Pampeliškový olej

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

3 hrsti	pampeliškové květy
1/2 litru	olivový nebo kokosový olej



Postup přípravy

Nejprve sesbírané květy pampelišek usušíme. Poté je dáme do sklenice, ve které budeme chtít olej skladovat a zalijeme půl litrem oleje. Květy takto necháme alespoň 2 týdny macerovat. Poté olej přecedíme, aby v něm nezbyly žádné květy a skladujeme na suchém a tmavém místě.

Náš tip: *Olej můžete používat buď vnitřně (např. do salátu), nebo zevně (na masáž). Díky macerování pampeliškových květů v oleji se lépe uvolní její léčivé látky. Pampeliška pomáhá od bolestí kloubů, hlavy nebo křečí. Pampeliškový olej je účinný na suchou či popraskanou kůži a jeho protizánětlivé vlastnosti jsou velmi prospěšné při léčbě artritidy a dny.*