

# UMETNOST ZDRAVILNIH RASTLIN

Žana Vračun





# UMETNOST ZDRAVILNIH RASTLIN

Žana Vračun



CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

582:615.322  
633.88

VRAČUN, Žana

Umetnost zdravilnih rastlin / Žana Vračun ; [ilustracije Žana Vračun in učenci OŠ Angela Besednjaka]. - 1. izd. - Maribor : OŠ Angela Besednjaka, 2022

ISBN 978-961-95913-0-7  
COBISS.SI-ID 119298307

# Uvod

Zdravilne rastline so – tako kot likovna umetnost – že od nekdaj moja velika strast, oboje pa združujem in nadgrajujem v svojem življenju vedno znova in znova.

Moja prva generacija učencev na OŠ Ivana Cankarja v Mariboru (podružnica v Košakih) je imela pod mojim mentorstvom že leta 1999 razstavo 23-ih slik zdravilnih rastlin. Bila sem navdušena nad ustvarjalnostjo teh rosno mladih duš, ki so takrat obiskovale 3. in 4. razred. Slike smo ustvarjali po pouku v oddelku podaljšanega bivanja.

Ker je poklic likovnih pedagogov zadnjih dvajset let zelo degradiran, sem se še dodatno izobraževala in 15 let samostojno delovala kot bioresonančna terapevtka, nakar se mi je ponovno odprla možnost, da stopim v razred, česar sem bila nadvse vesela.

Seveda se je v teh letih v šolstvu marsikaj spremenilo in poučevanje je dandanes pravi izziv in prehod iz zenovskega poklica nazaj v sistem, je še kako pogumna odločitev. V šolskem sistemu je mnogo preveč birokracije in digitalizacije, ki je povzročila nepopravljivo škodo. Čutim, da me to duši in bog ve, kam me vodijo nove poti.

Vsaka stvar pride z razlogom in zato sem se ponovno podala v poučevanje in hkrati učenje, saj se od otrok tudi veliko naučim. Svoj poklic zelo rada opravljam, čeprav so pogoji v katerih delam, vsej prej kot dobri, a verjamem, da se bo to v kratkem spremenilo na bolje, saj se nam obeta prenova šolskih prostorov. Za vse nas bo to veliko olajšanje, ker smo v izredni prostorski stiski.

Kar pa ne pomeni, da ne ustvarjamo, nasprotno, smo zelo produktivni in še ob tako težkih pogojih nam je uspelo ustvariti 33 slik zdravilnih rastlin. Slike le-teh smo ustvarjali pri likovni umetnosti in likovnem snovanju 3, in sicer so sodelovali učenci od 6. do 9. razreda OŠ Angela Besednjaka v Mariboru.

Že nekaj let sem kot licencirana zdravilka redno vabljen na zeliščarske dneve v grad Negova. Zaradi poučevanja mi zmanjkuje časa za vse svoje zeliščarske dejavnosti, ki sem jih bila nekako primorana opustiti, oziroma jim ne posvečam več toliko časa kot prej. V letu 2022 sem prišla na idejo, da z učenci ustvarimo razstavo zdravilnih rastlin, s katero smo se predstavili na zeliščarskih dnevih v Negovi.

V knjigi so zbrana likovna dela učencev, dopolnjena z besedilom za uporabo osnovnošolcev. Pri vseh zeliščih so opisi zeliščne uporabe in priporočeni odmerki za odrasle, učinke zdravilnih rastlin pa je potrebno prilagoditi starosti in telesni teži otroka.

Pri nekaterih zeliščih so dodane še recepture za pripravo tinktur, zeliščnih olj, sirupov, zeliščnih snopkov ...

Ker so učenci tako zavzeto ustvarjali, smo skupaj prišli do zaključka, da bi bilo zelo lepo, če bi naše slike povezali z znanjem in izročilom naših prednikov v knjižno obliko.

**Ustvarili smo nekaj lepega za oko in koristnega za dušo.**

**»Za vsako bolezen rož'ca raste!«**

Žana Vračun, prof. likovne umetnosti

**UMETNOST ZDRAVILNIH RASTLIN**

Žana Vračun

**Lektorirala**

Manuela Knezoci Kop

**Oblikovanje in prelom**

Samo Kramberger

**Maribor**, avgust 2022

**Ilustracije**

Žana Vračun in učenci OŠ Angela Besednjaka

**Naklada**

Tisk na zahtevo

**Izdala**

OŠ Angela Besednjaka Maribor

1. Izdaja

**Tisk:**

Demago d.o.o.

## Kazalo in avtorji ilustracij zdravih rastlin:

|                                                                                           |                            |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------|
| 1. Arnika, navadna ( <i>Arnica montana</i> )                                              | Maruša Zalezina            | stran 6.  |
| 2. Bezeg, črni ( <i>Sambucus nigra</i> )                                                  | Dženita Taletović          | stran 8.  |
| 3. Borovnica ( <i>Vaccinium myrtillus</i> )                                               | Domen Arnuš                | stran 10. |
| 4. Navadna breza in puhasta breza<br>( <i>Betula pendula</i> et <i>Betula pubescens</i> ) | Luka Bombek                | stran 12. |
| 5. Brin, navadni ( <i>Juniperus communis</i> )                                            | Domen Arnuš                | stran 14. |
| 6. Čebula ( <i>Allium Cepa</i> )                                                          | Lana Mukenauer             | stran 16. |
| 7. Čemaž ( <i>Allium ursinum</i> L.)                                                      | Alisha Bejta               | stran 18. |
| 8. Česen ( <i>Allium sativum</i> )                                                        | Val Bislimaj               | stran 20. |
| 9. Hren, navadni ( <i>Armoracia rusticana</i> )                                           | Zoja Likavec               | stran 22. |
| 10. Kamilica, prava ( <i>Matricaria chamomilla</i> )                                      | Val Bislimaj               | stran 24. |
| 11. Konoplja ( <i>Cannabis sativa</i> )                                                   | Zoja Likavec               | stran 26. |
| 12. Velika kopriva ( <i>Urtica dioica</i> )                                               | Zoja Likavec               | stran 28. |
| 13. Divji kostanj, navadni ( <i>Aesculus hippocastanum</i> )                              | Nik Šalamun                | stran 30. |
| 14. Lan, navadni ( <i>Linum usitatissimum</i> )                                           | Val Bislimaj               | stran 32. |
| 15. Velecvetni lučnik ( <i>Verbascum thapsiforme</i> )                                    | Nejc Alenc Arnuš           | stran 34. |
| 16. Melisa ( <i>Melissa officinalis</i> )                                                 | Hana Horvat                | stran 36. |
| 17. Meta, poprova ( <i>Mentha x piperita</i> )                                            | Zoja Cebe                  | stran 38. |
| 18. Ognjič ( <i>Calendula officinalis</i> )                                               | Maruša Zalezina            | stran 40. |
| 19. Oljka, divja ( <i>Olea sativa</i> )                                                   | Alana Novak, Zoja Likavec  | stran 42. |
| 20. Oreh ( <i>Juglans regia</i> )                                                         | Zerina Mumanović           | stran 44. |
| 21. Pelin, navadni ( <i>Artemisia absinthium</i> )                                        | Gabriella Vesna Anđelković | stran 46. |
| 22. Plahtica ( <i>Alchemilla vulgaris</i> )                                               | Hana Horvat                | stran 48. |
| 23. Preslica, njivska ( <i>Equisetum arvense</i> )                                        | Luka Bombek                | stran 50. |
| 24. Reprat ( <i>Taraxacum officinale</i> )                                                | Žana Vračun                | stran 52. |
| 25. Rman ( <i>Achillea millefolium</i> )                                                  | Lucija Rečnik              | stran 54. |
| 26. Sivka, prava ( <i>Lavandula angustifolia</i> )                                        | Ian Varga                  | stran 56. |
| 27. Slez, navadni ( <i>Althea officinalis</i> )                                           | Ana Marija Šitum           | stran 58. |
| 28. Šentjanževka ( <i>Hypericum perforatum</i> L.)                                        | Maruša Zalezina            | stran 60. |
| 29. Šipek, navadni ali Divja roža ( <i>Rosa canina</i> )                                  | Đenita Taletović           | stran 62. |
| 30. Trpotec, ozkolistni ( <i>Plantago lanceolata</i> )                                    | Hana Horvat                | stran 64. |
| 31. Vinska trta ( <i>Vitis vinifera</i> L.)                                               | Luka Bombek                | stran 66. |
| 32. Žafran, pravi ( <i>Crocus sativus</i> )                                               | Ela Haračić                | stran 68. |
| 33. Žajbelj ( <i>Salvia officinalis</i> )                                                 | Nuša Drevenšek             | stran 70. |

