

## Zdravilna zelišča

Že Pehta je govorila, da za vsako bolezen raste zel na svetu. Z otroki si lahko najprej ogledate fotografije rastlin in preberete za kaj so koristne, potem jih naberete na bližnjem travniku in iz njih skuhate čaj (zavrete vodo, zelišča pustite v vodi 2 minuti, potem jih odstranite). Ko se čaj ohladi, ga osladite z medom in dodatki, ki so vam všeč. Zelišča lahko posušite in jih prihranite, lahko pa naredite tudi herbarij. Po eno rastlino nalepite na papir, spodaj zapišete ime rastline in za kaj se uporablja. Herbarij dopolnjujete tekom leta.

Obenem pa rastline, ki jih naberete posušite in prihranite, da boste naslednjo zimo lahko pili domači čaj 😊

Otroke na ta način seznanimo, kaj vse nam narava ponuja in jih tako navajamo, da ostanejo z naravo povezani tudi kasneje, ko odrastejo.

Ksenja Jeram



Navadni lapuh (pomaga pri prehladnih obolenjih, hripavosti, dražečemu kašlju, čisti kri in spodbuja apetit, pomaga pri urejanju prebave).

Pijemo lahko dvakrat dnevno 10 dni, potem 3 mesece odmora.



Pljučnik: Uporablja se pri kašlju, gripi, pljučnici, bronhitisu.



Ozkolisti trpotec: Uporabljamo pri težavah z dihali, za pomirjanje dražečega kašlja, zdravljenje bronhitisa, prehlada, vnetja grla, žrela. Je blago sredstvo za izkašljevanje.



Marjetice: Čaj deluje protivnetno in pomirjujoče. Koristen je za hitrejše prebolevanje prehlada, pomaga pri bronhitisu in drugih vnetjih, ki prizadenejo zgornja dihalna. Pomaga tudi pri prebavnih težavah.



Trojantice: Uživanje čaja iz trojantice pomaga razstrupiti telo, poskrbi za dodaten vnos vitamina C in tako krepi imunski sistem. Čaj tudi ublaži kašelj in olajša dihanje. Ima tudi pomirjevalni učinek, zato ga lahko pijemo pred spanjem.

Tukaj najdete povezavo za oba dela filma: »Srečno Kekec«, da se spet malo spomnimo na Pehto in na Kekčev pogum, ki ga tudi sedaj potrebujemo. Pa veliko zdravja ☺

Filma sta v slovenščini, vendar s hrvaškimi podnapisi.

<https://www.dailymotion.com/video/x5287ro>

<https://www.dailymotion.com/video/x2comri>