



## Tinktur

---

1. Tag en del torkad ört till två delar okryddat brännvin eller vodka (ca 35-40 %).
2. Stöt örten i mortel.
3. Häll örten i en burk, fyll på med sprit.
4. Sätt på locket och låt stå i rumstemperatur i 3-4 veckor. Du kan behöva fylla på med sprit efter några dagar, eftersom örterna suger åt sig.
5. Skaka försiktigt varje dag.
6. När tinkturen är klar, sila av den genom ett nylonfilter. Pressa ur spriten ur örterna ordentligt.
7. Häll upp på mörk glasflaska. Håller nästan i oändlighet.

Man kan också göra tinktur med glycerin istället för sprit. Tinkturen blir då mindre uttorkande på huden. Glycerintinktur används enbart utvärtes. Blanda 7 delar glycerin med 3 delar vatten och använd blandningen på samma sätt som spriten i receptet ovan. Håller i 3-4 år.

Bra örter till tinktur: blodrot, vänderot, maskros, echinacea  
Glycerintinktur: vallört