# Arnika, navadna

(Arnica montana)

## **Zeliščna uporaba**

Je dražilo, ki izdatneje prekrvavi kožo ali sluznice, v obolelem tkivu prepreči krvni zastoj in pospeši vsrkanje zunajžilne krvi, prinaša vanj hrano in bele krvničke, refleksno pa vpliva tudi na podkožne bolezenske procese. Uporablja se za obkladke pri kožnih vnetjih po piku žuželk in ožigih meduz, turih, oteklinah zaradi poškodb, zvinih in udarninah, podplutbah, povrhnjem vnetju ven, mišičnih in sklepnih bolečinah, pa tudi za izpiranje vnete ustne in žrelne sluznice. Zdravi tudi ozeblino, zlato žilo in plešavost živčnega izvora ter celi rane.

Je pogosta sestavina homeopatskih pripravkov, ki zdravijo s sledovi, ki naj bi jih pustile učinkovine v topilu med razredčevalnim postopkom.

## **Odmerek za odrasle**

### **Obkladek:**

Štiri do šest žličk (2–3 g) droge prelijete s poldrugim dcl vroče vode, pustite stati deset minut in precedite. S tekočino prepojite gazo in jo kot obkladek uporabite na prizadetem mestu večkrat na dan.

**Tinktura arnike** pripravite z namakanjem dvajsetih žličk (deset gramov) droge v 100 g razredčenega alkohola ali žitnega žganja. Za obkladke jo predhodno razredčite z vodo od tri- do desetkrat, za izpiranje ust pa desetkrat.



# Bezeg, črni

(Sambucus nigra)

## Zeliščna uporaba

Uporablja se za znojenje in kot sredstvo proti vnetju sluznice. V ljudskem zdravilstvu se uporablja pri prehladnem nahodu in vnetju obnosnih votlin, sicer pa tudi za izločanje vode ter kot blago odvajalo in blago protivnetno zdravilo.

## Odmerek za odrasle

**Čajni napitek** pripravite kot poparek iz 2-eh do 4-ih g cvetov trikrat na dan.

### Bezgovno cvrtje

- 1/4 l mlačnega mleka
- 22 dag moka
- pol žličke soli
- žlica sladkorja
- 3 rumenjaki
- sneg treh beljakov
- 6 do 12 bezgovih cvetov
- maščoba za cvrtje

Najprej razžvrkljate mleko z moko in rumenjaki, dodate sladkor in sol ter na koncu še trd sneg beljakov. Bezgovno cvetje splaknete z vodo in ga odcedite na rešetku. Cvetove posamezno pomakate v testo in jih v vroči maščobi rumeno ocvrete. Ocvrtke potresete s sladkorjem, lahko pa cvetove pomakate v vinskem ali pivovem testu. Če želite bolj krhko ocvrto cvetje, uporabite več jajc in manj moka.

### Šabesa

Za liter šabese potrebujemo 10 bezgovih cvetov.

Količina za 5 l sirupa:

- 50 cvetov bezga
- 5 l vode
- 6 dag citronske kisline
- 5 limon (bio)
- 3–5 kg sladkorja

Postopek

1. dan

V 5 l vode namočite 50 cvetov bezga in na kolobarje narezano limono, dodate citronsko kislino in pustite namakati 24 ur,

2. dan

Ožamete limono, precedite, dodate 5 kg sladkorja (lahko tudi manj) in mešate, dokler se sladkor ne raztopi.

Sirup kuhate na temperaturi do 80 °C in še vročega nalijete v sterilizirane steklenice ter tesno zaprete.



# Borovnica

(*Vaccinium myrtillus*)

## Zeliščna uporaba

Zaradi vsebujočih čreslovin je notranje uporabna kot zdravilo zoper drisko, posebno še pri blagem enteritisu, vnetju tankega črevesa. V severni Evropi je cenjena za zdravljenje driske pri otrocih, dodatno pa z njo zdravijo tudi spazmodični kolitis, vnetje debelega črevesa s spremljajočimi krči.

Tradicionalno se uporablja pri venski oslabelosti.

Izvlečki iz plodov, obogateni z antociani, so zdravila proti pokanju kapilar in kurji slepoti. Zunanje je krčilo (adstringens – snov, ki združuje površinske krvne žilice), ki zdravi nespecifična vnetja ustne in žrelne sluznice.

## Zanimivost

Potem ko se je po uživanju borovničeve marmelade angleškemu bojnemu pilotu izboljšal vid med nočnim letom, je postala borovnica še bolj zdravilsko zanimiva.

## Odmerek za odrasle

Poldrugi dcl hladne vode prelijete čez 1–2 jedilni žlici (10–20 g) droge, prevrete (10 min) in še vroče precedite. Če ni drugače predpisano, čašo sveže pripravljenega hladnega napitka popijete po požirkih večkrat na dan.

**Čajni napitek** lahko pripravite tudi z namakanjem droge (2 uri) v hladni vodi, v kateri nabrekne. Isto količino posušenih plodov lahko tudi zaužijete z nekoliko tekočine. Dnevni odmerek je 2–6 jedilnih žlic (20–60 g).

Otroci pijejo šibkejše napitke: za 2- do 3-letne otroke se uporabi četrtina, za 3- do 4-letne tretjina, za 4- do 8-letne polovica in za 8- do 12-letne tri četrtine odmerka za odrasle.

