Terezine vrtne in divje rastline



Ilustrirala Katja Bokal

KATJA BOKAL

Terezine vrtne in divje rastline

Ilustrirala: Katja Bokal

Založila: REALKA, Jasna Colnerič, s. p.

Lastine 2e, 3250 Rogaška Slatina

Leto izdaje: 2026

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 305412355
ISBN 978-961-97678-7-0 (PDF)

PREDGOVOR

DEKLICA TEREZA SE VSAK DAN RADA ZADRŽUJE NA MAMINEM VRTU IN TUDI NA SPREHODIH RADA RAZISKUJE NARAVO. UČI SE OD NJE IN NA VSAKEM KORAKU SPOZNAVA MARSIKAJ ZANIMIVEGA.

VIDI, DA SE LJUDJE DANDANES V PRIMERU BOLEZNI VSE RAJE ZATEKAJO K SODOBNIM, SINTETIČNIM ZDRAVILOM. PREPRIČANA JE, DA BI JIM DOLGOROČNO BOLJ POMAGALE NARAVNE SESTAVINE V ŽIVIH ALI POSUŠENIH RASTLINAH – TAKO V ČAJIH KOT V TINKTURAH, SIRUPIH IN MAZILIH.

TEREZA VE, DA LJUDJE NA NARAVO NE SMEMO POZABITI, SAJ SMO TUDI MI DEL NJE. TEREZINA BABICA POZNA O ZDRAVILNI MOČI RASTLIN OGROMNO ZGODB, KI UČIJO OTROKE ZAUPATI NARAVI IN NJENIM ZDRAVILNIM SESTAVINAM. TE SO SPREMLJALE ŽE NAŠE PRABABICE IN PRADEDKE, KO NA SVETU ŠE NI BILO NOBENIH DRUGIH ZDRAVIL.

PO ZGLEDU DOMAČE ZELIŠČARSKE KNJIGE AVTORJA PATRA SIMONA AŠIČA JE TEREZA NAVDUŠENO SESTAVILA PRIROČNO SLIKANICO NAJPOGOSTEJE DOSTOPNIH VRTNIH IN DIVJE RASTOČIH ZELI. GOVORI O TEM, KAKO SI LAHKO SAMI POMAGAMO PRI SVOJIH ZDRAVSTVENIH TEŽAVAH.



TEREZA UPA, DA SE MORDA ŠE V KATEREM IZMED VAS, DRAGI MLADI BRALCI, PREBUDI KAKŠEN VELIK NARAVNI ZDRAVILEC.

SMILJ (*Helichrysum italicum*)

KO TEREZA BERE O SMILJU, SE ZAMISLI – KAKO DOLGO NJEGOVA POSUŠENA NEŽNO RUMENA SOCVETJA OHRANIJO ČUDOVIT, A HKRATI TAKO POSEBEN ZAČIMBNI VONJ! NJEGOVA SOCVETJA V SEBI NOSIJO MOČ OHRANJANJA ZDRAVJA IN MLADOSTI KOŽE. ZARADI TEH LASTNOSTI SO MU LJUDJE ŽE PRED STOLETJI NADELI IME NESMRTNICA.

TEREZA PREBERE, DA SE ZA **NEGO KOŽE** UPORABIJO SMILJEVI CVETOVI, NAMOČENI V OLIVNO, MANDLJEVO ALI JOJOBINO OLJE. TO OLJE POMAGA PRI OBNOVI KOŽE, ZMANJŠEVANJU GUB IN BLAŽENJU TEŽAV S KOŽO.

ZA ČAJ – ČAJNO ŽLIČKO SUHEGA SMILJA PRELIJEMO Z ENO SKODELICO KROPA IN POKRITEGA PUSTIMO STATI 20 MINUT. TAKŠEN ČAJ SPODBUJA PRETOK TEKOČIN V TELESU, UREJA PREBAVO.

KOT ZAČIMBA IMA IZREDNO MOČAN VONJ. PRIMEREN JE ZA RIŽOTE, OMAKE TER MESNE JEDI. SPOMINJA NA ZAČIMBNO MEŠANICO CURRY.





ROŽMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

TEREZA ROŽMARIN DOBRO POZNA, SAJ GA MAMICA RADA DODA K PEČENEMU KROMPIRJU. VE, DA JE TO MOČNO DIŠEČA PRIMORSKA RASTLINA, KI JE VEČJA KOLIČINA SOLI V ZRAKU IN V TLEH NE MOTI. DOMA GA IMAJO PROSTO POSAJENEGA NA JUŽNI STRANI VRTA, OB HIŠI, ENO RASTLINO PA ŠE V GLINENEM LONCU.

NJEGOVE CVETOČE VEJICE DEKLICA NABIRA ZA ARANŽMAJE IN ŠOPKE, ZELENE VRŠIČKE PA Z MAMICO NAJVEČKRAT UPORABITA **KOT ZAČIMBO**. MNOGO LJUDI JE ŽE SLIŠALA PRAVITI, KAKO UŽIVANJE ROŽMARINA POMAGA PRI SLABI PREBAVI.

OB PREBIRANJU PRIROČNIKA IZVE, DA LAHKO IZ VEJIC ROŽMARINA SKUHAMO TUDI **ČAJ** ALI JIH **NAMOČIMO** V BELO VINO (NASTANE ZDRAVILO, KI ODRASLIM KREPI ZDRAVJE, POMAGA PA TUDI PROTI VRTOGLAVICI).

ROŽMARINOV ČAJ JE TEREZA ŽE SKUHALA SVOJI SESTRICI NIKI PRED ŠOLSKO NALOGO, SAJ JE PREBRALA, DA BISTRI UM. PRAV TAKO JE TUDI ŽE IZDELALA **ROŽMARINOVO OLJE**, KO JE SVEŽEGA NAMOČILA V OLIVNO OLJE ZA MAZANJE BABIČINIH NOG IN GA PUSTILA STATI PRIBLIŽNO 14 DNI.



SIVKA (*Lavandula spica ali angustifolia*)

TEREZI JE SIVKA ZELO VŠEČ, A OPAZI, DA OKOLI HIŠE RASTE VEČ VRST. MAMICA JI POVE, DA LAHKO V PREHRANI UPORABIMO LE PRAVO SIVKO.

PRAVA SIVKA JE DO 40 cm VISOK GRMIČEK IN JO NABIRAMO, TIK PREDEN SE RAZPREJO NJENI VIJOLIČNOSIVI CVETOVI, JULIJA ALI AVGUSTA.

ZA ČAJ SE BOLJ KOT SAMOSTOJNA ZEL SICER OBNESE **V MEŠANICAH**. TEREZA JE ŽE PILA SIVKIN ČAJ – MAMICA JI GA JE SKUHALA, DA JE LAŽJE ZASPALA. MLAČEN TER RAHLO OSLAJEN Z MEDOM JI JE ZELO TEKNIL, PO NJEM PA JE KMALU POSTALA POMIRJENA IN PRIJETNO ZASPANA. ČAJ S SIVKO SKUPAJ Z BALDRIJANOM, JEGLIČEM IN ŠENTJANŽEVKO PA ZA USPAVANJE DELUJE ŠE POSEBEJ MOČNO.

KO TEREZA V ZDRAVILNEM PRIROČNIKU BERE O SIVKI, UGOTOVI, DA ZDRAVI TUDI PREHLAD, ODŽENE GLAVOBOL IN CELO ZDRAVI DRISKO.

ALI LAHKO SIVKA CELO PREPREČUJE KAPI? TEREZA SE ČUDI, DA V DRUŽBI Z ŽAJBLJEM IN BRINOVIMI JAGODAMI ZMANJŠUJE MOŽNOST SRČNE IN MOŽGANSKE KAPI.

SIVKIN KIS POMAGA PROTI ZOBOBOLU. **KOPEL IZ SIVKE** SI JE ZADNJIČ TEREZA SAMA PRIPRAVILA – KAKO SPROŠČENO SE JE POČUTILA PO NJEJ! TAKŠNA NAJ BI ODPRAVILA TUDI BOLEČINE V UDIH, ZMANJŠEVALA IZPADANJE LAS IN DELOVALA PROTI PRHLJAJU.



