

UNESCO – NAŠE DOMAČIJE

Zdravje iz narave

ZA VSAKO BOLEZEN ROŽČA RASE



V našem 3.b razredu smo spoznavali zdravilne rastline. Spet smo prosili starše, babice in dedke, naj nam povedo, katera zelišča nabirajo, kako jih pripravijo in za katero težavo ali bolezen jih uporabijo. Dobili smo veliko nasvetov in receptov, zato objavljamo le nekaj izbranih.

Če te boli trebuh

Naredi poparek iz ščepca majarona, kumine, janeža in kamilic. Precedi, malo sladkaj in počasi popij.

Če imaš drisko

Skuhaj prevretek iz suhih borovnic.

V lonček nalij vodo, vanjo vrzi žličko suhih borovnic in počakaj, da zavre.

Pusti stati 10 min. Precedi in popij. Dobro je, da poješ tudi borovnice.

Če te boli grlo

Skuhaj prevretek iz žajblja, ki ga boš grgal.

Zavri vodo, dodaj ščepec žajblja, spet pusti, da zavre in pusti stati 5 min.

Precedi in mlačni čaj grgraj.



Za pomirjanje

Skuhaj poparek iz melise, ga malo sladkaj in počasi popij.

V šolo smo prinesli različna domača zelišča, jih razvrščali, pokušali, vonjali...

Nekatere smo poznali, imena ostalih pa smo našli v knjigah.

Pripravila: Vilma Kumše

