

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 softly blurred with warm, bokeh light spots.

PRIPRAVA ZELIŠČNIH PRIPRAVKOV NI BAV BAV

Dr. Tina Mele

ČAJ



- Čaj kot hranilo + za užitek (manjše količine zelišč: **1 čajna žlička na skodelico vode**)
- Čaj kot zdravilo – medicinska vrednost (ponavadi večja količina zelišč: **1-2 jedilni žlici na skodelico vode oz. 4-8 jedilnih žlic na liter**)
- Listi – cvetovi: „**poparek**“. Prelijemo z vrelo vodo in pustimo pokrito 2-15 minut. Precedimo.
- Korenine/lubje (nekatera semena/plodovi): „**prevretek**“. Damo v posodo skupaj z vodo, segrejemo do vretja in na nizkem ognju kuhamo še 20-40 minut.

ČE SI V DVOMU – naredi poparek oz. „navaden čaj“.

→ 2-3 dni (hladilnik)

ČAS NAMAKANJA

Dlje časa kot namakaš, močnejši bo čaj (za medicinske čaje pogosto čas namakanja od 20-45 minut)

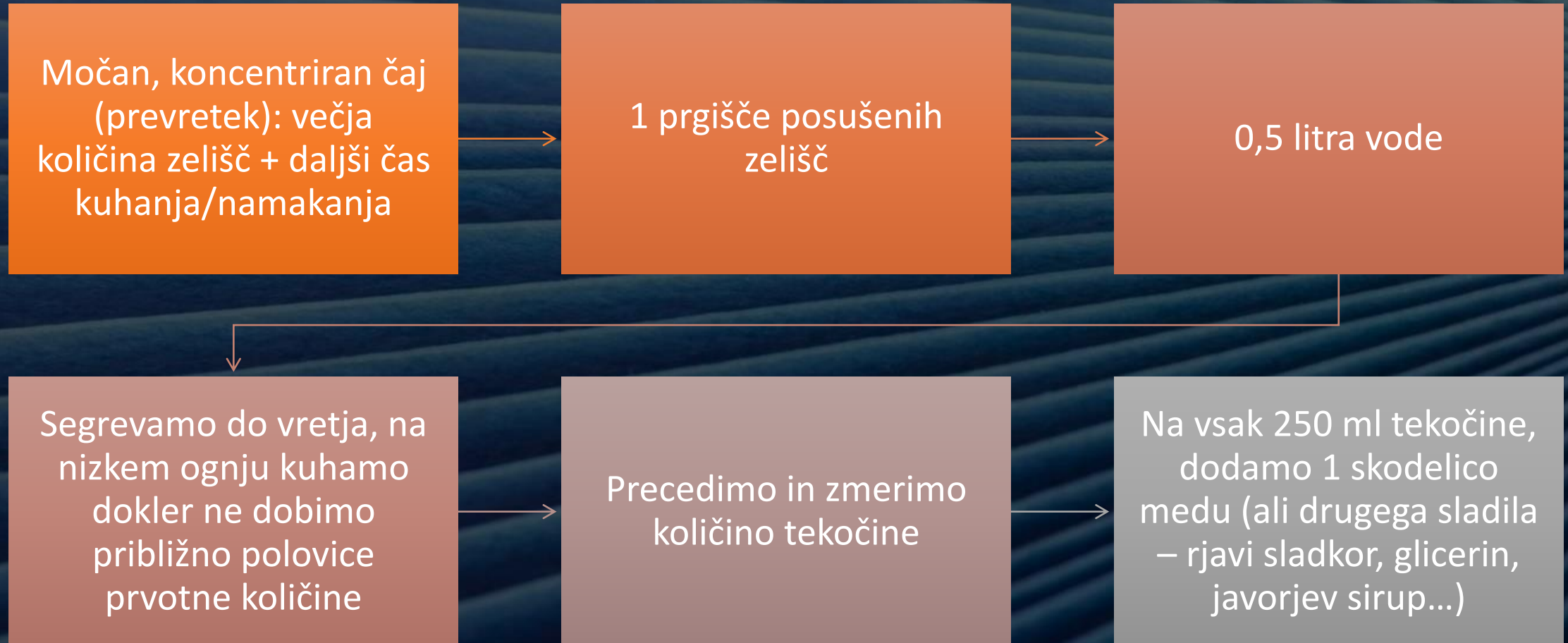
- Krajši čas – nežne, aromatične spojine
- Daljši čas – trpke, grenke spojine

DN: kamilica





SIRUP



SIRUP - 2

- Po potrebi toliko segrejemo, da se med raztopi in vseskozi dobro mešamo
- Lahko dodamo kanček alkohola za boljšo obstojnost ali kapljice EO (za uživanje)
- Prelijemo v steklenice in hranimo na hladnem (po odprtju nujno v hladilniku).