SULIČASTI (OZKOLISTNI) TRPOTEC (*Plantago lanceolata*)

TEREZA RASTLINO ŽE DOBRO POZNA, SAJ SE JIM JE V VRT PRIKRADLA KOT VSILJIVEC. ŠE PREDEN JO JE MAMA USPELA IZPULITI, JE TEREZA O NJEJ PREBRALA IN ZABELEŽILA NASLEDNJE: UPORABLJAMO **KORENINE**, **LISTE** (POSUŠIMO NA HITRO NA PREPIHU IN V SENCI, DA NE POČRNIJO, SICER SO BREZ VREDNOSTI), **CVETOVE** IN **SEME**. DELUJE **UNIČUJOČE NA BAKTERIJE** V TELESU, ZATO SE POŠKODBE Z NJEGOVO UPORABO HITREJE CELIJO.

RAZEN TEGA, DA ČISTI TELESNE TEKOČINE, TUDI ZDRAVI POŠKODBE ČREVESJA. TEREZA JE ŽE SLIŠALA, DA SE PO STANJU ČREVESJA POZNA CELOTNO ZDRAVJE ČLOVEKA.

ZANIMIVO SE JI ZDI, DA JE BOLJ KOT **ČAJ PROTI BRONHITISU** UPORABEN SIRUP. ZAPISALA VAM JE CELO **RECEPT**: V VELIKEM LONCU KUHAMO VELIKO LISTJA Z NEKAJ BRINOVIMI JAGODAMI ALI VEJICAMI TE RASTLINE. PO PRIBLIŽNO TREH URAH TEKOČINO PRECEDIMO, DODAMO OBILO SLADKORJA TER KUHAMO ŠE NADALJNJIH NEKAJ UR. DOBIMO GOST DOMAČ SIRUP!

KO JE PRED DNEVI SOSEDOV DEČEK TIM PADEL S KOLESOM, MU JE **NA RANO** HITRO POLOŽILA **NEKAJ PREMEČKANIH LISTOV TRPOTCA**. TIMU JE TAKOJ ODLEGLO IN GA RANA NI VEČ PEKLA. ZATO BO ENAKO STORILA NASLEDNJE POLETJE, KO JO BODO PO NOGI POPIKALI NEPRIDIPRAVI KOMARJI!

PRI **VNETJIH V USTIH** POMAGA, ČE GA ŽVEČIMO ALI Z NJEGOVIM SOKOM SPLAKUJEMO USTA. POMAGA TUDI VNETIM OČEM IN UŠESOM (NEKAJ KAPLJIC V OKO ALI UHO). RAZKUŽUJE TUDI PREBAVILA IN PROTI DRISKI LAHKO ŽVEČIMO NJEGOVO POSUŠENO IN ZMLETO SEME.



KAMILICA (*Matricaria chamomilla*)

STALNA SPREMLJEVALKA CVETLIČNO-ZELIŠČNE GREDE JE NA MAMINEM VRTU ŠE KAMILICA! JE ENOLETNA, DO 50 cm VISOKA RASTLINA, KI SE RADA SAMA ZASEJE.

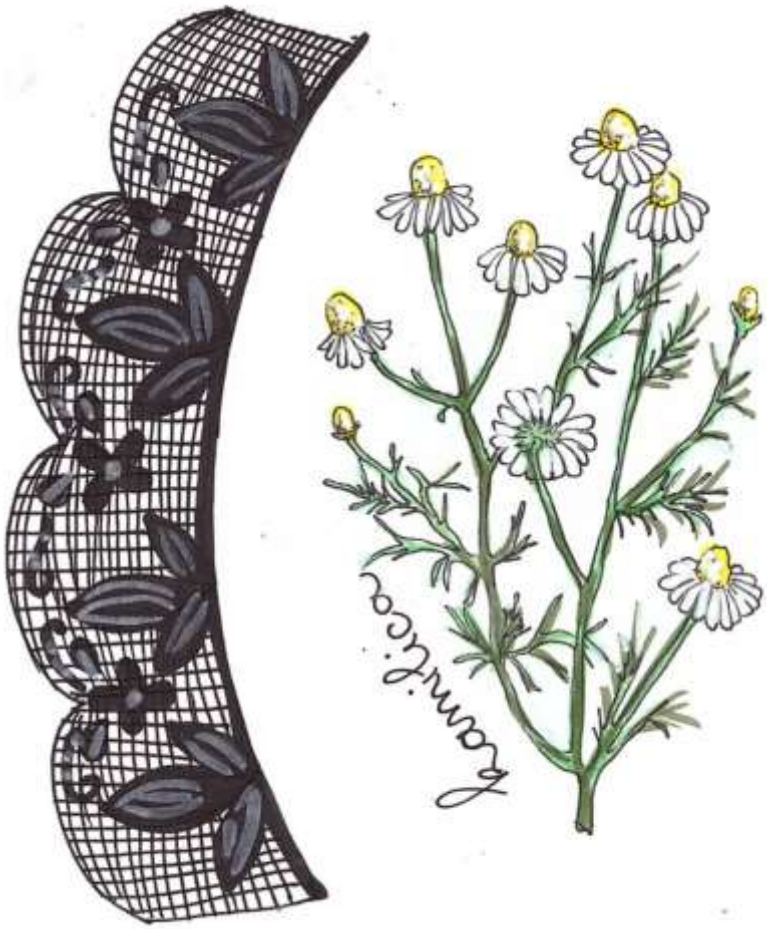
TEREZA JO Z MAMICO NABIRA SAMO OB SUHEM VREMENU, KO NI VELIKO ZRAČNE VLAGE – ZA ČAJE NABIRATA SAMO CVETNE KOŠKE, **ZA KOPELI** PA CELO RASTLINO.

ZA ČAJ CVETOVE LE POPARIMO IN Z NJIMI ČIM MANJ ROKUJEMO, DA NE IZGUBIJO HITROHLAPLJIVIH ETERIČNIH SESTAVIN. ČAJA PA NIKOLI NE PIJMO V PRIMERU BRUHANJA! NE PIJEMO GA VROČEGA, KOT JE TO PRIPOROČLJIVO NA PRIMER PRI LIPOVEM ČAJU.

TEREZA VE, DA ZEL DELUJE **UNIČUJOČE NA BAKTERIJE** IN ZELO **NEGOVALNO NA KOŽO**. Z NJO HITREJE IZGINEJO IZPUŠČAJI, POŠKODBE PA SE HITREJE CELIJO. KO JE BILA ŠE DOJENČEK IN KASNEJE MALČICA, JO JE MAMICA MED PREVIJANJEM VSAKODNEVNO **UMIVALA S KAMILIČNIM ČAJEM** – NESLADKANIM, SEVEDA.

ZANIMIVO: NAMOČENA V BELO VINO POMAGA PRI **LAJŠANJU KAŠLJA IN ZDRAVLJENJU ŽELODCA**. ZA ENAK UČINEK PA LAHKO UŽIVAMO ZDROBLJENE SUHE KAMILIČNE KOŠKE, ZMEŠANE Z MEDOM – ZVEČER PO ENO ČAJNO ŽLIČKO.

TEREZA IN NIKA STA ZA OBDAROVANJE PRIJATELJEV ŽE PRIPRAVILI **KAMILIČNO OLJE**, NALILI PA STA GA V MODRE STEKLENIČKE. TO OLJE ODLIČNO POMAGA PRI CELJENJU RAN NA KOŽI, PRI OTEKLINAH IN DRUGIH TEŽAVAH S KOŽO. ZA TO ZDRAVILO LE NAMOČIMO NEKAJ PRGIŠČ POSUŠENE KAMILICE V 1 l OLJČNEGA OLJA ZA 10 DNI.



