

Za ohranjanje zdravja poskrbimo na zelo različne načine, si ugotovil. Tudi **nabiranje zdravilnih rastlin** in izdelovanje pripravkov, je našemu zdravju zelo koristno. Zdravilna zelišča je treba najprej dobro poznati. Spodaj sta opisa dveh zelišč, ki ju gotovo poznaš.

POZORNO SI PREBERI!

PLJUČNIK



Navadni pljučnik je zelnata trajnica, ki je dokaj razširjena v Evropi. Ima pegaste dlakave liste, dlake in laske se nahajajo tudi na stebelu. V višino zraste okoli 15 cm. Spomladi pa odpre sprva rožnate cvetove, ki pozneje postanejo vijolične barve. Cveti od marca do maja.

Za kaj je pljučnik dober? Zdravilni so tako listi kot cvetovi.

Že samo ime pove, da lajša pljučne bolezni in bolezni dihal. Pomagajo pri:

- lažšanju kašlja
- izkašljevanju
- astmi
- hripavosti
- pljučnici
- gripi
- bronhitisu
- katarju dihal
- deluje protivnetno
- driskah
- vnetju sečil

LAPUH



Navadni lapuh ali navadni uhlič je rastlina, ima široke pritlehne liste in steblo brez listov, visoko od 10 do 15 cm, ki nosi na vrhu rumen cvetni košek. Cvetovi dišijo po medu in imajo podoben okus kot listi. Cvete v mesecih marec in april. Najpogosteje raste na vlažnih obalah rek in potokov, ljubi ilovnata in glinasta tla.

Za kaj je lapuh dober?

Zdravilni so tako listi kot cvetovi.

V ljudski medicini se uporablja za lajšanje pljučnih bolezni in bolezni dihal.

Pomaga pri:

- izkašljevanju
- blaži napade kašlja
- oslovski kašelj
- hripavosti
- pljučnicah
- bronhitisu
- deluje protivnetno
- čisti kri
- lajša vnetja sečil

- **ODPRAVI SE V NARAVO, UŽIVAJ NA SPREHODU A IMEJ ODPRTE OČI!** Posvetuj in dogovori se s starši, kdaj in kako boš izvedel ta sprehod.

1. Naberi pljučnik in lapuh, kot vidiš na fotografijah spodaj.



2. Sveže nabran pljučnik in lapuh pripravi za sušenje, položi ga na papir, pladenj, krožnik...in ga postavi na zračen prostor, ne na sonce. Lahko narediš tudi šopke in jih obesiš in pustiš, da se posušijo na zraku.

Kdaj so začimbe posušene?

Takrat, ko zašumijo pod prsti in jih lahko z lahkoto stremo v prah.



3. Posušene liste in cvetove pljučnika in lapuha pripravi v mešanico obeh zdravnih rastlin. Mešanico shrani v zaprto posodo.



RECEPT ZA PRIPRAVO ČAJA

Dve čajni žlički zdrobljene zeli pljučnika in lapuha prelijemo s skodelico vrele vode (150 - 200 ml), dobro premešamo, pokrito pustimo stati 5-10 minut in nato precedimo.

Skodelico sveže pripravljene čaja pijemo večkrat dnevno. Lahko ga sladimo z medom.



**POSLUŠANJE DOBRE GLASBE IN GIBANJE SRČKU PRIJA,
PO TOPLEM ČAJČU PA PO TREBUŠČKU NE ZVIJA!**