**Trobentica**

Trobentica, ena izmed znanilk pomladi, je trajnica in raste po travnikih, grmovjih ter v svetlih gozdovih po vsej Sloveniji. Pri trobentici so uporabni cvetni lističi in korenine. Od januarja do maja nabiramo rumene cvetne liste brez zelenih čaš, dvo do triletne korenine pa izkopljemo jeseni ali preden rastlina cveti. Korenine temeljito očistimo s krtačko v hladni vodi in jih v njej ne namakamo. Nabrane dele rastlin posušimo v senci.

Rastlina vsebuje glikozide, saponine, eterično olje in flavonide ter deluje kot pomirjevalo, spazmolitik in ekspektorant. Nadomešča porabljeni C vitamin v organizmu. Čaj uporabimo pri prehladu, kašlju, gripi, bronhitisu, pljučnici. V kombinaciji z brezovimi listi, koprivnimi listi, koprivnimi cvetovi,listi vijolice ter regratovimi koreninami se uporablja za čiščenje krvi in izločanje strupenih snovi iz telesa, ki so se čez zimo nabrale v telesu. Pomirja živčno napetost in pomaga pri glavobolu ter nespečnosti. Deluje tudi kot antihelmintik.