JANEŽ (*Pimpinella anisum*)

TEREZA JANEŽ POZNA, SAJ RADA PIJE **NJEGOV ČAJ** SKUPAJ S KUMINO. POSLADKA SE RADA TUDI Z JANEŽEVIMI UPOGNJENCI! VE, DA JE ENOLETNA RASTLINA, KI JO JE TREBA VSAKO LETO NA NOVO POSEJATI, ZA TO PA UPORABI LANSKA SEMENA! IMA GLADKO, OKROGLO IN PROGASTO STEBLO.

MAMICA JI RAZLOŽI, ZAKAJ JANEŽ SODI V VELIKO DRUŽINO KOBULNIC – KER RAZVIJE VELIKE ZLATORUMENE KOBULE. KO TI OSEMENIJO, JE NJEGOVO SEME POLNO ETERIČNIH SNOVI IN ZATO ZDRAVILNO. SEME SE LAHKO UPORABLJA TUDI **KOT ZAČIMBA**. TEREZA JE POZORNA NA NASLEDNJI PODATEK: PRI NABIRANJU BODIMO PREVIDNI, DA GA NE ZAMENJAMO S KATERO OD STRUPENIH SORODNIC!

ČAJ IZ REBRASTIH PLODOV JE ODLIČNO SREDSTVO ZOPER ASTMO IN OSLOVSKI KAŠELJ, POMAGA PRI KATARJU DIHAL IN PODPIRA IZKAŠLJEVANJE. MAJHNE KOLIČINE KREPIJO IN POSPEŠUJEJO IZLOČANJE SOKOV. PRI BRATRANČEVEM **BRONHITISU** ČAJ SPODBUJA SLUZNICO ZA IZLOČANJE ODVEČNE SLUZI.

UPORABNO JE ŠE **JANEŽEVO OLJE**. ZA UGODNO DELOVANJE NA JETRA IN VRANICO GA ZDRUŽIMO V MEŠANICO ŠE S KUMINO TER KOMARČKOM.

KOT ZANIMIVOST NAM TEREZA SPOROČA: MNOGE KOBULNICE VSEBUJEJO SNOVI (FUROKUMARINE – FOTOTOKSIČNO DELOVANJE), KI OB PRISOTNOSTI (UV) SONČNIH ŽARKOV POVZROČIJO POŠKODBO KOŽE. TA JE PODOBNA OŽGANINI IN PEČE. OMENJENE SNOVI VSEBUJE NA PRIMER TUDI FIGOVEC V SVOJEM BELEM RASTLINSKEM MLEČKU.



OGNJIČ (*Calendula officinalis*)

DEKLICA TEREZA OBOŽUJE OGNJIČ. JE ČUDOVITIH ORANŽNORUMENIH BARV IN SE PO VRTU ZASEJE SAM. ZANIMIVO SE JI ZDI, DA JE TA, DO 60 cm VISOKA OKRASNA RASTLINA, HKRATI TUDI **RASTLINSKI VREMENAR** – Z ODPRTIMI CVETOVI NAPOVEDUJE SONČNO IN SUHO VREME, NASPROTNO PA SO CVETOVI ZAPRTI, KO SE PRIČNE PRIPRAVLJATI NA DEŽ!

SKUPAJ Z ATIJEM STA ŽE NABIRALA VENČNE LISTKE ODPRTIH CVETOV, KI STA JIH NATO POSUŠILA KAR NA BOMBAŽNI KRPI, ZA ČAJ IN DOMAČE OGNJIČEVO MAZILO.

TEREZINA MAMICA IMA DOMA V STEKLENIH KOZARCIH SHRANJENE POSUŠENE CVETOVE OGNJIČA ZA IZDELAVO **KREME.** IZDELA JO ŠE IZ RASTLINSKIH OLJ IN ČEBELJEGA VOSKA.

TEREZA JE PREBRALA, DA **ČAJ** UREJA PRETOK TEKOČIN PO TELESU. DELUJE KOT **DIURETIK** (ODVAJA ODVEČNO VODO).

BABICA JI JE POVEDALA, DA UŽIVANJE OGNJIČA POMAGA PRI ŽELODČNIH IN ČREVESNIH BOLEZNIH, VNETJIH TELESA IN DRISKI. GLEDE PREBAVE POSPEŠUJE IZLOČANJE ŽOLČNEGA SOKA, JE POTILNO SREDSTVO IN HKRATI TUDI ODVAJALO.

TEREZA SE ZAMISLI ŠE OB ENI NJEGOVI ZANIMIVI LASTNOSTI: RAVNO OGNJIČ V PRIMERU OBOLENJA **PRIPOMORE K BOLJŠEMU VSRKAVANJU** (ABSORPCIJI) DRUGIH ZDRAVIL V TELO.



VELIKA KOPRIVA (*Urtica dioica*)

ČEPRAV JE TEREZO KOPRIVA ŽE VELIKOKRAT NEPRIJETNO OPEKLA, JI DEKLICA TEGA NE ZAMERI. Z MAMICO IN ATIJEM SKUPAJ VEČKRAT NABIRAJO LISTE ZA **KOPRIVINO JUHO**, **ČAJ** ALI **ZELENJAVNO OMAKO**. VSI DELI ZELIŠČA SO UPORABNI – OD POMLADI DO POZNE JESENI.

DEDEK VEČKRAT POVE, KAKO POGOSTO SO JO VČASIH NABIRALI ZA HRANO, SAJ JE ZELO ZDRAVA IN VSEBUJE VELIKO ŽELEZA, VITAMINOV C, A IN K. TEREZA JE IZVEDELA, DA PRISPEVA K **OBNAVLJANJU KRVI** IN VARUJE PRED **SLABOKRVNOSTJO**.

BABICA JI POVE, DA KOPRIVA POSKRBI ZA **IZLOČANJE ODVEČNE KOLIČINE VODE** IN SOLI IZ TELESA. PRIPOROČA SE NJENO UŽIVANJE **PRI REVMI**. TUDI ZA OTROČNICE JE ZELO PRIMERNA, SAJ KREPI DOJEČO MAMICO TER OTROKA HKRATI.

BABICA SI S KOPRIVINO VODO VEČKRAT MESEČNO NAREDI OBLOGO ZA LASE – KOPRIVINI ČAJNI OBKLADKI IZ MLETE SUHE KORENINE TUDI **PREPREČUJEJO IZPADANJE LAS**. MOJSTER **IZDELAVE GNOJILA** ZA VRT JE TEREZIN DEDEK – ZA GNOJILO LE NAMOČIMO CELO RASTLINO V DEŽEVNICO ZA NEKAJ DNI TER S TO VODO ZALIVAMO RASTLINE. PRIPRAVEK PROTI RASTLINSKIM UŠEM PA NAREDIMO TAKO, DA 1 kg KOPRIV NAMOČIMO V 10 l VODE ZA 1 DAN. S TEM PRIPRAVKOM NATO ŠKROPIMO RASTLINE.

TEREZA NAJDE ŠE ENO ZANIMIVOST: KOPRIVA VSEBUJE KAROTENOIDE (RASTLINSKA BARVILA), KI SE S POMOČJO MAŠČOB V TELESU PRETVARJAJO **V VITAMIN A** (ZA DOBER VID).



REGRAT (*Taraxacum officinale*)

DO SEDAJ JE TEREZA NANJ GLEDALA KOT NA NADLEŽEN PLEVEL! SPLOH SI NE MORE MISLITI, DA JE TA RASTLINA HKRATI ZELO ZDRAVILNA ZEL. PREBRALA JE, DA MLEČEK PRI TEJ RASTLINI NI STRUPEN IN DA, ČEPRAV JE GRENAK, CELO POMAGA PRI RAZSTRUPLJANJU TELESA!

