Če želite ohraniti svoje delo preprosto, potem narezana zelišča polnite $\frac{3}{4}$ 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 zmlatih zelišč V/V	doziranje
Ajda cvet (<i>Fagopyrum esculentum</i>)	suha	Nizek	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno
Ameriški slamnik (<i>Echinacea purpurea</i>)	svež	Srednji do visok	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno
Angelika korenina (<i>Angelica arangelica</i>)	Sveža/suha	Srednji do visok	1:2 sveža 1:5 suha	25-30 kapljic 3x dnevno
Arnika (<i>Arnica montana</i>)	Suha/sveža	Srednji ali močan	1:3 sveža 1:5 suha	Za zunanjo uporabo
Artičoka list (<i>Cynara scolymus</i>)	suha	Nizek	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno
Baldrijan (<i>Valeriana officinalis</i>)	Suh/svež	Srednji do visok	1:2 svež 1:5 suh	25-30 kapljic 30 minut pred spanjem ali 3x dnevno
Čemaž listi&čebulice (<i>Allium ursinum</i>)	svež	Srednji	1:3 listi 1:8 čebulice	25-30 kapljic 3x dnevno
Česen (<i>Allium sativum</i>)	Svež	Srednji	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno
Čili (<i>Capsicum</i>)	Svež/suh	Srednji do visok	1:2 svež 1:5 suh	5-25 kapljic
Črna detelja (<i>Trifolium pratense</i>)	Suha	Srednji	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno

Divji kostanj (<i>Aesculus hipp.</i>)	Suh	Nizek ali srednji	1:5	Predvsem za zunanjo uporabo, notranje previdno 20-25 kapljic 1-3x dnevno
Divja ščetica (<i>Dipsacus sylvestris</i>)	Suha	Srednji	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno
Drobnocvetni vrbovec (<i>Epilobium parvi.</i>)	Suh	Srednji	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno
Glog (<i>Crataegus mon.</i>)	Suh	Srednji	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno
Hermelika (<i>Sedum maximum</i>)	Sveža	Srednji	1:2	25-30 kapljic 3x dnevno
Hmelj (<i>Humulus lupulus</i>)	Suh	Visok	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno
Hrast (<i>Quercus robur</i>)	Svež/suha	Srednji	1:2 sveža 1:5 suha	25-30 kapljic 3x dnevno
Kamilica (<i>Matricaria cham.</i>)	Suha	Srednji	1:3	25-30 kapljic 3x dnevno
Kopriva (<i>Urtica dioica</i>)	Sveža/suha	Nizek	1:2 sveža 1:5 suha	25-30 kapljic 3x dnevno
Melisa (<i>Melissa officinalis</i>)	Sveža/suha	Visok (še posebej, če je sveža)	1:2 sveža 1:5 suha	25-30 kapljic 3x dnevno
Netresk (<i>Sempervivum tectorum</i>)	Svež	Visok	1:2	25-30 kapljic 3x dnevno ali za zunanjo uporabo
Njivska preslica (<i>Equisetum arvense</i>)	Sveža/suha	Nizek	1:2 sveža 1:5 suha	25-30 kapljic 3x dnevno

Ognjič (<i>Calendula offic.</i>)	Suh	Visok	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno
Oljka list (<i>Olea sativa</i>)	Suha	Srednji do visok	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno
Oreh zeleni plod (<i>Juglans regia</i>)	Svež	Srednji do visok	1:2	25-30 kapljic 3x dnevno
Oves (<i>Avena sativa</i>)	Svež	Visok	1:2	25-30 kapljic 3x dnevno
Pegasti badelj plod (<i>Silybum marianum</i>)	Suh	Visok	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno
Plahtica (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	Suha	Srednji	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno
Plešec (<i>Capsella bursa-pastoris</i>)	Svež	Srednji do visok	1:2	25-30 kapljic 3x dnevno
Poprova meta (<i>Mentha piperita</i>)	Suha/sveža	Srednji	1:2 sveža 1:5 suha	25-30 kapljic 3x dnevno
Potrošnik korenina (<i>Cichorium intybus</i>)	Suh/svež	Srednji	1:2 sveža 1:5 suha	25-30 kapljic 3x dnevno
Regrat korenina (<i>Taraxacum officinale</i>)	Svež	Nizek	1:2	25-30 kapljic 3x dnevno
Repinec korenina (<i>Arctium lappa</i>)	Svež/suh	Srednji do visok	1:2 sveža 1:5 suha	25-30 kapljic 3x dnevno
Rman (<i>Achillea millefolium</i>)	Svež/suh	Srednji	1:2 sveža 1:5 suha	25-30 kapljic 3x dnevno

Rožmarin (<i>Rosmarinus off.</i>)	Svež/suh	Srednji	1:2 sveža 1:5 suha	25-30 kapljic 3x dnevno
Sivka (<i>Lavandula angustifolia</i>)	Sveža/suha	Visok	1:2 sveža 1:5 suha	25-30 kapljic 3x dnevno
Srčna moč (<i>Potentilla erecta</i>)	Sveža/suha	Srednje	1:2 sveža 1:5 suha	25-30 kapljic 3x dnevno
Šentjanževka (<i>Hypericum perforatum</i>)	Sveža	Visok	1:3	25-30 kapljic 3x dnevno
Tavžentroža (<i>Centaureum minus</i>)	Sveža/suha	Srednje	1:2 sveža 1:5 suha	25-30 kapljic 3x dnevno
Timijan (<i>Thymus vulgaris</i>)	Suh	Srednje	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno
Trpotec (<i>Plantago lanceolata</i>)	Svež	Visok	1:2	25-30 kapljic 3x dnevno
Zlata rozga (<i>Solidago virgaurea</i>)	Suha/sveža	Srednje do visok	1:2 sveža 1:5 suha	25-30 kapljic 3x dnevno
Žajbelj (<i>Salvia officinalis</i>)	Suh	Srednje	1:5	25-30 kapljic 3x dnevno