



Pomladna zelišča

Pomlad je čas, ki na plano pokukajo prvi pomladni znanilci. Med njimi je tudi nekaj zelo koristnih in zdravih, ki jih lahko uporabimo za pripravo zeliščnih čajev. Sama vsako leto nabiram zelišča za pripravo zeliščnega čaja, ki ga uporabim pri prvih znakih kašlja. Cvetijo pa v tem času.

Pljučnik

Tipičen življenjski prostor obsega svetle listnate in mešane gozdove (npr. bukov gozd) ter gozdne robove, planjave, rečna nabrežja in gorske travnike do 1.300 m nadmorske višine. Na jugu so pogostejši kot na severu. Raste na svežih in vlažnih, s hranili bogatih karbonatnih, ilovnatih ali glinenih tleh.

Nabiramo cvetove ter liste in jih hitro posušimo pri temperaturi od 30 do 40 °C, lahko v sušilniku, v senci na toplem prostoru ali na krušni peči v tankem sloju, da ostane lepa zelena barva, sicer nam rada potemni, s čimer uničimo zdravilne učinkovine. Dobro posušeno rastlino hranimo eno leto v papirnatih vrečkah, kartonskih škatlah ali v vrečkah iz blaga. Največ učinkovin bo ostalo, če jo shranimo v steklenih kozarcih v temnem prostoru.

Pljučnikov čaj

Rastlino najpogosteje pripravljamo kot čaj, ki ga lahko pijemo samega ali pa v drugih čajnih mešanica. Kot poparek si čaj pripravimo tako: zavremo četrt litra vode, odstavimo od ognja in prelijemo z zvrhano čajno žličko posušenega zelišča. Posodo pokrijemo in pustimo stati 15 minut, da se učinkovine topijo v vodi. Nato precedimo in ko ni prevroč, lahko dodamo malo medu ali pa se navadimo piti kar grenak čaj. Pijemo počasi.

Pri prehladu lahko spijemo na dan tudi do tri skodelice čaja. Še več zdravilnih učinkovin se izluži, če zelišče namočimo zvečer v hladno prekuhano vodo in pustimo stati čez noč v pokriti posodi. Zjutraj segrejemo do vrelišča in nato precedimo ter pijemo počasi, kajti če zaužijemo preveč tekočine naenkrat, se odvečna izloči, s tem pa tudi učinkovine. Pljučnikov čaj učinkuje podobno kot čaj ozkolistnega trpotca.



Kot poparek pomirja dihalne organe, če smo prehlajeni, nič pa ni narobe, če ga občasno krajši čas pijemo vsak dan. Mešamo ga lahko z drugimi zelišči, ki nam lajšajo prehladne težave zlasti v zimskem času.

Lapuh

Zaradi vsebovanih sluzi blaži ustna in žrelna vnetja ter hripavost, pa tudi suh kašelj, ker pomiri vzdraženo sluznico, ki sili nanj, pri vlažnem kašlju pa omogoči, da se poškodovana sapnična sluznica obnovi in usposobi za izkašljevalno nalogo.

Raste na vlažnih ilovnatih tleh. Najdemo ga na železniških in cestnih nasipih, po grušču ob potokih in na njivah. (bodite pozorni, da ga ne nabirate ob prometnicah).

Nabiramo cvet (od marca do aprila) in liste (od maja do junija). Listi lapuha imajo več učinkovin od cvetov, boljši so tisti cvetovi tistega lapuha, ki raste na sončni legi. Ker cvetovi dozorevajo tudi med sušenjem, nabiramo mlade, pravkar razprte cvetne koške.

Iz posušenega lapuha le redko skuhamo čaj, ne da bi zraven dodali še drugih zelišč. Učinkovine, ki jih najdemo v lapuhu, blagodejno delujejo na vzdraženo sluznico, če imate problem z dihalni (ste hripavi, imate suh kašelj ali bronhitis). Če imate vnete sluznice grla in ust, si lahko naredite lapuhov poparek in ga grgrate. Uporabljamo ga tudi za čiščenje krvi, saj rahlo odvaja vodo. Dober je tudi za zunanjo uporabo, saj ga lahko uporabimo za spiranje ranic, kožnih vnetij in izpuščajev. Blagodejno vpliva tudi na vnetja ven in opekline.

Enake dele malinovitih in robidovitih listov (nabiramo jih junija, julija) ter lipovih (nabiramo junija) in lapuhovitih cvetov prelijemo z vrelo vodo in pustimo stati deset minut. precedimo in pijemo dve skodelici na dan.

Zaradi močnih učinkovin lapuha, ga pijte zmerno, z dalj časa trajajočimi prekinitvami.

Obe zelišči cvetita prav v tem času. V kolikor imate možnost sprehoda po gozdu in naletite nanju, ju lahko z otrokom naberete, posušite in dobro posušene shranite v suhem in temnem prostoru.

Otroci bodo uživali ob zbiranju vijoličnih in rumenih cvetov. Vsi pa bomo naredili nekaj koristnega za naše telo—že z gibanjem na svežem zraku in nabiranjem zelišč, ki nam bodo pomagala v naslednjih obdobjih prehladov in kašlja.



Pegi Zakrajšek Stergar, prof.defektologije, ljubiteljska zeliščarka

Predšolski oddelki s prilagojenim programom

Kontakt: info@popp-maribor.si

Spletna stran: <http://www.popp-maribor.si/>