Za izpiranje ust lahko uporabljate ohlajen 10-odstoten **prevretek** večkrat na dan.



# Navadna breza in puhasta breza

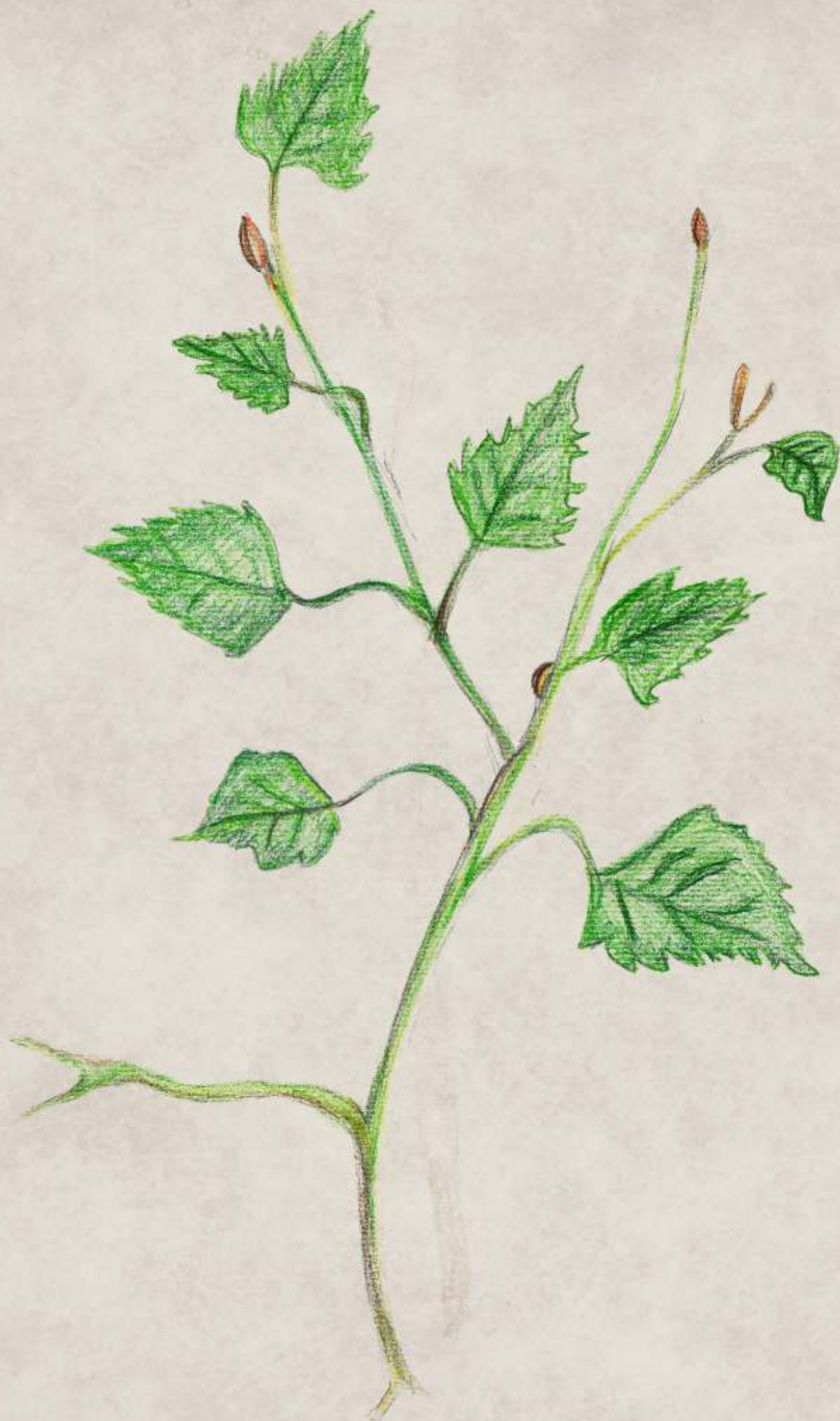
(Betula pendula et Betula pubescens)

## **Zeliščna uporaba**

Je diuretik, žene na vodo, zato se uporablja za odvajanje vode pri vnetju in obolenju spodnjih sečnih poti ter za izpiranje sečil ob ledvičnem pesku oz. za preprečevanje nastanka le-tega. V ljudskem zdravilstvu je v pomoč tudi pri obrabljenih sklepih in pri odpravljanju revmatičnih tegob, uporablja pa se tudi pri izpadanju las in kožnih mozoljih. Ker naj bi uravnavala tudi celično presnovo, je pogosto sestavina čajev za hujšanje oziroma »pomladnih kur« za »čiščenje krvi«, denimo skupaj z gladežem, koprivo, bezgom in regratom. Za zunanjo uporabo se brezov sok uporablja tudi v šamponih in losjonih proti prhljaju.

## **Odmerek za odrasle**

**Za čaj** uporabite dve do tri čajne žličke (2–3 g) droge, ki jo prelijete s poldrugim dcl vrele vode, pustite stati 15 min, precedite in spijete. Če ni predpisano drugače, popijete sveže pripravljen napitek trikrat ali štirikrat na dan med obroki.



# Brin, navadni

(Juniperus communis)

## **Zeliščna uporaba**

V ljudskem zdravilstvu je znan kot zdravilo, ki žene na vodo, razkužuje, spodbuja izločanje želodčnih sokov in odganja vetrove ter blaži revmo. Uporablja se pri vnetju mehurja, občutku napihnjenosti, zgagi in prebavnih krčih, sicer pa tudi pri revmatičnih bolečinah v sklepih in mišicah. Prav tako odganja zajedalce.

## **Odmerek za odrasle**

Jedilno žlico (2–3 g) brinovih jagod zmečkate, čeznje prelijete poldrugi dcl kroga in po 10-ih min precedite. Običajno se popije skodelica **čajnega napitka** trikrat na dan.



# Čebula

(Allium Cepa)

## Zeliščna uporaba

Čebula vsebuje organske žveplove spojine in ima veliko zdravilnih snovi. Znižuje krvni pritisk in pospešuje prebavo, čebulni sok, kuhan s sladkorjem, preganja prehlad, sveži sok pomiri pike žuželk.

Rastlina vsebuje do 70 % vode, nekaj beljakovin, sladkorjev, žvepleno eterično olje in veliko vitaminov, predvsem vitamin C.

Sveži sok znižuje sladkor v krvi in ga lahko uporabljamo pri lažjih oblikah sladkorne bolezni, žene na vodo in spodbuja delovanje črevesja, kljub temu pa se moramo pri vseh bolezenskih težavah najprej posvetovati s svojim zdravnikom.

Znana je tudi vsestranska uporaba čebule v kuhinji, v ljudskem zdravilstvu ter pri živalih.

V kuhinji uporabljamo predvsem svežo čebulo, ki jo dodajamo juham, solatam, golažu in vsem drugim mesnim jedem, ker izboljša okus.

