




Nalewka z ostropestu

 Skoter

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [arabska, polska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 20 porcji

Składniki:

wódka - 500 ml
ostropest - 50 g

miód - 4 łyżka

Dodatkowe info:

Podstawową substancją czynną ostropestu plamistego jest sylimaryna, obecna w lekach na wątrobę. Sylimaryna pozwala skutecznie chronić miąższ wątroby przed szkodliwym działaniem toksyn i pobudzać jej zdolności regeneracyjne. Skuteczność nalewki jest lepsza od naparu, gdyż sylimaryna słabo rozpuszcza się w wodzie. Do alkoholu przechodzi 500 razy więcej sylimaryny niż do wody.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nasiona ostropestu zmielić, włożyć do słoika, zalać wódką, wymieszać. Odstawić na 2-3 tygodnie w ciepłe, ciemne miejsce, co jakiś czas potrząsnąć.

Następnie zlać nalew przez gęste sito. Dodać miód, wymieszać. Przebrać do butelki. Przyjmować po 30 kropli dziennie.