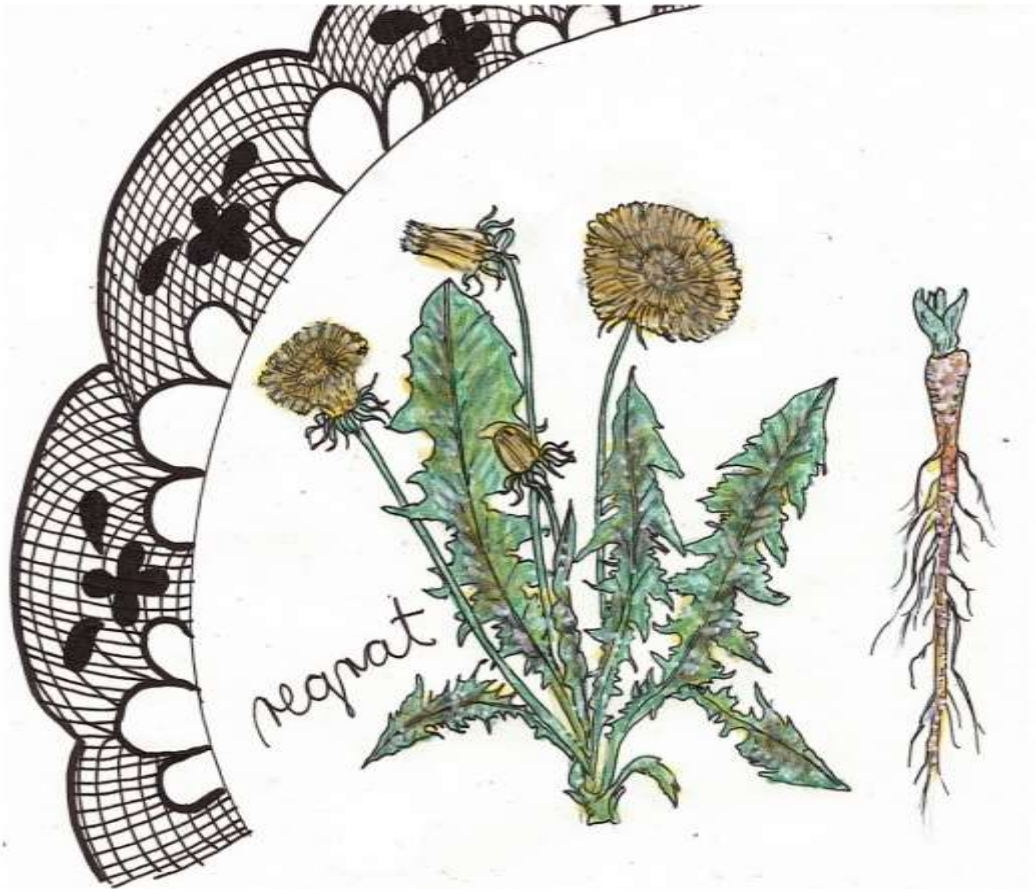
LISTE REGRATA STA Z MAMICO OB KONCU ZIME VEDNO NABIRALI **ZA SOLATO**, PREDEN JE ZACVETEL – NEKJE DO MARCA. ZLATORUMENE CVETOVE STA LANI Z BABICO PREDELALI V REGRATOV SIRUP (KI GA NEKATERI NAPAČNO IMENUJEJO KAR „MED“). ZA TO STA NABRALI LE MLADE, SREDNJE ODPRTE CVETOVE.

TEREZA JE ZA SIRUP ZAPISALA PREVERJEN **RECEPT**: NABEREMO 4 PRGIŠČA CVETOV (PRGIŠČE = ENA POLNA DLAN, PRSTI SO PRI TEJ MERI UKRIVLJENI IN NE NOSIJO VSEBINE), JIH DOBRO PREKUHAMO V 2 l VODE, PRECEDIMO, ŠE VROČEMU SOKU DODAMO 1,5 kg SLADKORJA IN SOK DVEH LIMON. OB TEM NEPRESTANO MEŠAMO. DOBLJENO GOSTO TEKOČINO VLIJEMO V STEKLENICE.

V SAMOSTANSKEM PRIROČNIKU JE TEREZA PREBRALA, DA REGRAT VPLIVA ZDRAVILNO NA **RAZSTRUPLJANJE IN OBNOVO** ČLOVEŠKEGA TELESA. POSEBNE UČINKOVINE IMA KORENINA – KREPI ORGANIZEM, ČISTI KRI. ZLASTI POZIMI SE PRIPOROČA PITJE **ČAJA** IZ MLETE KORENINE IN LISTOV. SLADIMO GA Z MEDOM.

TEREZA SI ŽELI, DA PRABABICA NIKOLI NE BI IMELA **SLADKORNE BOLEZNI** – ZATO SE Z ZANIMANJEM POSVETI BRANJU NASLEDNJIH VRSTIC: ZA URAVNAVANJE KRVNEGA SLADKORJA PRI TEJ BOLEZNI SE PRIPOROČA ŽVEČENJE VOTLIH REGRATOVIH STEBELC – DO 15 NA DAN.

TEREZA IZVE ŠE, DA HRANO, BOGATO Z ŽELEZOM, VEDNO UŽIVAMO SKUPAJ Z ŽIVILI, BOGATIMI S PREDSTAVNIKI VITAMINOV SKUPINE B. ZATO JE POMEMBNA RAZNOLIKA IN VSAKODNEVNO MEŠANA PREHRANA!



BAZILIKA (*Ocimum basilicum*)

DEKLICI TEREZI JE ZELO VŠEČ NJEN VIDEZ, A ZAENKRAT ŠE NE MARA NITI NJENEGA VONJA NITI OKUSA. ZATO JO VEDNO POBERE S KOŠČKA PICE MARGHERITE IN POLOŽI NA ROB KROŽNIKA.

TEREZINI SESTRICI NIKI BAZILIKA SICER LEPO RASTE NA SONČNEM IN ZAVETRNEM KOTIČKU VRTA, KJER IMA UREJENO SVOJO GREDICO. BABICA ZA ZDRAVILEN **ČAJ** POBIRA LE NJEN ZGORNJI DEL, MEDTEM KO CVETI. SUŠIMO JO LAHKO PRI TEMPERATURI DO 40 °C, POSUŠENA PA IMA SLAN OKUS. NATO DROBNO NAREZANO HRANI V DOBRO ZAPRTI POSODI, V HLADNEM IN TEMNEM PROSTORU.

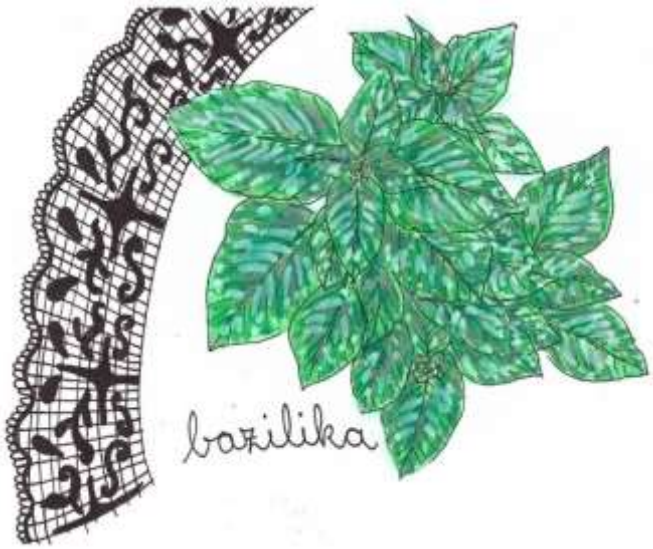
TEREZA PREBERE, DA BAZILIKIN ČAJ **POMAGA PRI OSLOVSKEM KAŠLJU IN BOLEZNIH SEČIL.** OBLOGE S TEM ČAJEM POMAGAJO RANAM, DA SE **HITREJE ZACELIJO**.

ZA ČAJ, NAPIŠE TEREZA, SO UPORABNA NJENA STEBLA – ŽLIČKO MLETE ZELI POPARIMO Z DVEMA DECILITROMA IN POL VRELE VODE IN PO 10 MINUTAH PRECEDIMO. PIJEMO PO MALEM, NEKAJ SKODELIC NA DAN. MAMICA JI POVE, DA PRI MATERAH, KI DOJIJO, **POSPEŠUJE TVORBO IN IZLOČANJE MLEKA** IZ MLEČNIH ŽLEZ V DOJKAH (LAKTACIJA). IZPLAKOVANJE UST S TEM ČAJEM ZDRAVI **AFTE** PRI MALČKIH, KI Z NEČISTIMI ROKAMI V VRTCIH IN ŠOLAH ŠARIJO PO SVOJIH USTIH.

