

PETRA PEUNIK OKORN
Čebelarka, apiterapeutka in zeliščarka

ZELIŠČA V NAŠEM DOMU

Zelišča poleg učinkovin zagotovo odlikuje njihova vsestranskost. Ljudje so jih od nekdaj unašali v svoj dom, ga z njimi okrasili, odišavili in jih uporabili za osebno nego.



ZELIŠČA V GOSPODINJSTVU

Z zelišči v lončkih si olepšamo stanovanje, odišavimo ga lahko z različnimi hidrolati ali mešanico suhih aromatičnih zelišč (potpuri). Na ta način se bomo rešili neprijetnih vonjav, obenem pa zeliščne vonjave odženejo mrčes.

Tudi za čiščenje lahko uporabljamo zeliščne pripravke. Lesena tla in pohištvo bo zasijalo z loščilom iz čebeljega voska z dodatkom zelišč. Prav tako si lahko pripravite domača čistila z dodatkom rožmarina, siuke, limone in drugih, s katerimi očistite kuhinjski pult, kopalnico. V vodo za pomivanje tal dodajte nekaj kapljic eteričnega olja limone. Vaš dom bo čist, dišeč, predusem pa manj obremenjen s kemikalijami.

S pomočjo zelišč pa lahko celo obarvamo naravne materiale, kot sta npr. bombaž in volna.



ZELIŠČA V KOZMETIKI

Za nego telesa vse pogosteje posegamo po naravnih preparatih, ki vsebujejo manj nevarnih kemikalij. Številni proizvajalci naravne kozmetike se poslužujejo zelišč, mnoge preparate za nego telesa pa si lahko izdelate kar sami. Na voljo je veliko uporabne literature, ki vam bo v pomoč.

Za začetek si lahko izdelate preprosto mazilo, balzam za ustnice, kopalne kroglice itd. Za krepitev las in lasišča pripravite prevretek ustreznega zelišča. Tudi zeliščne kopeli niso prezahtevne. Kmalu si boste lahko izdelali še zeliščno milo in kremo za telo, od zobne paste pa vas loči le še korak.



VSESTRANSKA ZELIŠČA

Zelišča lahko uporabljamo kjerkoli in kadarkoli, odvisno od naših želja in potreb. Naj ne ostanejo le lep okras urta in okenske police. Dodajte jih v najljubšo jed, pripravite opojen čaj, pod blazino položite urečko s posušeno siuko za mirnejši spanec, izdelajte si mazilo.

Pobrskaajte po različni literaturi in drugih virih, uprašajte sorodnike in znance ter se podajte v čudoviti svet zelišč.