**Kopriva in regrat za dobro počutje**

[**Pozdravljeni prijatelji,**](https://6409875-223072765951520998.preview.editmysite.com/editor/main.php)

če vam te dni primanjkuje energije in se počutite utrujene, je tukaj nasvet, kako si izboljšati počutje.

To sta **kopriva in regrat**, ki sta sedaj v obilju na razpolago. V njiju je ogromno mineralov in vitaminov.

Pri obeh je zdravilno vse: od korenin, preko stebla in listov do cvetov.

Ker je vreme te dni malo manj naklonjeno, nas bo pričakujoče sonce kar vabilo v svoj objem, da nas lahko nežno boža s svojimi žarki, takrat, pojdite v naravo s košaro v roki in si naberite regrata, kopriv in čemaža. Telo vam bo zelo hvaležno. Opazujte naravo, kako se prebuja, razvija liste in cvetove. Kako lepo cvetijo češnje, ustavite se in poduhajte... kako diši. Metulji poplesavajo v nežnem vetriču, ptički pojejo pesem ljubezni... Občutite radost. V vas je vse popolno. Prebudite sebe in svojo posebnost. Zavedajte se svoje edinstvenosti, saj nikoli ni bilo in nikoli več ne bo enake osebe kot ste vi na tem svetu. Obstajate samo vi. In ste popolni takšni kot ste. Sprejmite sebe in svoje telo, ki je največja mojstrovina narave, in edino, kar je zares samo vaše v tem življenju. Pazite nanj in ga spoštujte.

**Čaj**:

Čaj pripravimo iz pesti kopriv in regrata tako, da ju poparimo z litrom in pol vode ter pustimo stati 5 minut. Zelišči sta lahko v enakem razmerju, lahko je več ene ali druge rastline, lahko pa si pripravimo napitek samo iz ene od njiju. Čaj je najokusnejši sveže pripravljen in brez sladkorja. Takrat je tudi lepe rumene barve. Kasneje potemni. Lahko pa ga osladimo z medom, s tem njegovo zdravilnost le povečamo. Spomladi je koristno  spiti vsaj liter čaja na dan. Že po nekaj dneh se bo vaše počutje vidno izboljšalo. Za preventivo pa lahko kasneje znižamo število skodelic na eno do dve na dan skozi celo leto. Na zdravje.

Pri katerih težavah poleg spomladanske utrujenosti še pomagata kopriva in regrat?

Ravno zaradi »očiščevalnega« delovanja na telo, obe zelišči delujeta krepčilno, povečujeta splošno odpornost telesa in pomagata odpravljati glavobol.

**Kopriva**: ker deluje diuretično, je zelo priporočljiva za revmatike, tiste, ki jih muči protin, kamni v mehurju ali zastajanje urina, zadržuje drisko.

Kopriva je izredno krepilna. Doječim materam poveča mlečnost, ureja mesečno perilo. Je odlično poživilo za prebavne žleze v želodcu, za jetra, žolčnik in trebušno slinavko. Znano je, da vsebuje veliko železa, zato prispeva k obnavljanju rdečih krvničk. Je odličen pomočnik pri virusnih obolenjih in izločanju bakterij.
Kopriva je primerna tudi za zunanjo uporabo: grgranje koprivinega čaja pomaga proti ustnim infekcijam, aftam, vnetju dlesni in angini. Obkladki iz kopriv pa uspešno čistijo kožo, odstranjujejo mozolje in ekceme ter preprečujejo izpadanje las.

Koprive lahko pripravimo tako kot špinačo ali pripravimo iz njih okusno juho.

**Regrat**: tudi regrat deluje zelo diuretično. Pospešuje prebavo, krepčilno deluje na celotno telo. Čisti sluznico dihal in prebavil.
Z obkladki zdravimo čire, vnetja in druge kožne bolezni. Pospešuje delovanje žlez v telesu – od žlez v želodcu, slinavke, jeter in žolčnika. Ugodno deluje na presnovo, pomlaja in obnavlja vezno tkivo. Deluje proti protinu in revmi.
Zelo je primeren za diabetike, saj vsebuje inulin in tako lajša težave pri sladkorni bolezni.

Uporabljamo ga lahko kot čaj, solato, iz cvetov lahko pripravimo odličen sirup (2 pesti cvetov prekuhamo v litru vode, pustimo stati čez noč, naslednje jutro precedimo, dodamo 1 kg sladkorja in sok pol limone. Med kuhanjem na nepremočni temperaturi mešamo. Ko nastane gosta tekočina, jo vlijemo v prekuhane steklenice , celotno rastlino pa lahko namočimo v žganju in  jo uživamo po kapljicah.