HLADEN
NAMOK

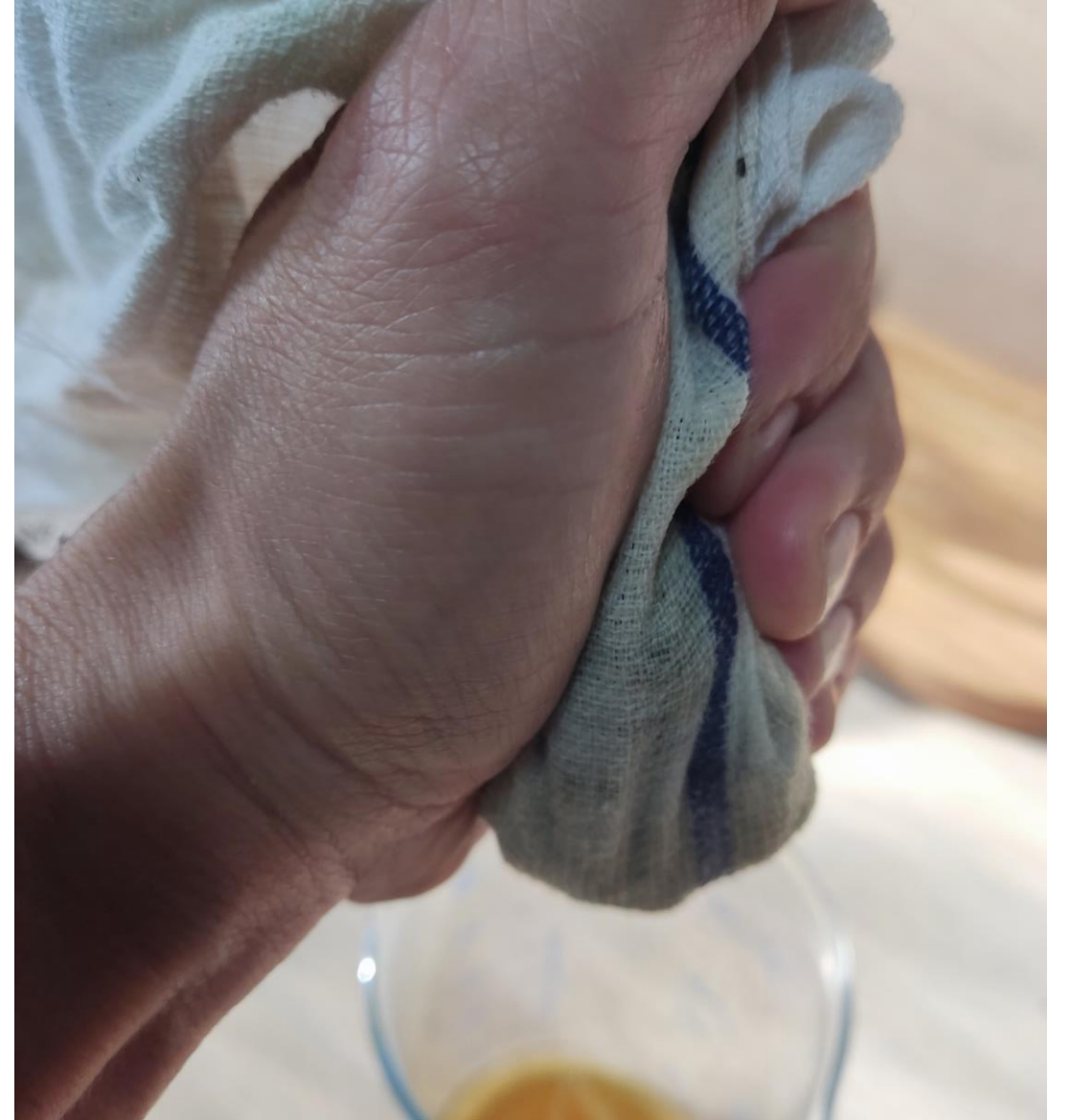




TINKTURE







MACERATI (OLJA)

