

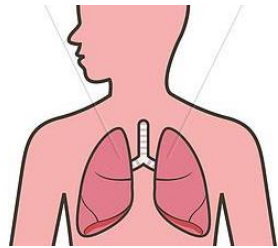
PLJUČNIK



PLJUČNIK JE ZDRAVILNA RASTLINA. DOBER JE ZA DIHALNE POTI



IN PLJUČA



NABIRMO GA SPOMLADI



. MLADE LISTE



PLJUČNIKA LAHKO PRIPRAVIMO TUDI

KOT ŠPINAČO



, ALI JIH DODAMO K RAZLIČNIM

SOLATAM



. PLJUČNIK NABEREMO IN GA POSUŠIMO V SENCI



, NA TOPLEM.

OSTATI MORA ZELENE BARVE






, DA OHRANI ZDRAVILNE UČINKE



PRIPRAVA ČAJA:

DVE ČAJNI ŽLIČKI  POSUŠENEGA PLJUČNIKA  PRELIJETE

S SKODELICO VRELE VODE  IN PUSTITE STATI OD PET DO DESET

MINUT   , NATO GA PRECEDITE  IN POPIJETE.

PRIPRAVA SIRUPA:

SKUHAMO ZELO MOČAN PLJUČNIKOV ČAJ 

GA PRECEDIMO  IN MU PRIMEŠAMO NEKAJ MEDU



SIRUP



NATO JEMLJEMO PO ŽLIČKAH



OB KAŠLJU



. PRIPRAVLJAMO GA SPROTI, PO POTREBI.