ZDRAVI **JETRNE BOLEZNI**, POMAGA PRI **LAJŠANJU NAPENJANJA** IN **VRAČA TEK**. LAJŠA **NERVOZO** IN **ODPRAVLJA NESPEČNOST**.

DEKLICA TEREZA VE, DA JO KOT ZAČIMBO DODAJAMO PICI, ZELENJAVNIM JEDEM IN PEČENIM RIBAM V DRUŽBI ŽAJBLJA IN ROŽMARINA.

SOSED ČEBELAR TEREZI ZAUPA, DA PRED ČEBELNJAK VEDNO POSTAVI NJEN OSLAJEN ČAJ V PLITVO, A ŠIROKO POSODO. TAKO ČEBELE OSTANEJO CELO LETO ZDRAVE IN ODPORNE **PROTI ČEBELJI GRIŽI**.





PETERŠILJ (*Petroselinum hortense*)

TO JE DVOLETNA, DO 1 m VISOKA KOBULNICA. NASTRGANA PETERŠILJEVA KORENIKA TEREZI PRIJETNO DIŠI IN JO Z MAMICO RADI DODATA V ENOLONČNICE. V DOMAČO GOVEJO JUHO PA VSEKAKOR SODIJO VSAJ LISTI IN STEBLA TE RASTLINE.

TEREZINA STARA ZELIŠČARSKA KNJIGA VELEVA: RASTLINO **ZA BLAG ČAJ** ALI **ZAČIMBO** REŽEMO PRED CVETENJEM. ZA ZDRAVLJENJE UPORABLJAMO ČAJ IZ KORENIKE (SUŠENE IN MLETE). ZA KORENIKO TEREZA PREBERE, DA JO JE TREBA IZKOPATI APRILA ALI OKTOBRA, LAHKO TUDI ŠE NOVEMBRA. Z NAVDUŠENJEM PREBERE ŠE TO, DA NEKAJ KUHANIH **REZIN PETERŠILJEVE KORENIKE** V JUHI ŽE DELUJE ZDRAVILNO.

TEREZA DOBRO POZNA SEME PETERŠILJA. ZA TO JE TREBA NABRATI OSEMENELE KOBULE, PREDEN DOKONČNO DOZORIJO, JIH SPRAVITI V PLATNENE VREČKE IN OBESITI NA ZRAČNO MESTO. ČAJ IZ SEMENA ALI SOK KORENIKE **ODGANJA VETROVE, BLAŽI KRČE ČREVESJA** IN **ODVAJA ODVEČNO VODO**. V TA NAMEN PIJEMO ČAJ TRIKRAT NA DAN PO POL SKODELICE.

VČASIH SO MAME **ZBIJALE VROČINO** PRI OTROCIH Z MAZILOM S PETERŠILJEVIM OLJEM, KI JE PRIMERNO TUDI ZA ZDRAVLJENJE VNETIJ.



LOVOR (*Laurus nobilis*)

TO JE RASTLINA SREDOZEMLJA, KI JO USPEŠNO PREZIMIMO. LOVOR TEREZINE MAMICE ŽAL NE BO NIKOLI ZRASTEL V ODRASLO DREVO, SAJ JI JE PO NEKAJ LETIH USPEŠNE RASTI POMRZNIL V ENI OD PRETEKLIH ZIM.

ZARADI PRIJETNEGA VONJA TEREZA Z MAMICO VSAKO POLETJE PRIDNO NABERETA VEČJE KOLIČINE LISTOV DIVJE RASTOČEGA LOVORA OB MORJU. POSUŠENE LISTE UPORABLJATA **KOT ZAČIMBO** PRI JEDEH IZ DIVJAČINE, RIB IN PERUTNINE, V JUHAH, ENOLONČNICAH IN PRI KONZERVIRANJU JEDI S KISOM.

TEREZA DOBRO POZNA VONJ SKUHANEGA **ČAJA** IZ LOVORJEVIH LISTOV, KI JI POMAGA PRI IZKAŠLJEVANJU OB PREHLADIH. UPORABIMO GA TUDI ZA KOPELI IN INHALACIJE. ENAKO POMAGA PRI SLABOSTI IN PRI PREBAVNIH TEŽAVAH. RAZREZANE SVEŽE LISTE NAMOČIMO LAHKO TUDI V ALKOHOL ZA **MAZILO PRI POŠKODBAH KIT**, IZVINIH, REVMI IN CELO PRI OHROMELOSTI UDOV.

TEREZA PA DO SEDAJ ŠE NI VEDELA, DA SE LISTI IN JAGODE UPORABLJAJO ZA PRIDOBIVANJE DIŠAVNEGA **OLJA** ZA IZDELAVO PARFUMOV.



ČRNA REDKEV (*Raphanus sativus niger*)

TEREZA TE ZELENJAVE NE MARA! NJEN OKUS SE JI ZDI PREVEČ ZELNATO TRPEK IN PEKOČ HKRATI. NE RAZUME, KAKO JO LAHKO OČKA V SOLATI VSEENO JE.

TEREZINA DRUŽINA SI POZIMI OB PREHLADIH IN GRIPI POMAGA Z DOMAČIM ZDRAVILNIM SIRUPOM IZ ČRNE REDKVE. V KOREN, KI SE UPORABLJA ZA ZDRAVLJENJE TEŽAV Z DIHALI IN LAJŠANJE KAŠLJA, IZDOLBEMO VDOLBINO. POSTAVIMO GA NA VRH KOZARCA IN V VDOLBINICO NALIJEMO **NEKAJ MEDU**. POČAKAMO NEKAJ ČASA, DA SE V KOZAREC NAKAPLJA CELOTEN IZCEDEK. TO SLADKO TEKOČINO NATO PIJEMO VEČKRAT DNEVNO. ZA VEČJO KOLIČINO SIRUPA KORENE NAREŽEMO NA KOCKE IN TE PRELIJEMO Z MEDOM TER VEČKRAT NA DAN PREMEŠAMO. ROK UPORABE JE NEKAJ DNI.

TEREZA JE IZVEDELA, DA JE UŽIVANJE ČRNE REDKVE VSEENO ZA ZDRAVJE ZELO KORISTNO – **POSPEŠUJE PREBAVO**, HKRATI PA IMA ZELO NIZKO KALORIČNO VREDNOST. VSEBUJE **VELIKO MAGNEZIJA** (ZA UGODNO DELOVANJE MIŠIC) IN VITAMINA C (UREJA METABOLIZEM) TER VITAMINA K (ZA ZDRAVO SRCE). VSEBUJE TUDI FOLNO KISLINO (ZA ZDRAVO ŽIVČEVJE).

V PREHRANI JO BOSTA Z MAMICO VSEENO PRESKUSILI ŠE **V SOLATI** Z JOGURTOVIM PRELIVOM IN MORDA **KOT NADEV** V NARASTKU, TORTILJAH, LAZANJI …

ŠE POSEBNOST, KI NAM JO SPOROČA TEREZA: OSEBE, KI IMAJO POŠKODOVANO ŽELODČNO SLUZNICO IN SO PREBAVNO OBČUTLJIVE NA NJENO PIKANTNOST (BOGATO Z **GORČIČNIM OLJEM**), NAJ JE NE UŽIVAJO.



VRTNICA (*Rosa centifolia* ali *Rosa damascena*)

MAMICA IMA NA VRTU VSE POLNO RAZNOLIKIH SORT VRTNIC! KO PRIDE MESEC MAJ, VSE DEHTEČE ZACVETIJO IN SPREMENIJO VRT V GAJ!