Drobno narezana na kruhu preprečuje napenjanje in zgago, čisti kri, pospešuje izločanje vode, krepi živce.

Zelo cenjena je tudi v zdravilstvu.

**Čebulni sok** z medom lajša kašelj in hripavost.

**Obkladek** z mastjo lajša pljučne težave, z razredčeno **tinkturo** čistimo kožo, sicer pa je odlična proti prhljaju in izpadanju las.

Domačim živalim sveži sok čebule odpravlja kašelj in katarje. Tudi krhka kopita utrjujejo s svežim sokom čebule.

**Škropivo** iz čebule in česna uporabljamo na vrtu, kadar se pojavijo pršice in plesni (na paradižnikovih rastlinah) in pri porjavelosti listov krompirjevih rastlin. Iz kuhanih lupin čebule lahko dobimo škropivo proti insektom.

## Odmerek za odrasle

Čebulo lahko pripravite na več načinov.

Jeste lahko surovo s kruhom in soljo ali si pripravite sveži sok, lahko pa jo uporabite tudi kot sirup proti kašlju.

### **Sirup proti kašlju**

Zmešate surovo nasekljano čebulo, med in 1 dcl prevrete ohlajene vode ter pijete 3 žlice na dan.

### **Obkladek za vneta pljuča**

Pražena čebula na oljčnem olju služi kot obkladek pri vnetju pljuč – čim bolj toplega nanesete na prsni koš in pustite delovati približno 30 min.

### **Vnetje srednjega ušesa**

Svežo čebulo prerežete na polovico in si naredite obkladek. Čez noč polovico sveže čebule s plenico ali s trakom za ušesa prevezete čez uho.



# Čemaž

(Allium ursinum L.)

## Zeliščna uporaba

Mnogi trdijo, da ni boljšega čistila za kri in prebavila, kot je čemaž. Ne le da ima vse značilnosti česna, pač pa ima tudi vse njegove učinkovine in pozitivne lastnosti. Hkrati je še boljši, še bolj zdravilen in še bolj učinkovit. Izjemno očiščuje telo in kri, pomaga zniževati in uravnavati krvni pritisk in holesterol, učinkovit je celo zoper aterosklerozo. Priporočljiv je predvsem za osebe, ki imajo težave s prebavnimi motnjami vseh vrst: z diarejo, izgubo teka, slabo prebavo in celo vetrovi, odpravlja pa tudi glistavost.

Ureja prebavo, odvaja odvečno vodo iz telesa, deluje kot antibiotik in lahko pomaga tudi pri odganjanju glist, čisti kri, kožo in dihala, preprečuje nastajanje krvnih strdkov in notranjih krvavitev. Pomaga pri težavah z dihali in z nekaterimi, z njimi povezanimi boleznimi, med drugim tudi pri astmi. Čisti ledvice in mehur, izboljšuje splošno počutje in prežene spomladansko utrujenost. Poživlja, daje energijo, sprošča mišice in krepi želodec, niža in ureja krvni pritisk, znižuje nivo holesterola, pomaga zbijati vročino, blažilno deluje na živčni sistem, čisti tudi žile.

Deluje razkužilno, razmaščevalno, spodbujevalno in krepčilno.

Čemaž je odlična hrana za boljšo prebavo in presnovo, spodbuja jetra in delovanje žlez. Če ga uživamo redno, koristi tudi ožilju in lahko pripomore pri zaščiti pred aterosklerozo.

Uporabljate ga lahko kot dodatek ali kot začimbo, dodajate ga lahko omakam, prikuham, špinačam in juham. Najbolje je, da uživате svežega, saj tako ohrani svoje zdravilne lastnosti, sicer pa ga dodajate kuhanim jedem, tik preden jih postrežete, saj kuhan čemaž izgubi veliko učinkovin, kljub temu pa z njim nikdar ne pretiravajte.

## Odmerek za odrasle - shranjevanje čemaža

Čemaž lahko shranite kot začimbo – lahko ga vložite in ga tako uporabljate skozi vse leto, tudi v bolj hladnih mesecih. Drobnost ga nasekljate in vložite v hladno stisnjeno olivno olje ter dodate nekaj soli. Tesno zaprete kozarčke in ga vse leto uporabljate za dodatek k solatam, namazom ali pa zelenjavnim jedem.

Čemaž je najimenitnejši surov, saj prideta tako najbolj do izraza njegov značilen okus in prodorna aroma. Po njegovem zaužitju 'dišimo' podobno kot po česnu ali čebuli.

Spomladi lahko liste dodajamo solatam in jih uporabljamo podobno kot drobnjak ali peteršilj za zaokroženo dišavnost juh in drugih kuhanih ali pečenih jedi.

V prehrani z več maščob je zelo dobrodošel, pospeši namreč prebavo maščob in varuje pred neželenimi posledicami njihovega uživanja.

## Opozorilo pri nabiranju čemaža!

Čemaž je podoben dvema zelo strupenima rastlinama: šmarnici in podlesku. Nobena izmed njiju ne diši po česnu. Šmarnica cveti precej drugače od čemaža, listi pa so skoraj identični. Podlesek raste v rozetah, listi so pri dnu žleboviti, rastlina pa je bolj toga in raste navpično.



# Česen

(Allium sativum)

## **Zeliščna uporaba**

Pospešuje znojenje in lajša izkašljevanje, sicer pa je znan kot spazmolitik – blaži krče, antiseptik – razkužuje, bakteriostatik – uničuje bakterije, antimikotik – uničuje glivice in antivirotik – uničuje viruse, antihelmintik – uničuje črevesne zajedavce in znižuje krvni tlak.

Po ljudskem izročilu se uporablja za zdravljenje vnetih zgornjih dihalnih poti, oslovskega kašlja ter prehlada in gripe.

## **Odmerek za odrasle**

Vsak dan lahko zaužijete en strok, ki ga pojedete celega (npr. s kruhom in ne boste imeli zadaha po česnu). Takšno kuro izvajate približno 3 tedne. S tem se očistite zajedavcev in glivic. Če ga grizete, bo prisoten močan vonj po česnu. Lahko ga tudi na drobno sesekljate, namočite v oljčno olje in dodate na majhne kruhke.



# Hren, navadni

(Armoracia rusticana)

## Zeliščna uporaba

Po ljudskem izročilu hren razkužuje, spodbuja prekrvavitev in prebavo, žene na vodo in ima celilne lastnosti. Notranje se uporablja pri okužbah dihal in sečil, pri ledvičnih kamnih in oteklinah, zunanje pa se uporablja pri vnetih sklepkih oziroma pri vnetem vezivnem tkivu. Rastlina pospešuje znojenje in izločanje seča ter izboljšuje prekrvavljenost. Različni načini zunanje uporabe hrena so zelo razširjeni tudi v ljudskem zdravilstvu, kjer se uporablja za preprečevanje revmatizma, pri manjših ranah, pikih žuželk in celo pri glavobolu.

