# PODALJŠANO BIVANJE DOMA

|  |  |
| --- | --- |
| **»Mali/mala gospodinja«** | POSTANI ZELIŠČAR:  Na sprehodu naberi pomladanske rožice in naredi domači čaj. S starši nabrana zelišča posušite in jih shranite za zimske dni. Preberi si za kaj se jih uporablja in kako so zdravilne. Lahko si izdelaš zvezek in vanj zapišeš uporabo in zdravilnost rastline.   * **Trobentica**   *Uporaba:* dodamo v čaj, juhe, solate, posušimo in shranimo  *Simbolika rožZdravilnost:* čisti kri, pomaga pri nespečnosti, pri izkašljevanju, pomaga pri odvajanju vode   * **Vijolica**   *Uporaba: dodamo v čaj, posušimo in shranimo*  *Zdravilnost:*  pomaga pri izkašljevanju, uporaba pri vnetem grlu, pomoč pri lajšanju težke sape, čisti kri in kožo, lajša bolečine pri glavobolu, deluje kot pomirjevalo  Vijolice v sebi skrivajo veliko zdravilno moč – enaA Lifestyle   * **Lapuh**   *Uporaba:* dodamo v čaj, naredimo sok, obkladek, sirup, posušimo in shranimo  *Lapuh - Poljub naraveZdravilnost:*  proti hripavosti, bronhitisu, čisti kri, zdravi otekline, pomaga pri vnetju grla in ustne votline   * **Peteršilj**   *Uporaba: dodamo v čaj, pripravimo olje, uporabimo za v juho, solato, posušimo in shranimo*  *Zdravilnost:*  proti vetrovom, čisti ledvice in mehur, pomaga pri odvajanju vode, proti revmi in zlatenici, zbija telesno temperaturo , čisti kri  Peteršilj, pravi (Petroselinum crispum) / Pomurske lekarne   * **Sivka**   *Uporaba:* dodamo v čaj, pripravimo eterično olje, kopel  *Hidrolat sivke Emma - Zlata PtičkaZdravilnost:*  pomaga pri boleznih oči, ušes, nahodu, zobobolu, migreni, nespečnosti, izpadanju las     * **Špinača**   *Uporaba:* pripravimo sok, juho, solato, dodamo v čaj  *Zdravilnost:*  pomaga pri zaprtju, za boljše delovanje jeter, mehurja, prebavil, proti raku, slabokrvnost, za sladkorno bolezen  S plazečo špinačo skozi poletje   * **Veliki trpotec**   *Uporaba:* pripravimo čaj, uporabimo za obkladek, pripravimo sok, juho ali solato, posušimo in shranimo  *Zdravilnost:* zdravi kurja očesa, obkladek pri piku čebel in os, za vneta očesa, pomaga pri utrujenih nogah, pomaga pri pljučnih, jetrnih, črevesnih ali želodčnih težavah. |