TEREZO JE MAMICA PODUČILA, DA LAHKO ZA PREHRANO IN ZDRAVLJENJE NABIRAMO LE NEŠKROPLJENE CVETOVE. IN KDAJ JIH LAHKO NABEREMO? V SUHEM VREMENU, PRED MOČNO SONČNO PRIPEKO, NEKJE DO ENAJSTE URE DOPOLDNE. TEREZA JE OPAZILA, DA TAKRAT VRTNICE RES NAJBOLJ DIŠIJO. MAMICA PRAVI, DA ZATO, KER SE NJIHOVA ETERIČNA OLJA TAKRAT NAJBOLJ IZLOČAJO!

CVETOVE ZA **ČAJ** Z MAMICO SUŠITA NA ZRAČNEM IN SREDNJE SVETLEM MESTU, ČIM HITREJE. NATO JIH SPRAVITA V DOBRO ZAPRTE POSODE. PRI TEREZI DOMA NAJPOGOSTEJE UŽIVAJO ŠE VRTNIČNI **SIRUP**, **MARMELADO** IN DŽEM, VRTNICE PA DODAJAJO TUDI KOT DEKORACIJO V PECIVO IN NA TORTE. TEREZA JE NAVDUŠENA NAD UPORABNOSTJO VRTNIC – PREBRALA JE, DA ETERIČNO OLJE **ODGANJA DEPRESIJO**. MAMICA SE V ČASU NJIHOVEGA CVETENJA RES VELIKO ČASA MUDI NA VRTU MED GRMIČKI, VZPENJAVKAMI IN RAMBLERJI. DEKLICA VE, DA VRTNICE TUDI NANJO DELUJEJO OSREČUJOČE.

TO PA ŠE NI VSE – POPAREK IZ CVETNIH LISTOV PRIPOROČAJO ZA **ČIŠČENJE KRVI**, ZLASTI Z DODATKOM MEDU. NAŠA MLADA RAZISKOVALKA JE IZVEDELA, DA NESLADKAN ČAJ DELUJE RAHLO ODVAJALNO. PIJEMO GA TUDI PRI ZLATENICI, ČEZMERNIH KRVAVITVAH, GLAVOBOLU, OMEDLEVICI, OMOTICI. KREPI SRCE, JETRA, ŽIVCE IN PREBAVILA. V VINU KUHANI CVETOVI **ODPRAVLJAJO ZOBOBOL**, ČE TO TEKOČINO ZADRŽUJEMO V USTIH. PRI VNETEM GRLU PA TO TEKOČINO GRGRAMO. ZA PORUŠENO ČREVESNO FLORO SE PRIPOROČA PITJE SKODELICE ČAJA PRED JEDJO. ČAJ POMAGA TUDI PRI KREPITVI PLJUČ.

LANSKE POMLADI JE IMELA SESTRICA NIKA **VNETE OČI**, ZATO SI BO TEREZA ZAPOMNILA, DA IZ SVEŽIH CVETOV VRTNICE LAHKO NAREDIMO OBKLADKE ZA OČI (DAMO JIH NA ZAPRTE VEKE). ZA BABICO BO Z VESELJEM PRIPRAVILA KOPEL ZA TELO IZ SUŠENIH CVETOV, SAJ TO **UMIRJA REVMO**, KI JO BABICA IMA.

TO PA ŠE NI VSE – VRTNICA, NAMOČENA V OLIVNO OLJE, UČINKOVITO **POMAGA PRI OPEKLINAH**, RANAH, OZEBLINAH IN KOŽNIH RAZPOKAH.



NETRESK (*Sempervivum tectorum*)

TEREZI JE PRI **VNETJU ZUNANJEGA UŠESA** ŽE POMAGALA TRAJNICA, KI ZRASTE DO 30 cm VISOKO. ZAŠILJENI MESNATI LISTKI SO ZDRUŽENI V ROZETO. IZ SREDIŠČA ROZETE OD JULIJA DO SEPTEMBRA IZRASTE CVETNO STEBLO. MAMICA VEDNO NABIRA LISTIČE NECVETOČE RASTLINE.

KOT JE PREBRALA NAŠA MLADA BRALKA, ZA LAJŠANJE BOLEČIN V ZUNANJEM **DELU UŠES** UPORABLJAMO SVEŽE LISTE. V UHO IZTISNEMO NEKAJ KAPLJIC RASTLINSKEGA SOKA IN PREKRIJEMO S KOSMIČEM VATE. PRI KOLIČINI IN POGOSTOSTI UPORABE NE SMEMO PRETIRAVATI. **VNETJE UŠES** JE RESNO OBOLENJE, KI ZAHTEVA ZDRAVNIŠKI PREGLED.

TEREZA SE JE NAUČILA, DA LAHKO ENAKO RAVNAMO TUDI PRI **OTIŠČANCIH**, **BRADAVICAH IN SONČNIH PEGAH**, KI BODO TAKO POČASI IZGINILI. POMAGA TUDI PRI **AKNASTI KOŽI**. SOK ZDRAVI **OPEKLINE IN PIKE ŽUŽELK**. MAZILO PRIPRAVIMO TAKO, DA PRI NIZKI TEMPERATURI CVREMO LISTIČE V MASTI. UPORABLJA SE ZA **ZDRAVLJENJE RAN**, PRI PODPLUTBAH IN OPEKLINAH.



TIMIJAN (*Thymus vulgaris*)

TIMIJAN JE TRAJNICA, KI ZRASTE DO 50 cm VISOKO. TEREZA NATANČNO VE, KJE RASTE V MAMINEM ZELIŠČNEM VRTIČKU. PREBRALA JE TUDI, DA IMA RAD SONČNO LEGO.

KO CVETI, TEREZA IN MAMICA NABIRATA VSE DELE RASTLINE. ZA **ČAJ**, KI ZDRAVI **ASTMO, BOLEZNI DIHAL** IN **NESPEČNOST**, POPARIMO ČAJNO ŽLIČKO SUHE ZELI S SKODELICO KROPA.

TEREZA PO VSEM PREBRANEM VE, DA SVEŽA RASTLINA VSEBUJE POLEG VODE ŠE TANINE IN ČRESLOVINE. ZA ČAJ Z ENAKIM UČINKOM ZADOŠČA ŽE POL ŽLIČKE SVEŽE ZELI. ČAJ LAHKO SLADIMO Z MEDOM IN TAKŠEN KREPI ŽIVČEVJE.

ŽE STARI LJUDJE SO ZAPISALI, DA DELUJE **PROTIVNETNO IN ANTIBAKTERIJSKO**. ZDRAVI **BOLEZNI ŽELODCA** (V DRUŽBI Z ENAKO KOLIČINO KUMINE, POPROVE METE IN TAVŽENTROŽE), **IZBOLJŠA PREBAVO** TER **UMIRI** RAZNE **KRČE.**

V ZAJETNI SAMOSTANSKI ZELIŠČARSKI KNJIGI TEREZA Z ZANIMANJEM PREBERE, DA ZA ODPRAVO DRUGIH TELESNIH TEŽAV (Z JETRI, SLEPIČEM IN IZOSTALO MENSTRUACIJO) **ČAJ PIJEMO NEOSLAJEN**. ZAVRETEK TIMIJANA **ODGANJA GLISTE** PRI LJUDEH IN ŽIVALIH, ŽENE NA VODO IN RAZSTRUPLJA ORGANIZEM. ZDRAVI TUDI MARSIKATERO **POŠKODBO KOŽE IN OTEKLINE**. ZELIŠČE, KI JE HKRATI UPORABNO ZA TOLIKO TEŽAV … KAJ TAKEGA!

TEREZA SI NAJOKUSNEJŠIH MAMINIH JEDI NE PREDSTAVLJA BREZ DODATKA TIMIJANA – NJEGOV OKUS RES ODLIČNO DOPOLNJUJE VSE ENOLONČNICE IN PEČENKE!





KOMARČEK (KOPRC) (*Foeniculum vulgare*)

V TRGOVINI MED ZELENJAVO SE JE TEREZA ŽE VELIKOKRAT SPOGLEDOVALA Z MOČNIM GOMOLJEM KOMARČKA, KI GA JE MAMA ZAVITEGA V VREČKO NAVDUŠENO DODALA K DRUGIM DOBRINAM V NAKUPOVALNI VOZIČEK.

