

**RADENCI - DELAVNICA »SPOZNAVANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH ZELIŠČ«,  
OD 15.04. DO 22.04.2016, mentorica MAGDALENA BRUDER**

Prvi dan: Registracija udeležencev in razvrstitev po sobah, odhod na kosilo in kopanje. Zvečer spoznavni večer in priprava urnika za delo v naslednjih dneh.

Drugi dan: Teorija o ingverju, pisanje receptov in praktičen prikaz priprave ingverjeve marmelade. Telovadba, po odmoru priprava zeliščne kreme, kjer smo uporabili olja v katerih so bile namočene naslednje rožice: ognjič, šentjanževka, arnika in kamilica.



Tretji dan: Teoretični del o lastnostih in zdravilnih učinkih avokada, pisanje receptov, izdelava kreme za masko obraza in praktičen prikaz. Izdelava namaza, energijskega napitka s čilijem in avokadom in jabolčnim sokom in seveda degustacija.



Četrty dan: Teorija o zdravilnih učinkih čilija, pisanje receptov. Izdelava čili marmelade in obličev iz čilija-proti bolečinam v sklepkih.





Peti dan: Posvetili smo se divjemu kostanju, pripravili kremo iz prej pripravljenega olja, pokazala sem način izdelave tinktur, skratka celoten postopek od sadeža do izdelka.



Šesti dan: Teorija o rdeči pesi, njenih zdravilnih učinkih, priprava napitkov. Naslednja je bila kopriva. Predebatirali smo vse od korenine do semena. Pripravljali tinkture, namaze, sirup, semena v vinu, čaje itd. Tudi o smetliki smo dosti povedali in pripravili kremo za oči.



Vsaki dan smo imeli strokovno vodeno telovadbo, v bazenu smo obdelali še marsikatero zdravilno rastlino, stkali nove prijateljske vezi, slovo je bilo kar težko.



Sedmi dan: Pospravljanje, odhod na kosilo in pot pod noge. Doma pa priprava novih zdravilnih rastlinic.

Sestavila: Magdalena Bruder