## Odmerek za odrasle

Zaužijete lahko 2–4 g sveže korenine pred obrokom.

## Priprava in uporaba

Hren uporabljamo predvsem zato, ker pospešuje izločanje seča, ureja prebavo, pomaga pri prehladu in gripi. Kdor ima seneni nahod, naj si na kruh nastrga korenino hrena in jo zaužije. Korenina vsebuje veliko gorčičnega olja, ki pa ga uporabljamo v manjših količinah, saj lahko v nasprotnem primeru začnejo krvaveti ledvice.

**Obkladek** lahko imate na koži le nekaj sekund, sicer se lahko pojavijo opekline!

Z obkladki preprečujemo revmatizem in putiko. Revmatične ude lahko tudi natiramo z izvlečkom oziroma tinkturo iz sveže korenine in žitnega žganja, v katerem namakamo hren tri tedne, pred uporabo pa ga nekoliko razredčimo.

Če ga uporabljate za težave s pljuči, nastrganemu hrenu dodate med, da je blažji.

**Čebelji pik** ublažite, če ga natrete s hrenovim listom, ki bo tudi preprečil oteklino. Sončne pege ter mozoljavico naj bi odpravili, če sveže nastrgan hren dva dni namakate v razredčenem vinskem kisu in si s tem pripravkom 14 dni vsak dan pred spanjem zmočite pege.

Pri težavah z vetrovi uživajte topel hren. Če je v seču preveč beljakovin, je učinkovita sveže nastrgana korenina hrena.

## Prepovedi in opozorila!

Menijo, da hren zavira delovanje ščitnice, zato naj se ga izogibajo bolniki s hipotirozo oziroma tisti, ki se zdravijo s tiroksinom. Trditev ni podkrepljena z dokazi, pač pa z ugotovitvijo, da je zaviralni učinek na ščitnici pogost po zeljevkah, ki – tako kot hren – spadajo med križnice.

Sestavina alilizotiocianat je zelo strupena in dražilna za sluznico, zato naj se nosečnice in doječe matere hrena izogibajo.



# Kamilica, prava

(*Matricaria chamomilla*)

## **Zeliščna uporaba**

Sprošča vetrove, blaži krčne bolečine, blagi sedativ in hipnotik – nekoliko pomirja in rahlo uspava, blaži vnetja, blaži sluznična vnetja, pri katerih se izločajo sokrvica, sluz ali gnoj, antiseptik – razkužuje, adstringent – skrči prizadete tkivne površine in omeji bolezenski proces, razstruplja pa tudi bakterijske strupe in spodbuja kožno presnovo in celjenje ran. Notranje se uporablja pri prebavnih motnjah živčnega izvora, ki jih spremljajo vetrovi, pri potovalni slabosti, driski zaradi živčnosti, nemiru in še posebno pri prebavnih motnjah v želodcu in črevesju s spremljajočo živčno razdražljivostjo pri otrocih. Zunanje obkladki poparka blažijo kožna vnetja, celijo opekline in rane, tudi razjedo goleni, lajšajo bolečine, pomagajo pri oteklinah in zlati žili in blažijo vnetja dojk. Vdihavanje kamiličnih sopar pomaga pri nahodu in vnetju obnosnih votlin ter gornjih dihalnih poti, izpiranje s poparkom in grgranje pa zdravi vnetje žrelne in ustne sluznice ter dlesni.

## **Odmerek za odrasle**

**Čajni napitek** kot poparek iz 2-eh do 8-ih g droge pijete sveže pripravljen 3-krat na dan med obroki. 3 g prelijete s poldrugim dcl vrele vode, pokrito pustite stati 5–10 min in precedite. Uporabite ga lahko tudi za grgranje in izpiranje ust večkrat na dan.

**Poparek za obkladke in izpiranje** ran pripravite iz 3-eh do 10-ih g na 1 dcl vode.

**Kopeli in delne kopeli**, npr. za zadnjične in spolne predele, pripravite iz 50-ih g na 10 l vode, **kamilične sopare** pa pripravite tako, da prelijete 3–6 g s poldrugim dcl vrele vode (1 žlička droge tehta približno 1 g).



# Konoplja

(Cannabis sativa)

## Izdelki iz industrijske konoplje

V številnih izdelkih, ki jih lahko legalno kupimo, najdemo kot sestavino tudi industrijsko konopljo. Razlika v primerjavi z indijsko konopljo, ki se uporablja v rekreativne in medicinske namene, je predvsem v vsebnosti kanabinoidov, ki jih je v industrijski konoplji bistveno manj. V pripravkih, namenjenih uživanju, je dovoljena koncentracija THC-ja pod 0,2 %. Pogost izdelek iz industrijske konoplje je konopljino olje, ki se lahko uporablja v prehranske, kozmetične in druge namene. Zaradi nizke vsebnosti THC-ja nima psihoaktivnih učinkov.

## Zeliščna uporaba

V zdravilne namene uporabljamo zdravila s kanabinoidi, bodisi naravnega bodisi sinteznega izvora. V EU obstaja več registriranih zdravil na osnovi kanabinoidov, ki se predpisujejo predvsem za preprečevanje slabosti, zmanjševanje bolečin in povečanje apetita pri bolnikih z rakom, za zmanjšanje spastičnosti in lajšanje nevropatske bolečine pri multipli sklerozi in za povečanje apetita pri bolnikih z AIDS-om, sicer pa zmanjšuje in lajša tudi epileptične napade.

## Odmerek za odrasle

Konoplja se lahko uporablja kot **čaj**, ki ga pripravite tako, da prgišče zeli (2–3 g) prelijete s približno l kropa in pijete večkrat na dan.

Lahko se jemlje tudi v obliki paste – smole ali v obliki svečke za rektalno uporabo.



# Velika kopriva

(Urtica dioica)

## Zeliščna uporaba

Ustavlja krvavenje, znižuje krvni sladkor, je diuretik – žene na vodo. V ljudskem zdravilstvu se za različne zdravilne namene uporabljata tako koprivni čajni napitek kot sok iz sveže rastline. Notranje naj bi ustavila krvavitve iz pljuč, ledvic, maternice, črevesja in nosa, obnovila kri ter odpravila kožne izpuščaje in lišaje mladostnega, še posebno živčnega izvora. Pospešila naj bi celjenje ran, zvečala zmogljivost žlez za izločanje želodčnega soka in izboljšala izločanje žolča, pomagala pri sladkorni bolezni, zaradi diuretičnega učinka blažila vnetja sklepov ter sklepno in mišično revmo ter pospešila tudi celično presnovo pri obrabljenih sklepih. Zunanje naj bi koprivni pripravki odpravili prhljaj in mastne lase, zaradi dražilnega učinka histamina pa naj bi bila koristna tudi masaža s koprivno tinkturo ob revmatičnih bolečinah.