Liste nabiramo preden cveti, cvetje med cvetenjem, korenine kopljemo zgodaj spomladi ali jeseni.

Skratka: obe zelišči sta izredno koristni za izboljšanje splošnega počutja, saj z njima uspešno premagujemo utrujenost in izčrpanost, pomagata pa tudi pri marsikateri bolezni.

Vir: internet

Pa še nekaj idej za pripravo spomladanskih jedi iz kopriv in regrata:

**Hranimo se zato, da živimo in ne živimo zato, da se hranimo!!**
Zato se prehranjujmo čim bolj zdravo, preprosto in z doma pripravljeno hrano.
Kuhajmo z ljubeznijo in pozitivnimi mislimi!!

**KREPČILNA SPOMLADANSKA KOPRIVINA JUHICA**

**Sestavine :**-    2 srednje velika krompirja
-    šop sveže nabranih kopriv (ali sveže nabranega čemaža)
-    1 žlica olivnega olja Naturata
-    (1,5 dcl riževega mleka)
-    zeliščna sol Naturata, poper
-    peteršilj
-    sojina ali ovsena smetana
-    velika žlica ljubezni

**Priprava**Krompir olupimo in razrežemo na rezine. Damo ga v vodo in  kuhamo približno 15-20 min, tako da se že skoraj zmehča. Sveže koprive (svež čemaž) operemo in razrežemo. Dodamo jih v vodo k krompirju, ko je ta že kuhan. Koprive (čemaž) morajo  biti pokrite z vodo. Na hitro prevremo in odstavimo, da ohranimo vrednost vitaminov. Nekaj vode lahko odlijemo  in  zmešamo  s paličnim mešalnikom. Po želji dolijemo riževo mleko mleko, dodamo morsko sol in poper  ter premešamo.

**Serviranje**Juho potresemo s sveže nabranim peteršiljem in po želji dodamo še sojino ali ovseno smetano za dekoracijo.

Vir: [www.mychy.si](http://www.mychy.si/)

**Spomladanska enolončnica s piro**

 Sestavine za število oseb: 6

* **pira v zrnju NATURATA (zrnje pire čez noč namočimo in jo nato skuhamo do mehkega):** 500g
* **čebula:** 3 velike čebule
* **korenje:** 6 do 8 večjih korenov
* **čemaž:** 2 šopka
* **koprivovi vršički:** 10 velikih šopkov
* **travniški cvetovi za enolončnico in dekoracijo**
* **olivno olje NATURATA**
* **morska sol ali zeliščna sol NATURATA**

Spomladi nam narava ponuja rastlinsko bogastvo za tisoče različnih solat in enolončnic.

Na olivnem olju prepražimo čebulo in dodamo narezano korenje, da se nekoliko zmehča. Nato zalijemo z vodo. Nabrane koprive in čemaž narežemo in v loncu skuhamo. Kuhamo 10 minut. Na koncu dodamo kuhano piro, po okusu solimo in zabelimo z olivnim oljem.
**Čas priprave:** 10 minut

Vir: Eko recepti s Kmetije pri Jernejkovih

**Solata z regratom in motovilcem z bučnimi semeni**

Še ena mineralno-očiščevalna bomba: Biovan vam priporoča solato iz motovilca in regrata, posipano s popraženimi bučnimi in sončničnimi semeni.

**Sestavine:**
 - sveže nabran motovilec in regrat
- bučno olje ali konopljino olje
- zeliščna sol
- bučkina semena
- sončnična semena
- sok limone iz ekološke pridelave

**Priprava:**
 Sveže nabrane rastline očistite in jih operite pod tekočo vodo (ne puščajte jih stati v vodi, ker izgubljajo minerale). Semena na hitro popražite v posodi, da zadišijo in da bučna semena nabreknejo (pazite, da se ne prismodijo). Počakajte, da se ohladijo in jih dodajte na solato. Začinite z oljem, soljo in limoninim sokom (C vitamin pomaga telesu, da bolje izkoristi železo in magnezij iz zelenih rastlin).

Uživajte v svežini okusa in aromi semenk.

Izdelke lahko naročite v spletni trgovini ali jih poiščete v vaši najbližji trgovini z zdravo prehrano. Za koprive in čemaž obiščite najbližjo ekološko kmetijo ali se sprehodite po gozdu. Drevesa vas bodo poživila in napolnila z energijo.

Hrano pripravljajte v miru in v harmoniji s sabo. Bodite prisotni tu in zdaj. Uživajte v okusih in se posvetite občutkom ob jedi. Misli naj bodo usmerjene v ta trenutek.

Jejte s hvaležnostjo v srcu, da imate živež za življenje. Jejte, ko ste umirjeni. Stres vpliva na slabšo presnovo.