



Tudi z zeliščnimi čaji lahko hidriramo naše telo, če nam ne-okus vode ni preveč ljub. S tem lahko, kot pravi lep slovenski pregovor: ubijemo dve muhi na en mah - hidriramo telo in v telo vnesemo zdravilne učinkovine, ki jih zelišča vsebujejo.

Zelišča so najcenejši in tudi (naj)močnejši antioksidanti, ki nevtralizirajo proste radikale. Saj prosti radikali poškodujejo celice v našem telesu in so eden izmed vzrokov za nastanek številnih bolezni.

Ščepec zelišča vsebuje več antioksidantov v primerjavi z drugimi živili. Tudi v primerjavi z različnimi vrstami zelenjave in celo mesa, kar je v nadaljevanju podano pri nekaterih zeliščih. Seveda pa zelišča niso uporabna le v čajih, ampak se jih lahko dodaja tudi v jedi ali uporablja za inhalacijo dihalnih poti in izparevanje v prostor, s čimer osvežimo in tudi navlažimo prostor.

Ker so zaradi koronavirusa, na udaru naša pljuča, si poglejmo zelišča, ki nam jih pomagajo krepiti in/ali delujejo protivirusno (in/ali protibakterijsko). Veliko teh zelišč lahko nabereamo tudi sami v tem spomladanskem času (seveda, če smo resnično prepričani, ta katero rastlino gre).

Ob posamezni rastlini je link do video povezave, kjer lahko vidite rastlino v naravi in izveste osnovne informacije o posameznem zelišču.

Ameriški slamnik
(lat. *Echinacea purpurea*)



Klikni: <https://youtu.be/-s6Dyz3xZMU>



Čemaž ali divji česen
(lat. *Allium ursinum*)



Klikni: <https://youtu.be/PCyEROnzw2k>

Origano ali navadna dobra misel
(lat. *Origanum vulgare*)



Klikni: <https://youtu.be/mtKpHT8ZD1M>



Rožmarin
(lat. *Salvia rosmarinus*)



Klikni: https://youtu.be/KnljQF_bjA





Smrekovi in borovi vršički (lat. *Picea* in *Pinus*)



Klikni: <https://youtu.be/JkQnsHuGzYo>

Timijan ali materina dušica



Klikni: <https://youtu.be/4Qq9X62rurM>



Za konec pa ne pozabite, da viruse odganja tudi pozitivna naravnost, veselje in nasmejanost, saj je smeh pol zdravja 😊:

<https://youtu.be/5wOMWmRkyeM>

Viri:

Willfort R. 2006. Zdravilne rastline in njih uporaba. 5. izdaja. Založba obzorja Maribor.
Topolovec S. 2018. Zdravilna moč začimb za otroke. Založba Jasno in glasno d.o.o.
Lončar S., Topolovec S., Kočevar M., Bačac N. 2015. Ščepec rešitve. Založba Jasno in glasno d.o.o.