Zlasti v Vzhodni Evropi jo uporabljajo tudi za druge zdravilne namene, V fitomedicini je kopriva pomembna sestavina čajnih mešanic za izboljšanje celične presnove in izločanje vode ter tako imenovanih čajev »za čiščenje krvi«, sveži rastlinski sok pa je »pomladno zdravilo«.

## Odmerek za odrasle

**Čajni napitek** pripravite kot poparek tako, da 2 dcl kroga prelijete čez 3–4 žličke (4 g) droge in pustite pokrito stati 10 min ter precedite. Skodelico sveže pripravljenega napitka popijete 3- do 4-krat na dan.



# Divji kostanj, navadni

(Aesculus hippocastanum)

## Zeliščna uporaba

Prevretek skorje divjega kostanja so uporabljali namesto skorje kininovca pri vročičnih obolenjih, malariji, driskah, krvavenju iz želodca, pri povečanem belem toku in kožnih boleznih. Prevretek posušene skorje so uporabljali tudi za lajšanje sončnih opeklin, pri ozeblinah in ranah, ki se slabo celijo.

Poparek listov divjega kostanja raztaplja sluzi in pomaga pri izkašljevanju, predvsem pri astmi in bronhitisu. Čaj iz cvetov so nekdanje uporabljali predvsem za krepitev telesne odpornosti, za kar se uporablja še danes.

Kopel iz divjega kostanja pomaga pri revmatičnih obolenjih, ozeblinah, bolečinah v križu, povečani prostati in tudi putiki.

## Odmerek za odrasle – uporaba in domači pripravki iz divjega kostanja

**Kostanjevo mazilo** se uporablja za zdravljenje žilnih obolenj in tudi za zdravljenje hemoroidov, lahko pa ga pripravite tudi sami doma. Pest plodov divjega kostanja olupite in nastrgate, jih do rumenega popražite na 20 dag svinjske masti ter pustite stati čez noč. Zjutraj mešanico znova segrejte in precedite v manjše posodice. Mazilo je pripravljeno za uporabo. Namesto svinjske masti lahko uporabite tudi kokosovo ali oljčno olje z dodatkom čebeljega voska.

Poleg mazila lahko iz plodov divjega kostanja pripravite tudi **olje**. Plodove naribate in z njimi do polovice napolnite steklenico, zalijete pa z visoko kakovostnim hladno stiskanim oljčnim oljem. To pustite stati približno 5 tednov na sobni temperaturi, nato olje precedite v manjše stekleničke in jih shranite na hladno. Olje je namenjeno masaži nog v primeru težav s krčnimi žilami.

## Tinktura iz divjega kostanja

Za pripravo lahko uporabite cvetove ali plodove.

Če uporabite cvetove, z njimi napolnite steklenico in jih prelijete z domačim žganjem. Tri tedne hranite steklenico na toplem (na soncu ali ob katerem od grelnih teles), nato mešanico precedite v temne stekleničke in jih shranite na hladno. Takšna tinktura je uporabna za masažo v primeru revme, pri ledvenem useku, protinu in pri obolenjih živcev, ravno tako lahko z nekaj kapljicami lajšate želodčne krče.

Če za pripravo tinkture uporabite plodove, jih naribate in ravno tako z njimi napolnite steklenico ter jih prelijete z žganjem. Po treh tednih na sobni temperaturi mešanico precedite v temne stekleničke in jih shranite na hladno. Tinktura je idealna za masažo v primeru krčnih žil ali revmatskih obolenj.

## Skorja divjega kostanja ima več blagodejnih učinkovin

Iz nje lahko naredite prevretek, in sicer tako, da skorjo iz največ 5 let starih vej zdrobite in jo prevrete v vodi. To precedite in prevretek je pripravljen. Lahko ga dodate kopeli pri gangreni, pomaga pa tudi pri sončnih opeklinah, ozeblinah in ranah, ki se ne celijo dobro. Poparek lahko na podoben način pripravite tudi iz listov, takšen pa pomaga pri izkašljevanju, predvsem v primeru bronhitisa ali astme.

Iz svežih plodov kostanja lahko pripravite tudi kopel, in sicer plodove narežete, jih prevrete in dodate kopeli – s kuhalnico spenite. Takšna kopel koristi pri revmatičnih obolenjih, pri povečani prostati, pri ozeblinah in celo pri putiki.

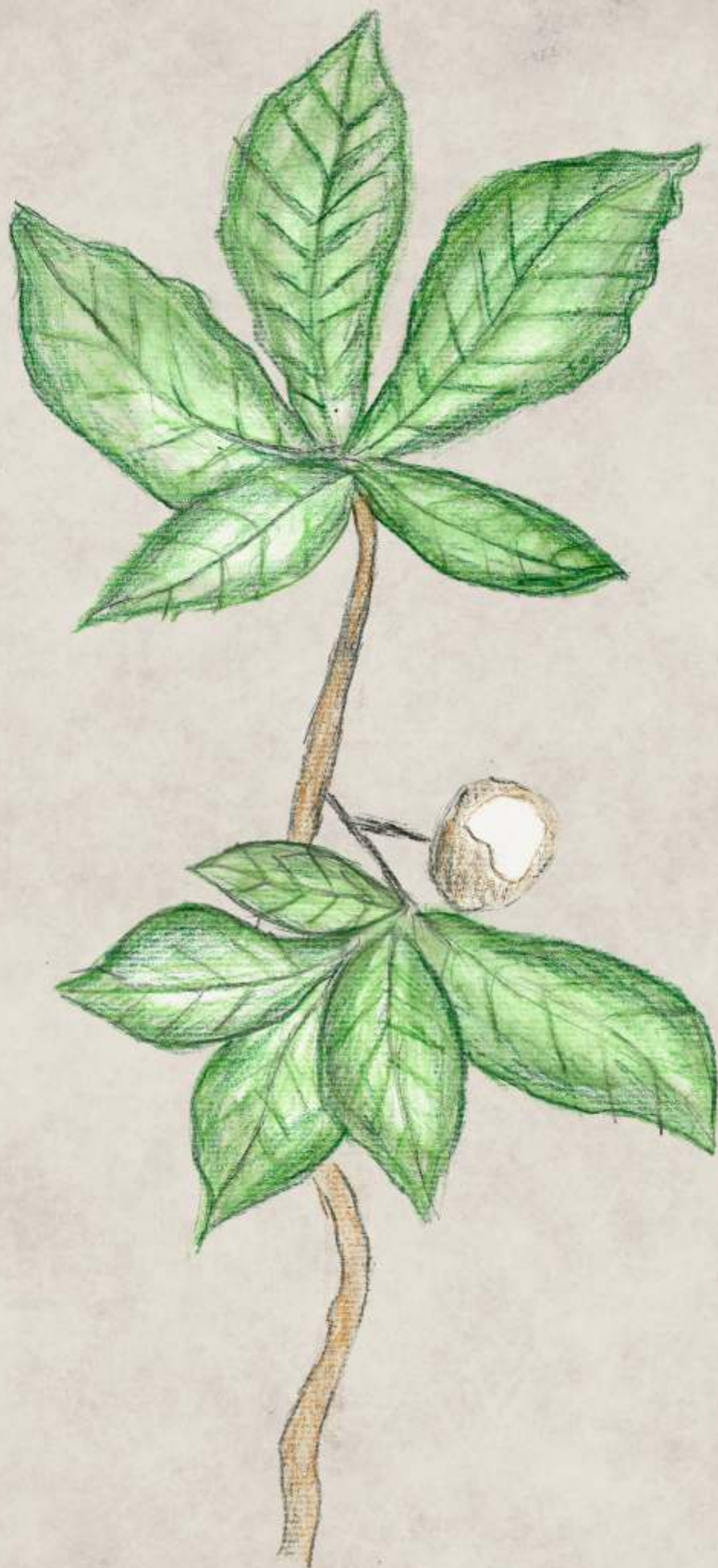
## Čaj iz cvetov ali iz skorje in plodov

