

SPOMLADANSKO NABIRANJE ZDRAVILNIH ZELIŠČ

NARAVOSLOVNI DAN

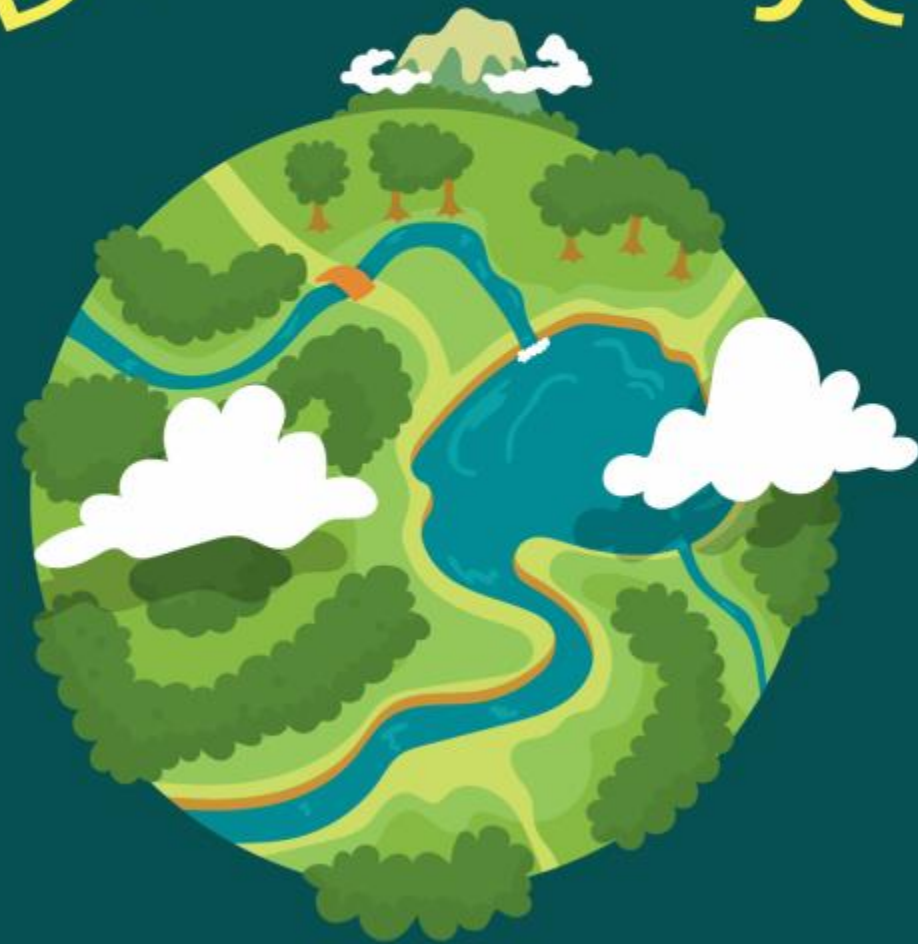
Šentjanž, 16. 4. 2020

Pripravila: Sabina Kralj Stanič

Svetovni dan
Zemlje
22. april



Dan Zemlje



Narava ponuja
vse kar
potrebujemo.



Spomladi so gozdovi, travniki, doline rek in domači vrtovi najbogatejši viri zelenega bogastva in zdravja. Vse rastline lahko tudi posušimo in jih uporabimo ob raznih obolenjih in prehladih.

Zakaj nabirati zdravilna zelišča za čaj?



1. Naravno in domače.
2. Brez nepotrebne proizvodnje in umetnih dodatkov.
3. Čaj vsebuje cela zelišča.
4. Brez sintetičnih čajnih vrečk.
5. Brez embalaže.
6. Stik z naravo.



V nadaljevanju je predstavljenih nekaj zdravilnih zelišč, ki v teh dneh rastejo v bližini naših domov.

Kako bo potekal dan:

- 1. izberi si svojo rastlino (vsaj eno, lahko tudi več), ki jo boš nabiral/-a.
- 2. Preberi navodila za pravilno sušenje rastline. Izberi svoj način sušenja, ki ustreza tvoji rastlini.
- 3. Izberi primerno embalažo. Najbolj primeren je **ČIST** steklen kozarček za vlaganje.
- 4. Izdelaj etiketo, ki jo pritrdiš na kozarček.
- 5. Vse 4 korake dokumentiraj s fotografijo. Fotografije pošlji na e-naslov: **sabina.bi.go.nar@gmail.com**, najkasneje **do petka zjutraj, 17.4. 2020**.
- 6. Ko bo rastlina posušena, jo primerno skladišči.

