



TINKTÚRA Z LEVANDULE

- *hrst sušených kvetov levandule (podľa uváženia a množstva alkoholu)*
- *50 až 60 % alkohol (použitá 62% ALPA)*

Sušené kvety v menšej nádobke úplne zalejeme alkoholom a necháme ich uzavreté lúhovať aspoň 2 až 4 týždne. Následne zmes scedíme a hotovú tinktúru prelejeme do tmavej nádobky. Skladujeme skôr na chladnejšom a tmavšom mieste.

Použitie:

Tinktúra z voňavej a liečivej levandule pomôže pri dne, reume, artritíde či zápale nervov. Stačí ju vtierať priamo do postihnutých miest. Pomôže pri **bolestiach hlavy** (votrieť do oblasti spánkov). Účinné je aj **inhalovanie tinktúry** pri ochoreniach **dýchacích ciest**. Rovnako ide o výborný domáci prírodný **repellent** proti otravnému hmyzu.

Ak vás trápi **nadmerné vypadávanie vlasov**, použite ju na masírovanie vlasovej pokožky. Pri pravidelnom používaní podporuje dobrý rast vlasov. Okrem toho vám môže pomôcť aj **s lupinami**.

Pri vnútornom užívaní má blahodarný vplyv **na trávenie aj psychiku človeka**. Vyskúšajte ju, ak vás trápia **zažívacie ťažkosti** či **zlý spánok** alebo aj **v stresovom období**. Zvyčajne sa užíva 15 až 20 kvapiek (deti 5-7 kvapiek) tinktúry trikrát denne (rozpustiť vo vode a vypiť). Skladovať mimo dosahu detí!

Tip: Po zriedení levanduľovej tinktúry s destilovanou vodou si pripravíte úžasnú pleťovú vodu, ktorú môžete použiť na prečistenie aknóznej pleti alebo na ošetrovanie pokožky po holení.

© *Pre potreby Zelenej školy levanduľovú tinktúru vyrobila koordinátorka Z(elenej) Š(koly) Mgr. Miriam Danišová v domácom prostredí ako HANDMADE výrobok.*