CELA RASTLINA LAHKO ZRASTE ZELO VISOKO – POŽENE TUDI DO 2 m VISOKO VEJASTO STEBLO S TANKIMI PERNATIMI LISTI. GOJIMO GA NA VRTOVIH. ZDRAVILNA JE PREDVSEM **KORENINA**. TEREZI **V SOLATAH ALI ENOLONČNICI** NI PREVEČ VŠEČ, VEDNO PA GA JE RADA POMAGALA NAREZATI, SAJ JI JE VONJ TE ZELENJAVE PRIJETNO SLADKAST! TEREZA PREBERE, DA **KOT ZAČIMBA** ZBUJA TEK.

CVETI RUMENO V JULIJU IN AVGUSTU, **PLODOVE** PA POBIRAMO V SEPTEMBRU IN OKTOBRU. **MLADE LISTE** REŽEMO VSE LETO. KOMARČKOVI PLODOVI VSEBUJEJO ETERIČNO OLJE, KI **UMIRJA TREBUŠNE IN ČREVESNE KRČE**.

TEREZA OBOŽUJE **ČAJ** IZ SEMEN KOMARČKA. VE, DA NI LE OKUSEN, AMPAK TUDI POSPEŠUJE **IZLOČANJE ZASTALIH PLINOV V ČREVESJU**, NPR. PRI DOJENČKIH. ZANIMIVO SE JI ZDI, DA UREJA TUDI **CELOTNO PREBAVO**, IZLOČA ODVEČNO **VODO IZ TELESA** IN DELUJE **ZAVIRALNO NA RAST BAKTERIJ**.

SAMOSTANSKI PRIROČNIK PATRA AŠIČA UČI ŠE, DA POMAGA PRI SLABOKRVNOSTI**,** PRI **DOJEČIH MAMICAH** PA IZBOLJŠUJE LAKTACIJO. KUHANA IN PRETLAČENA KORENINA KOT OBKLADEK **ZDRAVI VNETJE** MLEČNIH ŽLEZ V DOJKI (MASTITIS). **PRI HRIPAVOSTI IN VNETJU GRLA** SI SKUHAMO MOČNEJŠI ČAJ IN GRGRAMO.

TEREZINA BABICA VNUKINJI POVE, DA SO NEKDAJ LJUDJE NA OSLABELE OČI DAJALI ŠE TOPLE OBKLADKE IZ KOMARČKOVEGA ČAJA, ČEZ PA ŠE SUHO KRPO. VERJELI SO, DA TO KREPI OSTRINO VIDA IN SPOČIJE UTRUJENO OKO. KOMARČEK SE JE IZKAZAL TUDI KOT **ANTIEMETIK** (ZAUSTAVLJA BRUHANJE IN KOLCANJE). USPEŠEN JE **PRI RAZSTRUPITVI** Z JODOM.



AMERIŠKI SLAMNIK (*Echinacea purpurea*)

TEREZI JE VŠEČ TA OKRASNA IN HKRATI TUDI **MEDOVITA RASTLINA**, KI JO Z NAVDUŠENJEM OBLETAVAJO ČEBELE IN ČMRLJI.

Z BABICO STA ŽE VEČKRAT NABIRALI CVETOVE ZA TINKTURO. ZDRAVILNI SO **CVETOVI, KORENINE IN LISTI**. RASTLINSKI PRIPRAVKI **KREPIJO DIHALA** IN **ODPORNOST PROTI GRIPI IN PREHLADU**. SNOVI V TEJ RASTLINI DELUJEJO **RAZKUŽEVALNO** – ZAVIRAJO RAST VIRUSOV IN BAKTERIJ.

Z BABICO STA NATO PRIPRAVILI **TINKTURO** PO NASLEDNJEM POSTOPKU: NAREŽEMO CELOTEN NADZEMNI DEL RASTLINE IN GA PRELIJEMO S 40- DO 70-ODSTOTNIM ALKOHOLOM, V RAZMERJU 1 : 5. TO NAMAKAMO EN MESEC V NEPRODUŠNO ZAPRTI STEKLENI POSODI IN V TEMNEM PROSTORU. OB TEM VELJA, DA TINKTURA NI PRIMERNA ZA OTROKE, SAJ VSEBUJE ALKOHOL – POGOJNO MORDA LE V MANJŠIH ODMERKIH. ODRASLI NAJ ZA ODPORNOST JEMLJEJO DO 40 KAPLJIC VEČKRAT DNEVNO, KO SE BOLEZEN PRIČNE UMIRJATI PA DO 30 KAPLJIC NA DAN.

TEREZA JE PREBRALA, DA BOLJ BLAGO KOT TINKTURA DELUJE **ČAJ** – NA POSUŠENE (DO 40 °C) ZDROBLJENE NADZEMNE DELE RASTLINE PRILIJEMO 2,5 DECILITRA VRELE VODE IN POČAKAMO DO 10 MINUT. PIJEMO LAHKO VEČKRAT NA DAN.



MELISA (*Melissa officinalis*)

MELISE V TEREZINEM VRTIČKU NE PRIMANJKUJE! SAMA SE JI JE IZ BABIČINE SADIKE TAKO ZELO RAZRASTLA, DA JO Z MAMICO VSAKOLETNO ODSTRANJUJETA KOT PLEVEL! A IZ NABRANE ZELI NATO PO NAVADI PRIPRAVITA SIRUP ALI LISTE POSUŠITA ZA ČAJ.

MALA TEREZA VE, DA RASTLINA ZRASTE NEKJE DO 60 cm IN NJENE LISTE NABIRAMO, PREDEN CVETI (DO JUNIJA). ZANIMIVO, DA JE ZEL ZDRAVILNO NAJUČINKOVITEJŠA, ČE JE NABRANA OD POLDNEVA DO DRUGE URE POPOLDNE. TAKRAT SE V LISTIH TVORI IN IZLOČA NAJVEČ ZDRAVILNIH SNOVI. MED SUŠENJEM PA NE SME PRITI V STIK S KOVINO. IMA PRIJETEN VONJ PO LIMONI, ZATO POŽIVLJA POČUTJE.

TEREZA LAHKO ŠE DODA, DA **ČAJ POMIRJA KRČE**, **UREJA PREBAVO**, **KREPI IN POŽIVLJA SRCE**. A TO ŠE NI VSE – POLEG TEGA **RAZKUŽUJE IN CELI RANE**, **PREPREČUJE BRUHANJE,** POMIRJA **GLAVOBOL**, MOTNJE PREBAVE, OMEDLEVICE, PREMOČNO BITJE SRCA.

BABICA JI POVE, DA SO ŽE OD NEKDAJ LJUDJE OBLAGALI ČELO IN VRAT S SVEŽIMI PREMEČKANIMI LISTI, KAJTI TO JE ODGNALO NEMIR IZ ČLOVEKA. ENAKO DELUJE TUDI BLAZINICA SUHIH MELISINIH LISTOV.

NAŠA MALA BOTANIČARKA NAJDE ŠE NASLEDNJE PODATKE O MELISI: ČAJ PREPREČUJE **NASTAJANJE KAMNOV** V TELESU, **KREPI SPOMIN**, VRAČA POZITIVNE MISLI, **ODGANJA TESNOBO**, DAJE NOVE MOČI. PRI NOSEČNICAH LAJŠA **BRUHANJE IN SLABO POČUTJE**.

DEDKOVO MELISINO MAZILO IZ LEKARNE JE TUDI ŽE PREIZKUSILA IN VE, DA JE DOBRO ZA SPROŠČUJOČO MASAŽO NOG IN STOPAL! NASLEDNJIČ GA BOSTA PRIPRAVILI SAMI Z BABICO – ZEL BOSTA NAMOČILI V OLIVNO OLJE ALI ALKOHOL. TAKŠNO MAZILO PREPREČUJE NASTANEK **REVME, PROTINA, UTRUJENOSTI UDOV**. ZDRAVI TUDI ZMEČKANINE.