Ne pozabite na zaščito proti klopom.



PLJUČNIK



- V Sloveniji imamo 7 različnih sort pljučnika, ki imajo vijolično, rožnato, modro ali belo obarvane cvetove. Cveti od marca do konca maja. Večinoma uspeva v vlažnih predelih, kot so robovi listnatih gozdov in na travnikih.
- Uporabni so listi in cvetovi rastline, ki se jih posuši.
- UPORABA:
 - Zdravljenje vnetja grla, kroničnega bronhitisa, oslovskega in kroničnega kašlja, pomaga pri zdravljenju bolezni pljuč, zdravi dihalne poti, priporočljiv je tudi za težave z ledvicami.





KOPRIVA



- Najbolj učinkovita kopriva za nabiranje in uživanje je spomladi. Raste ob robovih gozda, gozdnih poteh in ob rekah. Pri nas uspeva velika in mala kopriva. Velika kopriva ima bolj podolgovate liste, medtem ko ima mala kopriva bolj okrogle liste.
- Vsebuje veliko količino C vitamina, skupino vitamina B, železa, ogromno kalcija, flavonoidov in fitosterolov.
- Čaj iz koprive je izjemno zdravilen in privoščimo si ga lahko pri najrazličnejših težavah. Čaj je odličen za razstrupljanje telesa, proti slabokrvnosti in utrujenosti, za boljšo prebavo in boljše delovanje jeter.
- Za pripravo čaja uporabljamo sveže ali posušene liste kopriv.





MARJETICE



- Marjetica je pri nas zelo poznana in razširjena rastlina. Najdemo jo na travnikih, pašnikih, ob poteh in na vrtovih.
- Listi in cvetovi vsebujejo vitamin C, saponin, čreslovino, beljakovine, sluz in organske kisline (ocetno, vinsko in oksalno).
- Je odlično zdravilno sredstvo pri pljučnih boleznih, pri želodčnih težavah in slabokrvnosti. Čisti kri, pospešuje prebavo in pomaga pri ledvičnih boleznih.
- Za pripravo čaja se uporabi sveže ali posušene cvetove.



OZKOLISTNI TRPOTEC

- Ozkolistnemu trpotcu, rečemo mu tudi suličasti trpotec. Je pogosta travniška rastlina. Prepoznamo ga po ozkih in dolgih suličastih listih, na katerih so zelo dobro vidne listne žile. Cveti od zgodaj maja do začetka septembra.
- Vsebuje antibiotike, veliko sluzi in silicijevo kislino, čreslovine, eterično olje, vitamine A, C in K in veliko mineralnih snovi.
- Deluje tudi diuretično zaradi velike količine kalija.
- Je odlično sredstvo pri pljučnih in bronhialnih boleznih. Čisti kri, mehur, ledvica, pljuča in želodec.
- Nabrane liste primerno posušimo in uporabimo za čaj.





TROBENTICE



- Prečudovite trobentice poznamo vsi, ampak malokdo ve, kako zelo so zdravilne.
- Najpogostejša uporaba trobentic je za pripravo čaja iz svežih ali posušenih cvetov.
- Vsebuje veliko vitamina C in na telo deluje očiščevalno ter krepi imunski sistem.
- Je odlična pomoč pri pljučnih in bronhialnih boleznih.
- Čaj trobentice čisti kri, ledvice, sečila ter krepi srce in ožilje.





VIJOLICA



- Divja vijolica je rastlina s čudovitimi cvetovi in z omamnim vonjem.
- Pomaga pri različnih zdravstvenih težavah, saj je prava mala zakladnica vitaminov A in C, mineralov in antioksidantov.
- Učinkovita je pri razstrupljanju telesa, za krepitev imunskega sistema, pomaga pri vnetju sečil, pri glavobolu, bolečem grlu ter prehladu.
- Za pripravo čaja se uporablja tako sveže kot posušene cvetove in liste vijolic.





LAPUH



- Lapuh je zgodnja spomladanska rumena rožica in ena izmed najbolj zdravilnih rastlin.
- Uporablja se za zdravljenje pljučnih bolezni in prehladov. Deluje tudi proti prebavnim krčem in čisti kri.
- Lapuh uspeva na vlažnih ilovnatih tleh. Najdemo ga ob potokih, na njivah in na železniških posipih.
- Za čaj nabiramo liste in cvetove.





