

TINKTURA Z KOZLÍKU

Na podporu usínání



K prameni
zdraví

Nedovolené kopírování tohoto dokumentu nebo jeho části je porušení autorských práv

©Karolína Romášková kpramenizdravi.cz

POTŘEBUJEŠ

- 100 ml 60% alkoholu (alternativně můžeš použít vysokoprocentní domácí pálenku, ale například 40% vodka NESTAČÍ!)
- 20 g sušeného kořene kozlíku
- sklenici z tmavého skla



POSTUP

01

Do sklenice
vlož kořen
kozlíku a zalij
alkoholem.

02

Nechej stát
na temném
místě 3
týdny.

03

Zced' přes plátno
nebo kávový filtr.
Dávkuj 1 lžičku
tinkтуры před
spaním nebo při
nočním probuzení.

Chceš se toho ode mě naučit víc?

Mrkni na kurz

BYLINKOVÁ REVOLUCE!

<https://kpramenizdravi.cz/bylinkova-revoluce/>

