

Učenici zadrugari ove su jeseni dobili zadatak ubrati šipak, osušiti ga i napraviti pravi domaći čaj.

Prilikom čišćenja i sušenja plodova šipka pomogle su im majke i bake, a informacije o hranjivim nutrijentima ove biljke dobili su od voditeljice učeničke zadruge.

Tako su saznali da šipak obiluje vitaminima D, K, B i provitaminom A, visokom koncentracijom C vitamina kao i mineralima (natrij, željezo, selen, mangan).

Pomaže prilikom liječenja infekcija bubrega i mjehura, kod probavnih tegoba, štiti od bakterija i virusa, pomaže kod bolnih zglobova i mišića, štiti od stresa i hormonske neravnoteže, djelotvoran je kožne probleme, te vraća energiju i vitalnost.







