

Draga naša družina!

Lep pozdravljeni! Pomlad je tu, vse cveti, živi, se bohoti, mi pa smo obstali v času pandemije.

Kot ne pozebe korenina, se tudi me ne damo! Nič hudega, ostanimo doma v družbi na daljavo!

Imam nekaj predlogov, kako združiti prijetno s koristnim, ko »pohajkujemo« po svoji trati, vrtu in nabiramo regrat za pripravo solate. Nujno naberite za pripravo svežega soka, ki krepi vaš imunski sistem, stimulira vse žleze in muskulaturo prebavnega trakta, tako pomaga da ostanete fit!

Kako ga pripravimo?

Dve veliki pesti svežih regratovih listov (pazi, da niso polulani od naših hišnih ljubljencev) prelijemo z 80 – 10 ml prekuhane, ohlajene vode in jih v mešalniku zmeljemo v kašo. To precedimo in nastali sok prelijemo v stekleničko, ki jo hranimo v hladilniku.

Vsak dan si privoščimo 2 veliki jedilni žlici, kar zadostuje za 5 dnevno kuro za eno osebo.

Sveži sok pospešuje krvni obtok, vpliva na prebavo in izločanje vode, telo oskrbi s primerno količino kalija, antioksidanti (karotenoidi, flavonoidi) ter z rastlinskimi steroli. Kaj bi še hoteli več!

Ne pozabite, čim bolj je grenak, boljši je – za naše zdravje! Vzemite si tedenski predah, potem pa ponovno regratov sok!

Ko bodo vsaj trije dnevi suhi in sončni pa ne pozabite nabrati listov in jih posušiti (suh in temen prostor). Porabili jih bomo za čaj!

Na sprehodu po vašem vrtu ali v naravnem okolju (pazite na osamo in distanco najmanj dveh metrov) ne spreglejte trobentic, ki se letos bohotijo in nas razveseljujejo. Družbo (vsaj pri meni doma je tako) jim delajo male marjetice (*Bellis perennis*) in vijolice (*Viola odorata*). Uporabite jih kot barvit dodatek v solatah ali pa okusite različne nove okuse na obloženem kruhku. Odkrijte svojo kombinacijo! Njihovi listi so tudi okusni, kuhani ali sveži – samo, da so mladi.

Cvetove trobentic kot tudi vijolic je pametno nekaj posušiti, uporabili jih bomo v pripravkih za nego kože (toniki, deodoranti, kreme) ali pa kot dodatek šipkovemu čaju za blaženje kašlja in pomirjanje.

Uporaba:

Vijolica, Viola odorata

Divja mačeha, Viola tricolor; blaži vnetje ustne votline in žrela (grgra)

- diuretik, pospeši potenje
- pomaga pri kožnih vnetjih (mozoljavost)

Čaj: namok (mrzla voda) – 2 čajni žlički / 2,5 dcl vode / 8-10 ur/

ali

poparek – 2 čajni žlički / 2,5 dcl vode / 2 minuti

za umivanje in za obloge pri kožnih obolenjih.

Ob tem nabiralništvu pa ne pozabite, da bomo lahko tudi drugo leto in še naprej uživali ob pogledu na cvetoče preproge pomladnih trat in travnikov.

Delo na vrtu zahteva od nas odstranjevanje »plevela«. Pri tem opravilu pa ne iztrebite vsega plevela; pustite kakšno koprivo, posušite liste za čajne mešanice in kurja črevca (*Stellaria* sp.) so nepogrešljiv del spomladanskih solat (vir C-vit in rudninskih snovi).

Spomnim vas še na eno čajno mešanico, ki doprinese k dobremu počutju.

Suha droga: list koprive

list regrata

zeleni čaj v razmerju 1 : 1 : 1

Poparek : 2 čajni žlički čajne mešanice / 2 dcl vode / 5 minut / 1 x dnevno / 1 teden

Ta pandemični čas zahteva od nas, da večino dneva preživimo znotraj našega doma.

Dnevi, posebej jutra in noči so še vedno mrzla in naši domovi ostajajo večino časa zaprti.

Če vam je ostalo še kaj lavande, lahko zrak v svojem domu odišavite in razkužite s prevretkom: 2 veliki pesti lavande dajte v lonec, prelijte s 500-700 ml hladne vode, zavrtite in kuhajte še 20-25 minut, odkrito. Imate aromaterapijo s pomirjujočim učinkom in še razkuževalni efekt eteričnega olja bo preplaval vaš dom.

Ekola, to bi bilo za to pomladno druženje na daljavo vse. Želim vam, da ostanete zdrave in da se čim prej dobimo v živo. V načrtu imam klepet ob čaju ali kavi s prigrizkom (pa četudi bo 39°C) na našem vrtu, čaka pa nas še preizkus pri pripravi deodoranta. Umivajte si roke z milom, ki je sedaj ravno dozorelo, čuvajte se in naj bo vse dobro.

Se vidimo Ana

P.S.

Moj antikoronski paket vsebuje še ukrep »C-vitamin« v obliki limonada (z limoni) 1 x dnevno in 1 x dnevno sok ene rdeče grenivke. NUJNO! Agrumi so fajn, ker jih lahko brez škode umijemo z vročo vodo, kot tudi kupimo na zalogo. NA ZDRAVJE!