**🛡️ Kategorija: Imunitet**

**🌸 Recept: Tinktura od echinacee**

**Opis:**  
Echinacea (rudbekija) je poznata kao snažan prirodni imunostimulator. Ova tinktura koristi se preventivno i kod prvih simptoma prehlade kako bi skratila trajanje bolesti i ojačala organizam.

**🧪 Sastojci:**

* 50 g suhog korijena ili listova echinacee (može i mješavina)
* 250 ml 70% alkohola (npr. rakija lozovača ili etanol za tinkture)
* Tamna staklena bočica s kapaljkom

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Usitni biljni materijal ako je potrebno.
2. Stavi echinaceu u čistu staklenku i prelij alkoholom.
3. Zatvori i ostavi da odstoji 2–3 tjedna na tamnom mjestu. Povremeno protresi.
4. Nakon maceracije, procijedi kroz gazu i ulij u tamnu bočicu.
5. Čuvaj na hladnom i tamnom mjestu.

**✅ Savjet za korištenje:**

Uzimaj 15–20 kapi u malo vode, 2 puta dnevno, tijekom 10 dana – zatim napravi pauzu. Tinktura je najdjelotvornija ako se koristi preventivno ili odmah kod pojave prvih simptoma prehlade.