

ZDRAVILNE RASTLINE SPOMLADI

Pripravila: učiteljica Mojca Smrkolj

Ker je spomladi veliko možnosti za nabiranje zdravilnih rastlin, ponujam nekaj zbranih informacij za nabiranje po naših gozdovih... Jaz sem z nabiranjem že začela in imam že posušenih veliko trobentic - zelo upadejo, ko so suhe - , lapuha, manj pa vijolic in pljučnika.

Ker vse te rastline pomagajo pri čiščenju pljuč, težavah pri kašlju in krejitvi imunskega sistema, je to v tem času zelo dragoceno. Rastline nabiraš ob sončnem vremenu, suhe in z odprtimi cvetovi. Vse rastline posušiš v senci in čim hitreje... Jaz to storim kar v kurilnici, ki je temna in topla in ne smrdi po dimu ali kurilnem olju. Torej, na delo!

Zdravilne rastline v mesecu marcu

Trobentica



Je ena prvih spomladanskih znanilk in užitna že med samim sprehodom...če jo boš žvečil, boš imel sladkast okus v ustih in se boš opremil s C vitaminom, ki je v tem času zelo dobrodošel. Sveže trobentice lahko tudi dodajamo spomladanski solati za lepši izgled in okus. Trobentica vsebuje veliko C vitamina, nabiramo cvetove in liste. Krepi imunski sistem, čisti kri, ledvice in dihala.

Pljučnik



Raste v gozdu. Nabiramo liste in peclje s cvetovi. Je zelo dober za lajšanje kašlja, pospešuje čiščenje sluzi iz pljuč. Odličen je pri gripu, pljučnici, bronhitisu in hripavosti.

Lapuh



Raste na mladi zemlji...pod elektrovodi, po mejah....Je ena izmed najbolj zdravilnih rastlin. Pomaga pri dražečem kašlju, pljučnih obolenjih, kašlju. Blaži ustna in žrelna vnetja, čisti kri, pomaga pa tudi pri prebavnih krčih.

Vijolica



Poznamo dišečo vijolico in tudi manj dišeče, svetlih barv...Zdravilna je vsa rastlina, nabiramo pa liste in cvetove s peclji. Zdravi dihala, ledvice, čisti kri.

Marjetica



Je rastlina, ki jo vidimo na travnikih vse mesece v letu. Zdravilna je cela rastlina, nabirajte liste in cvetove. Je odlično sredstvo proti prehladu, kašlju in prebavnih motnjah.

Regrat



Vsebuje več A vitamina kot korenje. Pospešuje odvajanje vode, krepi delovanje jeter, odpravlja žolčne kamne, pospešuje odvajanje vode iz telesa, znižuje sladkor v krvi, razstruplja in čisti organizem, je koristen pri slabokrvnosti. Lahko sušimo liste, je pa zelo okusen svež v solati s krompirjem ali jajci.

Kopriva



Zelo je koristna pri odvajanju vode iz telesa, pomaga pri povečani prostati, astmi, negi kože pri problematičnem lasišču. Jaz pa mlade liste koprive - seveda jih naberem z rokavicami – najraje blanširam in zmiksane začinem s česnom, soljo, dodam še malo smetane in mleka in pripravim odlično špinačo. Njam!

Veliko zdravja vam želim!

Mojca Smrkolj