

A woman with long brown hair is shown in profile, smiling and holding a white mug. She is smelling the mug, which contains a drink garnished with fresh green herbs. In the foreground, there are several stalks of lavender flowers. The background is a soft, out-of-focus light with bokeh effects.

PRIPRAVA ZELIŠČNIH PRIPRAVKOV NI BAV BAV

Dr. Tina Mele



dr.vet.med



dr. medicinskih znanosti
(farmakologija)



UP FAMNIT
docentka nevroznanosti



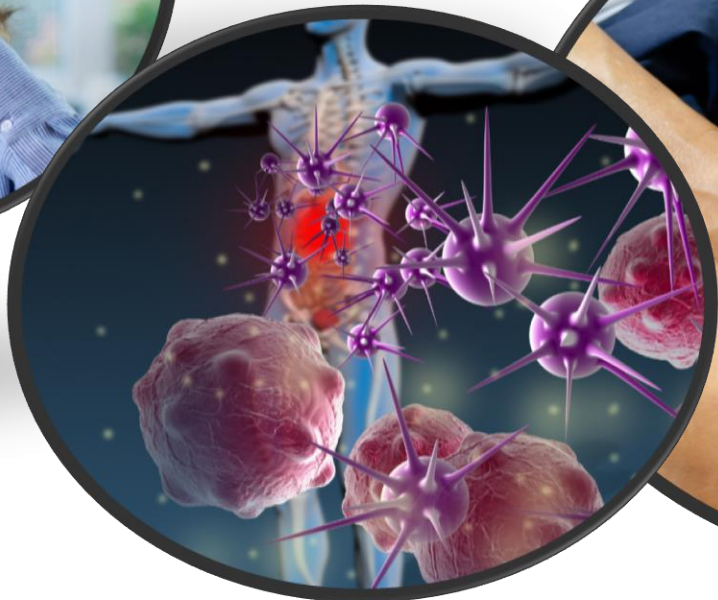
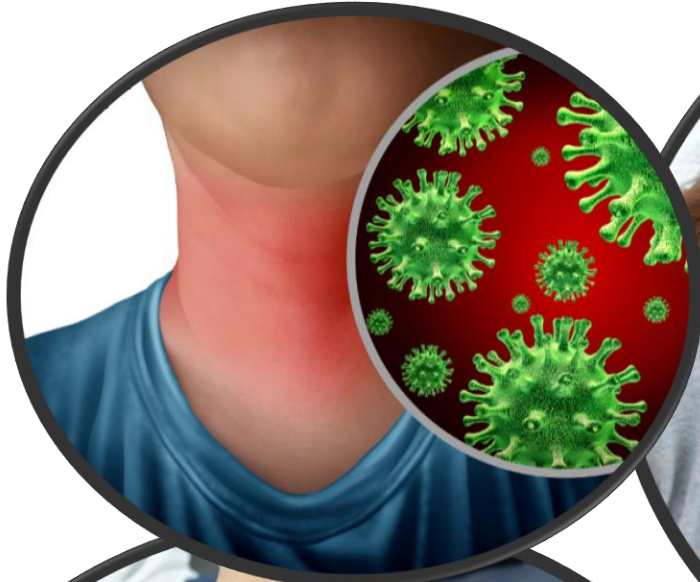
Krka, d.d., Novo mesto
varnost zdravil