Čaj iz cvetov pomaga pri krepitvi telesne odpornosti, lahko pa v skodelico vrele vode daste 1 žlico mlete mešanice skorje in plodov ter pustite stati 15 min. Takšen čaj pomaga pri belem toku, pri razširjenih in vnetih venah, pri notranjih krvavitvah in driski, uporabite pa ga lahko tudi za obkladke.

## Mazila in kreme z izvlečkom divjega kostanja

Tovrstni izdelki učinkovito pomagajo tudi pri hemoroidih. Prvi znaki izboljšanja se ob redni uporabi pripravkov pokažejo šele po enem ali dveh tednih. Lubje divjega kostanja zmanjšuje izločanje žlez prebavnega trakta. Uporabljamo ga pri kroničnih diarejah, krvavenju iz želodca in črevesja, pri griži in podobnih obolenjih. Lubje vsebuje glikozid eskulin, ki je znan po tem, da vsrka ultravijolične žarke. Eskulin dodajajo tudi v kreme za sončenje.

**Poparek cvetov** se še danes uporablja za krepitev telesa, proti driskam, včasih tudi pri kožnih lisah.



# Lan, navadni

(*Linum usitatissimum*)

## Zeliščna uporaba

Tako célo kot zdrobljeno laneno seme je blago odvajalo. Zaradi sluzi iz semenske lupine ob vezavi vode črevesna vsebina nabrekne, kar vzdraži črevo, da potisne blato naprej, to pa rado polzi, saj je zaradi sluzi postalo tudi spolzko. Pri zdrobljenih semenih zaradi mazljivosti odvajajo tudi olja, ki se sprostijo iz semenske notranjosti, pri célih pa se ne izrabijo. V ljudski medicini s prevretkom jedilne žlice semen v skodelici vode blažijo katar gornjih dihalnih poti ter vnetja želodčne sluznice. Nekoč so v prah zdrobljene semenske tropine, ki so jih sicer polagali živini, rabile za izgnojevanje. Pomešali so jih z vročo vodo in v gazi zavito kašo polagali na ognjoke, ture in gnojne rane. Vročo kašo so dajali tudi v flanelaste vrečke in jih polagali na zdravo kožo, kar je izboljšalo prekrvavitev in pomagalo pri izkašljevanju ter zdravljenju trebušnih vnetij.

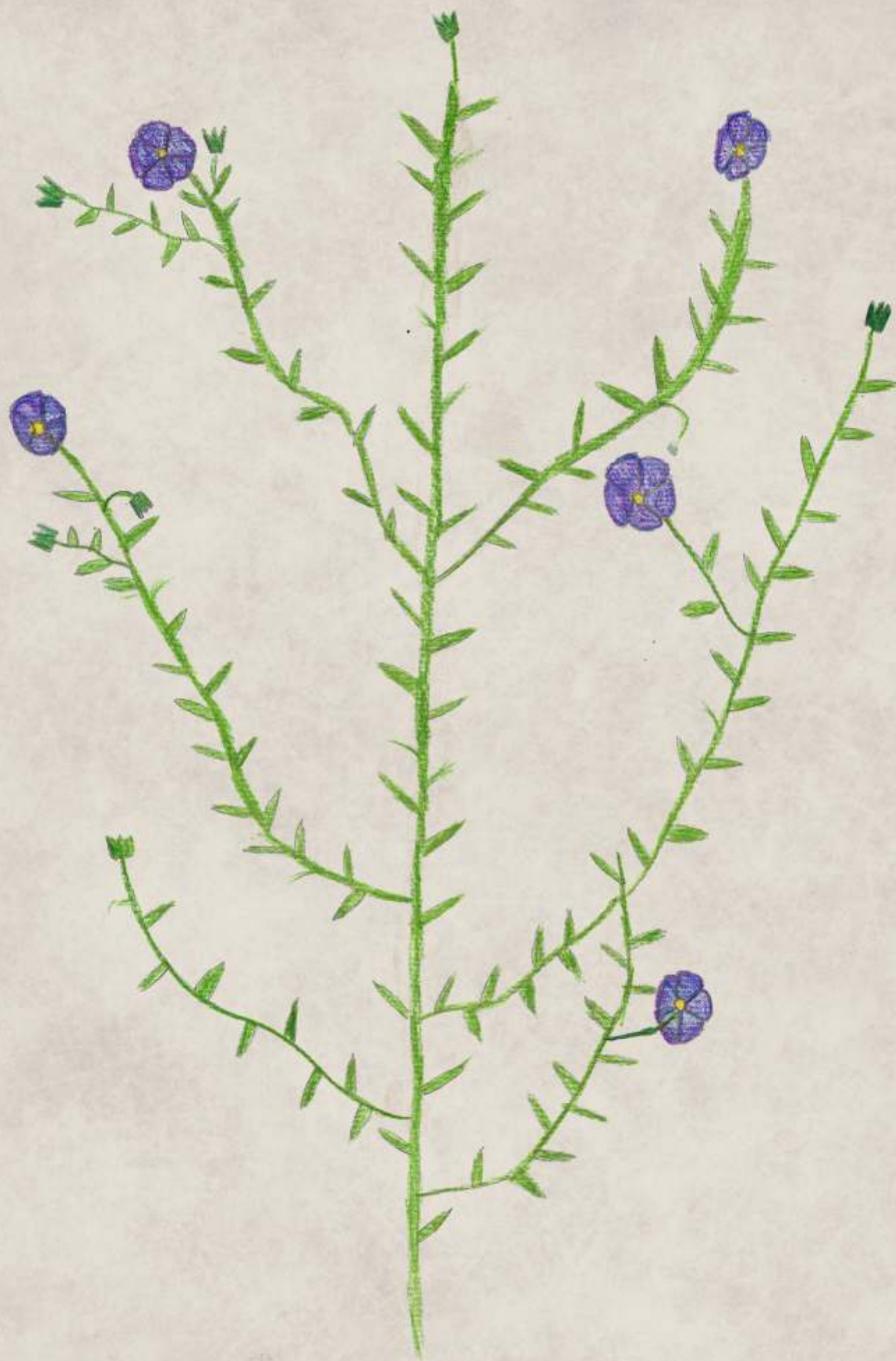
## Odmerek za odrasle

Kot odvajalo vzamete pol jedilne žlice (5 g) celih ali sveže zdrobljenih (ne zmletih) semen, jih namočite v vodi in popijete s kozarcem tekočine dvado trikrat na dan med obroki, zaužijete pa lahko tudi semena, sproti zamešana v marmeladi. Učinek se pojavi po 18-ih do 24-ih urah, če ga ni ali nastanejo bolečine v trebuhu, pa je treba zdravljenje prekiniti in se posvetovati z zdravnikom. Zaradi postopnega delovanja polnilnih odvajal se najboljši zdravilski uspeh pričakuje po 2–3 dneh. Otroci med 6-im in 12-im letom lahko vzamejo polovico odmerka za odrasle, otroci pred 6-im letom pa se zdravijo le pod zdravniškim nadzorom.