REGRAT

Uporaba: listi, cvetovi, korenine



- Regrat vsebuje vrsto zdravilnih snovi.
- Regratov čaj pripravimo kot poparek iz 4 – 10 g posušenih **regratovih listov**, lahko pa tudi kot prevretek ali poparek 2 – 8 g suhih korenin. Čaj je primerno uživati do 3-krat dnevno.
- Regrat krepi delovanje **jeter**,
- Pospešuje odvajanje vode iz telesa,
- Deluje anticelulitno,
- Niža raven sladkorja v krvi,
- Razstruplja in čisti organizem,
- Čisti jetra po naravni poti,
- Blagodejno vpliva na delovanje ledvic,
- Pripomore k zdravim probiotičnim bakterijam v črevesju,
- Uravnava hormone in blaži simptome PMS sindroma,
- Deluje protivnetno,
- Učinkovit je v boju proti rakavim spremembam v telesu,
- Deluje protivirusno,
- Povečuje sposobnost telesa za vsrkavanje železa, zato je koristen pri **slabokrvnosti**.



REGRAT



- Čaj lahko pripravite tako iz svežih, kot iz suhih **cvetov**. Te dni, ko so polja polna regratovih cvetov, si privoščite čaj iz svežih cvetov, vendar jih naberite nekaj več in posušite, da boste imeli slasten čaj na voljo skozi vse leto.
Priprava: 2 čajni žlički posušenih regratovih cvetov prelijte s 3 dcl vrele vode. Namakajte jih 5-10 minut ter precedite. Čaj zaužijte še topel.
- Čaj iz regratovih cvetov je najbolje uživati zvečer pred spanjem.



KAKO PRAVILNO POSUŠITI ZELIŠČA

- Nabranih cvetov in listov nikoli ne peremo, saj tako zgubijo okus in se hitreje pokvarijo;
- nabrane rastline takoj razprostrate na ravno površino, da se ne pregrejejo;
- vsako vrsto sušite posebej;
- rastline lahko sušite tudi v manjših šopkih, ki jih obesite s cvetovi navzdol, med njimi pa pustite dovolj prostora, da bo zrak krožil;
- med sušenjem se barva listja ne sme izrazito spremeniti, saj to pomeni, da je prišlo do spremembe v sestavi aktivnih snovi;
- cvetove je treba hitro osušiti, da ne spremenijo barve in da ohranijo aktivne snovi;
- cvetove in zelene nadzemne dele je treba sušiti na toplem in senčnem mestu (podstrešje), nikoli na neposrednem soncu, saj bi močna svetloba uničila zdravilne snovi v rastlinah;
- korenine in ostale podzemne dele je treba najprej očistiti in olupiti, potem pa takoj zmleti, da se posušijo;
- rastline je treba sušiti na odprtem, zračnem mestu.





KAJ PA PRAVILNO SHRANJEVANJE?



- Ko so zelišča dobro posušena jih shranimo v posodah, ki dobro tesnijo in so zaščitene pred svetlobo. Hrani se jih lahko tudi v papirnatih vrečkah, vendar le, če je prostor, kjer hranimo zelišča res suh. Primerne so tudi lesene škatle. Lesene škatle seveda ne smejo biti pobarvane.



- Zelišča, hranimo v temnem in suhem prostoru.
- Shranjena zelišča opremimo z etiketo, da se takoj vidi katero zelišče je v njej.
- Zelišča hranimo vsako posebej, morebitne zeliščne mešanice delamo, ko jih potrebujemo.

SHRANJEVANJE

- **Izberi primerno embalažo** (npr. steklen kozarček za vlaganje, papirnata vrečka).
- **Izdelaj svojo etiketo.** Etiketa naj vsebuje naslednje podatke:
 - Ime rastline,
 - mesec in leto nabiranja,
 - uporaba.

Primer etikete (lahko jo napišete ročno, dodate risbico rastline, itd.):

Ime rastline:	TROBENTICA
Leto nabiranja:	april, 2020
Uporaba:	Krepi imunski sistem. Čaj čisti kri, ledvice, sečila ter krepi srce in ožilje.



Vsem želim lepo
preživet
naravoslovni dan.
😊



Pojdimo v naravo, navdihnimo se svežega zraka, zbistrimo misli ter
se napolnimo s pozitivno energijo!

