

ZDRAVILNA TROBENTICA



Veste, kaj lahko marca v naravi naberete, pojedete ali kako drugače uporabite? Ja, tu so cvetni koški lapuha, mladi listi **trobentic** in njihovi cvetovi, kislica pa tudi regrat.

Pater Simon Ašič v priročniku za nabiranje zdravilnih zelišč o trobenticah pravi, da čaj iz svežih, poparjenih cvetov zdravi vse vrste katarjev in spravlja iz telesa zimsko navlako, ki se je nabrala ob neprimerni, enostranski hrani. Čaj lajša kašelj in bronhitis, nadomešča vitamin C, čisti dihala, posebno pri starejših ljudeh, zlasti če mu dodamo mlade brezove liste in mlade koprive. Preprečuje ali vsaj blaži pljučnico, čisti kri, ledvice, sečila in odvaja seč.

Trobentica zdravi protin in revmo, daljše pitje čaja ju prežene. Ta čaj tudi krepi živce in srce, blaži migreno, živčni glavobol, zmanjšuje drgetanje udov in se obnese pri nespečnosti. Vino, v katerem smo namakali cvetje trobentice, je čudovito krepčilo za srce. Čajna mešanica zoper kašelj naj vsebuje: 3 dele trobentic in po 1 del janeža, koprca in lapuha. Cvetove hitro posušimo, spraviti jih moramo v ne preveč tesno zaprto posodo.

Trobentice so tudi zelo zanimiva popestritev za raznovrstne solate. A če jih boste nabirali, to storite z etiko nabiranja zdravilnih zelišč, torej ne potrgajte na enem mestu vseh, ampak na več mestih po malo. Da bo narava še vedno buhtela v naravni lepoti...