



PREDAVANJA O ZDRAVILNIH RASTLINAH IN NJIHOVI UPORABI

Dežela zelišč v pripravlja niz predavanj o zdravilnih rastlinah, zeliščih, njihovi rabi in pravilni pripravi.

Na posameznih predavanjih se bomo osredotočili na različne dele telesa. Predstavljene bodo najpogostejše težave in kako jih rešujemo.

TEMATIKE

1.) Respiratorna obolenja

- kako zmanjšamo padec imunskega sistema,
- kako prepoznamo in zdravimo prehlad, nahod, angino in gripo,
- kaj je temperatura, kdaj in pri komu jo zdravimo,
- kako omilimo oziroma kako zdravimo kašelj,
- kdaj zdravimo pljučnico,
- reševanje težav z zelišči in pripravki iz zelišč.

2.) Bolezni srca in ožilja

- nevarnosti pri sočasni uporabi zelišč, zeliščnih pripravkov in zdravil,
- povišan krvni tlak,
- razbijanje srca, aritmija, tahikardija,
- slabša prekrvavitev, mrzle noge,
- otekanje okončin,
- hitra upehanost, utrujenost in globoka sapa,
- zamašeno ožilje,
- krčne žile,
- reševanje težav z zelišči in pripravki iz zelišč.

3.) Bolezni jeter in žolča

- zakaj nastaja napihnjenost,
- povišan holesterol in trigliceridi,
- povišan sladkor v krvi,
- zamaščena jetra,
- jetrna ciroza in povečani jetrni encimi,
- vnetje žolčnika,
- žolčni kamni,
- reševanje težav z zelišči in pripravki iz zelišč.

4.) Bolezni rodil in menopavza

- boleča menstruacija,
- neredna ali izostala menstruacija,
- premočna ali prešibka menstruacija,
- razdražljivost, tesnoba, čustvena nestabilnost in depresija,
- bolečina v prsih in spodnjem delu trebuha,
- težave povezane z menopavzo,
- glavobol, vrtoglavice,
- reševanje težav z zelišči in pripravki iz zelišč.

5.) Želodčna in črevesna obolenja

- vpliv stresa na težave z želodcem in črevesjem,
- vnetje sluznice požiralnika, želodca in črevesja,
- gastritis,
- napihnjenost, vetrovi, paraziti in bakterijske okužbe,
- refluksno obolenje in hiatelna kila,
- driska in zaprtje, kronova bolezen črevesja,
- celiakija,
- reševanje težav z zelišči in pripravki iz zelišč.



6.) Sečila

- pekoče in pogosto uriniranje,
- pogosta vnetja mehurja,
- inkontinenca,
- zapiranje vode in prostata,
- zakaj prostata izgubi elastičnost,
- zmanjšan curek,
- pogosto uriniranje, predvsem ponoči,
- zastajanje vode v mehurju,
- povečan PSA,
- kamni ledvic in mehurja,
- reševanje težav z zelišči in pripravki iz zelišč.

7.) Kako pravilno pripravimo zeliščni čaj

- kaj moramo vedeti pred uporabo zelišč,
- načini uporabe in odmerki,
- različni načini priprave,
- uporaba raznih dodatkov,
- oprema za pripravo,
- različne oblike uporabe zelišč in zeliščne mešanice,
- priprava enostavnega pripravka iz zelišč.

8.) Nabiranje zelišč v naravi

Ta del je razdeljen v dva sklopa. V začetku kratka teoretična podlaga, nato praktični del v naravi. Ta sklop bo trajal okoli 3-4 ure. Zaradi izvedbe na prostem potrebna pohodniška obutev. Priporočljivo je, da imajo obiskovalci delavnice košaro, nož ali škarje za nabiranje.

Predhodna najava obvezna.



- ogled dobre pridelovalne prakse na posestvu Dežele zelišč,
- etika nabiralništva in pravila dobre nabiralne prakse,
- prednosti in pasti nabiranja zelišč v naravi,
- uporaba enostavnih ključev za določanje rastlinskih vrst,
- prepoznavanje najpogostejših v naravi rastočih zelišč v slovenskem prostoru,
- prepoznavo rastišča in njegovih lastnosti,
- nabiranje zelišč v naravi,
- postopki za transport zelišč nabranih v naravi,

**Prvo predavanje bo potekalo v petek, 16. 1. 2026,
ob 17.00, na Grajski postaji.
Govorili bomo o respiratornih obolenjih.**

Nadaljnji datumi bodo objavljeni v koledarju v
Našem časopisu ter na FB strani: *Dežela zelišč* in
Blagajeva dežela, igrivo zaledje Ljubljane.

Predavanja bosta vodila Margita Vehar in Milan Kalan.

