

20. april 2020

Draga naša družčina!

Tudi tokrat lep pozdrav na daljavo!

Upam, da vam zdravje služi in da ste Coronavirusu rekli STOP! Naj tako tudi ostane!

Opravkov v tem letnem času na vrtu ne zmanjka. Pomladni čas je čas, ko nas vleče v naravo, vleče pa nas tudi k obisku in po nakupih v vrtnarije, drevesnice. V tem karantenskem času smo omejeni z gibanjem, predvsem je to tudi idealen čas, da prevetrimo svoje zamisli o ureditvi, zasaditvi, novi podobi dela vrta ali balkona, v miru in s ponujenimi možnostmi, ki jih imamo že pri roki, doma. Počakajmo z ne nujnimi obiski vrtnarij, saj veste, to je kot bi se ti odprl pravljичni svet in takrat pozabimo na vse, tudi na našo varnost.

Tokrat bi predlagala, da se posvetimo zdravilni rastlini, ki je v ljudskem zdravilstvu že zelo dolgo znana in cenjena.

To je melisa, *Melissa officinalis*. Njeno ime izhaja iz grščine in pomeni čebelo. Je odlična paša za čebele, poleg tega pa predstavlja tudi naravno antiseptično sredstvo, ki ga čebele ob paši prenašajo v svoje domovanje. Če imate čebeljak si posadite nekaj grmov ob njem, če ga pa nimate pa najdete prostor za nekaj sadik, tam, kjer imate kotiček za sproščanje. Je zdravilna rastlina za čebele in za vas!

Pripravke iz melise uporabljamo kot blago pomirjevalo predvsem za lajšanje blagih motenj spanja, ki so posledica današnjega hitrega tempa življenja, lajšajo tudi prebavne težave, blažijo napenjanje in odganjajo vetrove, delujejo antiseptično.

Melisa je varna rastlina in tudi pri daljši uporabi ni stranskih učinkov. Liste nabiramo pred cvetenjem in jih hitro sušimo v temnem in topllem prostoru, tako se izognemo, da postanejo črni. Take zavržemo! Hranimo jo v dobro zaprtem steklenem kozarcu – posodi.

Čaj: poparek si pripravimo po ustaljeni recepturi iz dveh čajnih žličk svežih ali suhih listov v 200 ml prevrete vode, pustimo stati 10 minut. Ta užitek si lahko privoščite 3 x dnevno. Noč bo sigurno mirna.

Melisina tinktura je zelo uporabna pri izdelavi pripravkov za nego telesa kot so kopeli, toniki, mila deodoranti, kreme in mazila.

Priprava: v temni 2 dcl stekleni steklenički pripravimo 2 dela sveže ali suhe zeli in do vrha (8 delov) napolnimo s 70 % etilnim alkoholom. Hranimo v temnem prostoru, po 3-4 tednih tinkturo precedimo.

V poletnih mesecih pa je nepogrešljiv kozarec hladnega melisinega ledenega čaja.

Priprava: iz dveh pesti svežih listov in enega litra prevrete vode naredimo poparek. Ohlajenemu poparku dodamo sok ene limone in po želji sladkamo. Sladkor lahko tudi brez škode izpustite, saj boste sicer prikrajšani za pristen okus in aromo. Hranimo ga v hladilniku.

Druga rastlina, ki bi ji namenila današnjo pozornost pa je še vedno kopriva, *Urtica dioica*. Ljudskemu zdravilstvu in ljudem dobro poznana, žal pa danes nekoliko zapostavljena.

Eden izmed njenih atributov je ta, da neželeni učinki nastanejo samo ob neposrednem stiku s kožo. To je pa tudi vse!

Uporabljamo lahko celotno zel, liste ali pa korenino.

Uporaba alkoholnega izvlečka (tinkture) iz korenin je učinkovita za lajšanje težav pri povečani prostati.

Diuretično delovanje pa imajo vodni izvlečki (čaj) listov in cele zeli.

Kopriva vsebuje veliko mineralnih snovi kot so kalij, magnezij, silicij, fosfor, žveplo, njihova količina pa je odvisna od rastišča in letnega časa.

Diuretično delovanje se kaže v izločanju vode pri vnetnih boleznih urinskega trakta, preprečuje nastanek vnetnih procesov v telesu in vpliva na znižanje krvnega sladkorja, učinkovita je tudi pri driskah.

Priprava čaja: kot poparek iz treh čajnih žličk zeli, listov v 200 ml vode. V pokriti skodelici pustimo stati 10 minut.

Sveži sok:

Pri pomladni utrujenosti in za zmanjšanje krvnega sladkorja si pripravimo dve pesti sveže rastline, ki jih prelijemo s 100 ml vode in zmiksamo v mešalniku. Sok precedimo in ga hranimo v hladilniku, dokler ga ne porabimo.

2 x dnevno eno veliko jedilno žlico!

Za vse, ki pa imate že prepisano zdravilo pa je potreben posvet z zdravnikom.

Zdaj je še čas za nabiranje podzemnih poganjkov in korenin, bo pa tudi še čas v jesenskih mesecih. Nadzemni del rastline in liste nabiramo med cvetenjem rastline. Sušimo v temnem, toplim in zračnem prostoru.

Tokrat bi dodala še recept za zeliščno rižoto.

Potrebujete: 350 g listov regrata
350 g zeli koprive
400 g riža Carnaroli
70 g masla
pol čebule
8 žlic parmezana
40 g mehkega sira npr. Ravaggiolo
jušno osnovo
sol
muškadni orešček
 $\frac{1}{2}$ kozarca belega vina

Čebulo prepražimo na maslu, dodamo riž, malo prepražimo, zalijemo z belim vinom in jušno osnovo, dodamo oprana in narezana zelišča in kuhamo. Tik preden je riž kuhan dodamo parmezan, nožev konico masla. Dobro premešaj in postrezi, dodaj še eno žlico mehkega sira, je pa obvezna dekoracija z malimi cvetovi marjetice *Bellis perennis*! DOBER TEK!

Pozdrav,

Ana