**🧘 Kategorija: Detoks**

**🌼 Recept: Tinktura od maslačka**

**Opis:**  
Maslačak je poznat po svom blagotvornom djelovanju na jetru i probavni sustav. Tinktura od korijena maslačka pomaže u detoksikaciji organizma, posebno jetre i žučnog mjehura.

**🧪 Sastojci:**

* 50 g osušenog ili svježeg korijena maslačka
* 250 ml 70% alkohola (npr. rakija lozovača ili etanol za tinkture)
* Tamna staklena bočica s kapaljkom

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Usitni korijen maslačka (ako je svjež).
2. Stavi ga u staklenku i prelij alkoholom.
3. Zatvori i ostavi da stoji 3–4 tjedna na tamnom mjestu, povremeno protresi.
4. Procijedi i ulij u bočicu s kapaljkom. Čuvaj na hladnom.

**✅ Savjet za korištenje:**

Uzimaj 15–20 kapi u malo vode 2 puta dnevno, prije obroka. Tinktura se koristi u ciklusima – 2 tjedna upotrebe pa pauza. Ne preporučuje se trudnicama i osobama s bolestima žuči bez savjetovanja s liječnikom.