TheGreenWitchSi
Z naravo do zdravja in
boljšega počutja











Vozni red

DAN 1

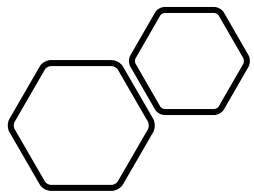
- UVOD V DELAVNICO
- KAKŠNE VRSTE ZELIŠČNIH PRIPRAVKOV POZNAMO

DAN 2

- NAJENOSTAVNEJŠI NAČIN PRIPRAVE PRIPRAVKOV

DAN 3

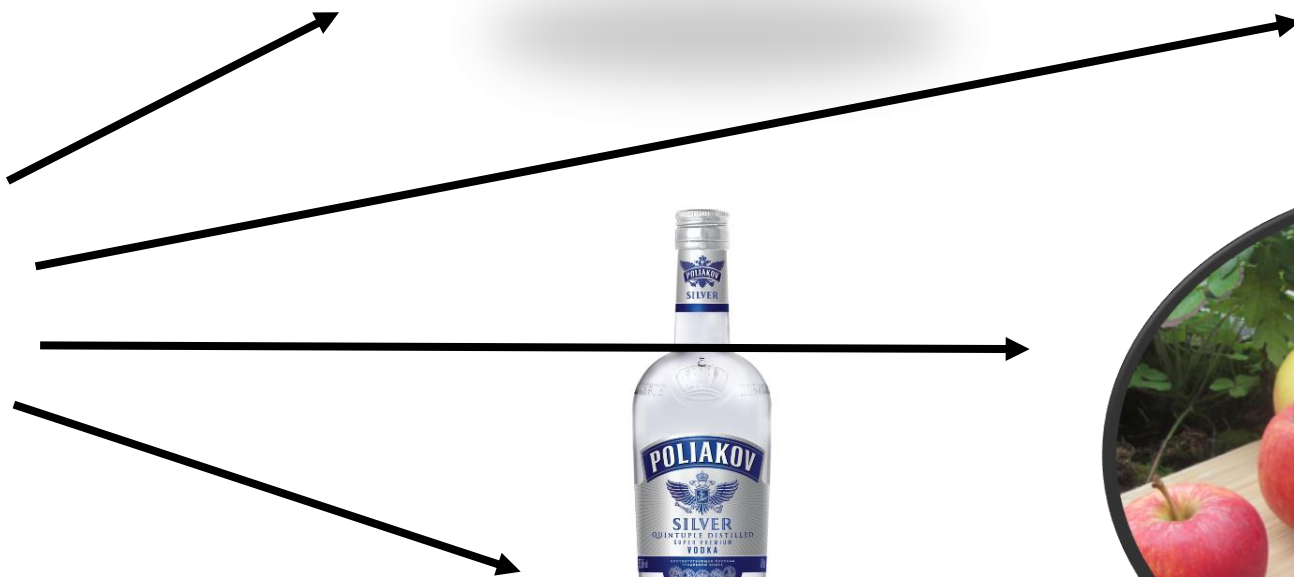
- RECEPTI
- PREDSTAVITEV 10-tedenskega TEČAJA ABC ZELIŠČARSTVA



**BREZPLAČNA UDELEŽBA NA
10-tedenskem tečaju ABC
ZELIŠČARSTVA**



Izbira topila (menstrum)



VODA

Tako hranila, glikozide, flavonoide, nekatere alkaloide, nekatera eterična olja

- ČAJ (POPAREK)
 - Listi, cvetovi
 - Eterična olja - aromatične rastline (meta, kamilica, ingver....)
 - Kratek čas (2-15 min)
- PREVRETEK (DEKOKT)
 - Korenine, jagode (včasih tudi listi)
 - Težje dostopne učinkovine – korenina regrata, bezgove jagode
 - Dlje časa (20-40 min)



VODA

- NAMOK (PRELIVEK)

- HLADNI - sluzi
- VROČI - minerali
- 4-10 ur

→ Kratek rok uporabe

- SIRUP

- Koncentriramo čaj
- Sladkamo (konzerviramo)



ALKOHOL - TINKTURE

Eterična olja, smole, alkaloidi, glikozidi, organske kisline, klorofil, ostre, grenke učinkovine, flavonoide (NE mineralov in sluzi)

- Zelo koncentriran izvleček
- Večinoma 40-50% alkohol
- Dolg rok uporabe
- Lahko tudi zunanje (obloga, liniment)

„Easy to make – easy to take“



GLICERIN (alternativa alkoholu)

- „brezalkoholne kapljice“
- Slabša ekstrakcija (predvsem smol in eteričnih olj)
- Krajši rok trajanja
- Sladkast okus

KIS

Minerali, sladkorji, tanini, glikozidi, nekateri alkaloidi

- Slabša ekstrakcija
- Zunanje – obloge
- Krepčilo - „prehransko dopolnilo“



OLJE - MACERAT

- Kulinarična zeliščna olja
- Medicinska olja
- Masažna olja
- Kozmetična olja

→ MAZILA, LOSJONE, KREME

NI ENAKO ETERIČNA OLJA

- hlapne aromatične spojine, ki jih pridobimo z destilacijo (parna/vodna)



MED – oplemenitimo zdravilne lastnosti medu

ELIKSIR – med + alkohol

KORDIAL – kulinarična tinktura (liker...)

OYMEL (kisli med) – med + kis

PASTILE/LOZENGE („bonboni“) – prah + voda + med

KOPELI, OBLOGE, OBKLADKI...



ETERIČNA OLJA, HIDROLATI



DAN 1

VRSTE ZELIŠČNIH
PRIPRAVKOV