SOSED ČEBELAR IMA PRED PANJI V SKUPINAH POSAJENO RAVNO MELISO, SAJ OHRANJA ČEBELE ZDRAVE. ZA PODOBEN UČINEK PA LAHKO SVOJIM ČEBELAM PONUDI TUDI OSLAJEN MELISIN ČAJ.



ŽAJBELJ (*Salvia officinalis*)

KOT TEREZA ŽE VE, IMA RAD SONČNO, ZAVETRNO LEGO. BABICA PRAVI, DA GLEDE TAL NI IZBIRČEN, POMEMBNO PA JE, DA GA VSAKO TRETJE LETO PRESADIMO, SICER RAD ODMRE.

NABIRAMO **MLADE POGANJKE IN LISTE, PREDEN ZACVETI**. HITRO JIH SUŠIMO NA PREPIHU IN V SENCI.

TEREZA ŽAJBLJEVEGA GRENKEGA ČAJA NE GRGRA RADA, ČEPRAV VE, DA S TEM **ČISTI DIHALA, VNETO GRLO IN ŽRELO**, NAHOD IN KAŠLJE.

ZA TINKTURO JE V STARIH KNJIGAH ZAPISANO, DA NASEKLJANE LISTE NAMOČIMO V ALKOHOL IN PO 8 DNEH PRECEDIMO. TUDI TO TINKTURO **LE GRGRAMO**.

V DOKUMENTARNEM FILMU O ZDRAVILNIH RASTLINAH JE TEREZA IZVEDELA, DA **NEŽEN ŽAJBLJEV ČAJ** ZMANJŠUJE **NOČNO POTENJE** PRI BOLNIKIH IN V PUBERTETI. MOČAN ČAJ PA ZADRŽUJE VODO **V TELESU**. POMAGA PRI PROTINU IN REVMI, POMIRJA ŽIVCE IN DRGETANJE UDOV.

FRIZERKAM BI TEREZA LAHKO SVETOVALA, NAJ UPORABLJAJO ŽAJBLJEV ČAJ PO UMIVANJU LAS, SAJ **KREPI LASE** IN JIM VRNE LESK.

V STARI ZELIŠČARSKI KNJIGI NJENE BABICE PIŠE, DA **KOPELI** Z NJIM ZDRAVIJO **MEHUR, SEČILA IN VNETJA**. PRI DOJEČIH MAMICAH JE PITJE ČAJA PRIMERNO ZA **ODSTAVLJANJE OTROKA** OD DOJK, SAJ SE GRENČINE IZLOČAJO V MATERINO MLEKO.

KOT **ZAČIMBA** ŽAJBELJ PRESENETI CELO NAŠO MALO ZELIŠČARKO – NEKAJ LISTOV ŽAJBLJA SODI V JABLČNO PITO! PRAV TAKO PA V ZELENJAVNE JEDI, KJER POLEG DODAJAMO ŠE PETERŠILJ IN ZELENO.



POPROVA META (*Mentha piperita*)

TO JE DO 80 cm VISOKA TRAJNICA, RADA IMA VLAŽNA RASTLIŠČA. CVETI VIJOLIČASTO OD JUNIJA DO AVGUSTA, CVETOVI SO KLASASTI. VSA RASTLINA TEREZI ZELO PRIJETNO DIŠI.

LISTE NABIRAMO LE V SUHEM VREMENU, PREDEN CVETI. LAHKO NABEREMO CELO RASTLINO. VRST JE VEČ, VSE PA SO ZDRAVILNE.

TEREZA O TEJ ZELI VE, DA **HLADI**, ČE JO ŽVEČIMO. **ČAJ** POMIRJA. PREBERE PA ŠE, DA VPLIVA NA IZLOČANJE ŽOLČA, **SPODBUJA DELOVANJE** LEDVIC IN ŽELODČNIH SOKOV. POMIRJA **BRUHANJE**. UPORABLJAMO JO KOT **ANTISEPTIK PRI PREHLADIH**. PRIMERNA JE **PRI ZADAHU**, ČE JO ŽVEČIMO. PRI **ZOBOBOLU** PREMEČKAMO LISTE IN JIM PRILIJEMO JABOLČNI KIS TER JIH ŽVEČIMO.

TEREZO PRESENETI OPOZORILO, DA UŽIVANJE METE V VEČJIH KOLIČINAH NI PRIMERNO, SAJ LAHKO **NEUGODNO VPLIVA NA SRCE**. PRIMERNEJŠA JE V **ČAJNIH MEŠANICAH**.

Z BABICO STA ŽE UPORABILI METINO OLJE – NA SLADKOR NAKAPLJANO DO 5 KAPLJIC HITRO POMAGA PRI VRTOGLAVICI IN GLAVOBOLU. BABICA JI POVE, DA DELUJE KREPČILNO NA **SLABOTNE OTROKE**, POSEBEJ PO HUJŠIH BOLEZNIH. KREPI DELOVANJE JETER IN TREBUŠNE SLINAVKE. PO NAPORNEM DELU SI PRIVOŠČIMO **METINO KOPEL**, SAJ OSVEŽI IN SPROSTI MIŠICE.



RMAN (*Achillea millefolium*)

TEREZI JE BILA TA TRAVNIŠKA TRAJNICA VEDNO VŠEČ, SAJ JO JE RADA VPLETALA V CVETLIČNE VENČKE. ZRASTE DO 50 cm. CVETI BELO ALI ROŽNATORDEČE OD JUNIJA DO PRVE SLANE V JESENI. NE MARA MOKRIH TAL. NABIRAMO NADZEMNE DELE RASTLINE ALI LE CVETOVE, OD JUNIJA DO AVGUSTA.

TEREZA NI VEDELA, DA JE TA RASTLINA TAKO ZDRAVILNA – NESLADKAN ČAJ ZDRAVI **DIHALA**. ŽE SOPARA POMAGA PRI **PREHLADU** (PRIMERNO ZA INHALACIJE). VPLIVA NA **DOTOK KRVI V SRCE**, UREJA SRČNI UTRIP, **KREPI SRCE** IN ZDRAVI ANGINO PECTORIS. POVEČUJE SPLOŠNO TELESNO ODPORNOST.

STARA ZELIŠČARSKA KNJIGA OPISUJE ZDRAVILEN NESLADKAN ČAJ – TA ZDRAVI ČREVESJE IN ŽELODEC. ODPRAVLJA NEJEŠČOST, KRČE V ČREVESJU, VNETJE SLUZNIC V TELESU.

ODPRAVLJA ZAPRTJE, ZASTAJANJE VODE TER MOTNJE V DELOVANJU JETER IN ŽOLČA. UGODNO VPLIVA NA SEČILA ZARADI OBILICE KALIJA.

TEREZA PREBERE, DA ODPRAVLJA **MOKRENJE POSTELJE**, BOLEZENSKO **TIŠČANJE NA VODO**, CELO **ZOBOBOL** (GRGRANJE ČAJA). ZMANJŠUJE TEŽAVE PRI REVMI IN PROTINU.

ZAVIRA NASTANEK **SLADKORNE BOLEZNI**. ZELO SE OBNESE PRI ZAUSTAVLJANJU NOTRANJIH KRVAVITEV.

POMIRJA IN DELUJE **PROTI NESPEČNOSTI**, ŽIVČNI NAPETOSTI TER VISOKEMU TLAKU. »ŠE BOM NABIRALA RMAN,« SI REČE TEREZA. »A NE ZA VENČKE – POSUŠILA GA BOM IN SHRANILA ZA ČAJ!«



TEREZA POZNA VELIKO MODRIH LJUDI – ZA VSE LAHKO REČE, DA NARAVO VELIKO OPAZUJEJO IN SE IZ NJE UČIJO.

ZATO TEREZA VE, DA NIHČE OD NJIH NI POSTAL MODER ČEZ NOČ. SAMA SEBI OBLJUBI, DA SI BO VZELA ČAS, DA BO TUDI SAMA ŠE GLOBLJE OPAZOVALA IN SPOZNAVALA NARAVO.