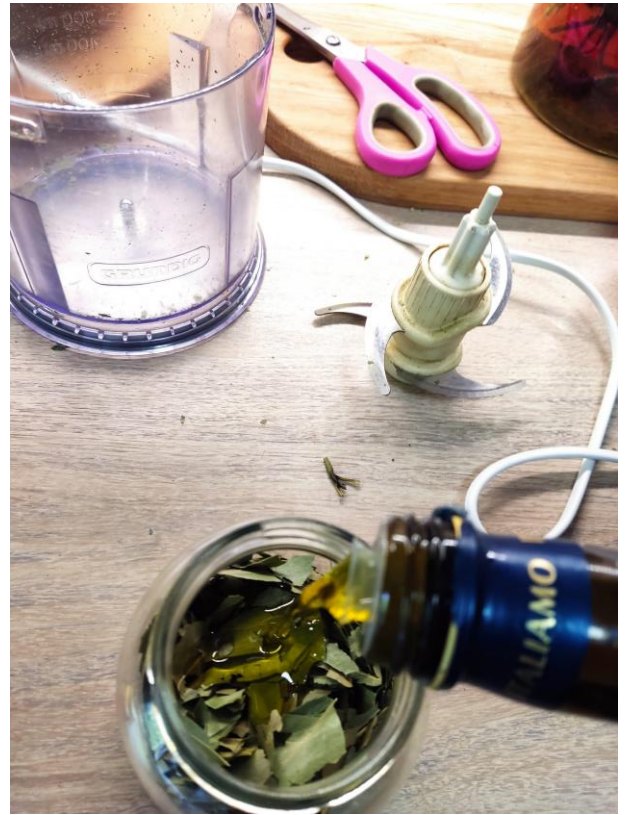
HLADNA
(dolga)
metoda

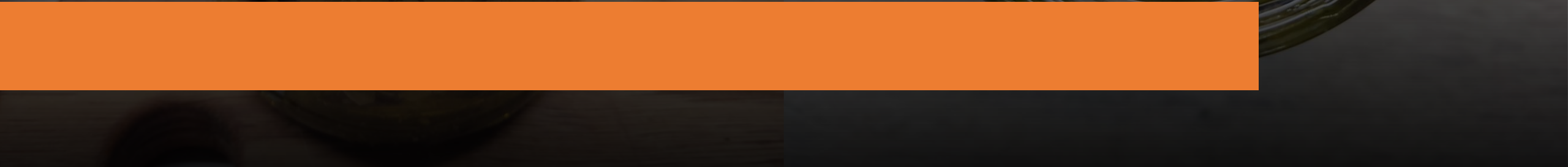
HITRA (vroča)
metoda

„PREMIUM“
metoda v
blenderju



HLADNI POSTOPEK





MACERIRANJE
(„delanje olja“)



4-6 tednov na
sobni temperaturi,
v temi (nekateri
izjeme) → precdiš



SHRANJEVANJE



Na temnem in
hladnem



TEŽAVE: plesen,
žarkost

TOPLI – HITRI POSTOPEK

V vodni kopeli

Bolje – na čim manjšem
ognju, čim dlje časa



MAZILA

- Na vsako skodelico olja daš približno $\frac{1}{4}$ skodelico čebeljega voska (1:4 do 1:8)





KIS





PASTILE





High-speed GRINDER
Multifunction

Item No.	HC-300	Voltage	220V~
Capacity	300g	Rated power	1500W
Fineness	70-300 mesh	Rotation speed	28000 r/min
Working time	0.5 minutes	Interval	5 minutes

BOSCH

HIDROLAT





HUEL
(Dor)
6.9.22

Lowr
oje
6.9.2022

Kis-lucerna,
detelja, kagast,
tpytrog, N₂
6.9.2022

DAN 2

NAJENOSTAVNEJŠA
PRIPRAVA
PRIPRAVKOV





DN: DELI VTISE v FB skupini in se poteguj za nagrade