Kot blažilo za želodčno-črevesna vnetja lahko popijete sluzasto tekočino, ki jo dobite z namakanjem polovice ali cele jedilne žlice semen 20–30 min v poldrugem dcl hladne vode.

## Obkladek

Zunanje se uporabljajo kataplazme oz. vroče kaše, ki jih pripravite iz celih ali v prah zdrobljenih semen. Pri prvih laneno seme zavijete v vrečko iz hidrofilne tkanine, jo za 10 min namočite v vročo vodo in nato primerno vroče polagate na bolno mesto. Pri drugih jedilno žlico lanene moke v primerno široki posodi prelijete s čašo vode, segrejete do vrenja in ob rahlem mešanju vrete še 2 min, dokler ne nastane gosta kaša, ki se več ne oprijema ponvice. V hidrofilni tkanini to položite na tvor ali na zdravo kožo nad bolnim organom, obdate z bombažem in prevežete s povojem ter po 4–6 urah menjate.



# Velecvetni lučnik

(Verbascum thapsiforme)

## **Zeliščna uporaba**

Pomaga zoper kašelj, saj s svojimi sluzmi zavaruje poškodovano žrelno sluznico in odpravlja draženje na kašelj, s saponini pa omogoča izkašljevanje, najbrž z draženjem želodčne sluznice, kar refleksno spodbudi izločanje sapnične sluzi v dihalih.

## **Odmerek za odrasle**

### ***Priprava čaja***

Čašo kroga prelijete čez 3–4 žličke (1,5 do 2 g) droge in po 10–15 min precedite. Drogo lahko vsujete tudi v hladno vodo in grejete do vrenja, po omenjenem času (10–15 min) pa odstavite in precedite.



# Melisa

(Melissa officinalis)

## Zeliščna uporaba

Melisni pripravki delujejo pomirjevalno, proti krčem ter protimikrobno zoper viruse in bakterije. Primerni so tako za odrasle kakor otroke. Notranje se uporabljajo predvsem pri spalnih motnjah živčnega izvora in pri prebavnih motnjah ter spodbujajo tek, zunanje pa so zelo cenjeni pri okužbah z virusom herpes simpleks na ustnicah.

## Zanimivost

Pariški bosonogi karmeličanski menihi so v 17. stoletju začeli izdelovati »melisne kapljice« oziroma »melisni cvet« z destilacijo vodno-alkoholne zmesi, v katero so poleg melise običajno nasuli še muškatni orešček, cimet, nageljnov žbice in limonino lupino. Pod imenom »Spiritus aromaticus« in »Spiritus Melissaе compositus« so jih kasneje navajale tudi farmakopeje, uradni predpisi za izdelavo zdravil. Zdravilo je bilo namenjeno ali duhanju ali uživanju po kapljicah. Še danes se prodajajo v lekarnah melisine kapljice, narejene po stoletni tradiciji samostanskih lekarn.

## Odmerek za odrasle

Za notranjo uporabo lahko pripravite **čajni poparek** iz dveh čajnih žličk zdrobljenih listov na skodelico vode (čajna žlička droge tehta približno 1 g). Poparek pustite stati v pokriti posodi 5–10 min in ga pred uporabo precedite. Popijete lahko 3 skodelice na dan, zadnjo pred spanjem.

Za zunanjo uporabo pripravite poparek iz dveh prgišč listov ali zeli na 1 l vode in vlijete v kopalno kad s primerno toplo vodo za pomirjevalno kopel.



# Meta, poprova

(Mentha x piperita)

## Zeliščna uporaba

Uporablja se predvsem zaradi učinkov vsebujočega eteričnega olja oz. njegove glavne sestavine mentol. Po različnih mehanizmih ureja prebavo, in sicer po prvem sprošča krožno mišico, ki zapira odprtino med požiralnikom in želodcem, ter zmanjša pritisk v želodcu, po drugem ustavi vdor kalcija v mišične celice in zavira čezmerno dejavnost črevesnih gladkih mišic, kar olajša izpuh plinov in umiri vzdruženo črevesje. S pomočjo grenčine zbuja tek in izboljša prebavo, saj pospeši nastanek in izločanje prebavnih sokov ter odvaja žolč, ki ga tudi razkuži in poveča njegovo topnost, poleg tega pa sprosti krožno mišico, ki zapira izhod žolčevoda v dvanajstnik. Povzroči lahko tudi premikanje žolčnih kamnov, a ne nujno tudi njihovo izločanje. Blaži želodčne bolečine, ker naredi živčne končiče manj občutljive zanje, preprečuje pa tudi dražljaje na bruhanje. Učinkuje proti vnetjem, a mnogo manj kot kamilica, pri močnem vnetju želodčne sluznice ali razjedi pa bolj škodi kot pomaga.

Razkuževalne, protivirusne in znojilne lastnosti so v korist pri zdravljenju prehladov in gripe. Topli metini napitki spodbudijo potenje in zmanjšajo zaznavanje bolečine. Mentol se nahaja tudi v kapljicah za nos zoper nahod, v kapljicah za inhaliranje ob vnetju dihal ter bonbonih in pastilah zoper vnetje v grlu. Poleg omrtvičenja čutnic za bolečino draži čutnice za zaznavo hladu in prijetno hladi usta.

Pri zunanji uporabi na koži mentolovi pripravki najprej hladijo, nato ogrejejo, kar je v korist pri mišično-skeletnih bolečinah, glavobolih in zobobolu. Pri vtiranju v kožo na prsnem košu lajšajo dihanje, ker mentol sprošča sapnice.

Poprova meta nekoliko pomirja in preprečuje omedlevico ter blaži krče notranjih organov. Nekoliko širi venčne žile, ki dovajajo kri v srčno steno.

## Odmerek za odrasle

Poldrugi dcl kropa prelijete čez jedilno žlico (1,5 g) droge in pustite stati pokrito 5–10 min ter precedite. Če ni drugače predpisano, popijete skodelico sveže pripravljenega toplega **čaja** 3- do 4-krat na dan med obroki.



# Ognjič

(*Calendula officinalis*)

## Zeliščna uporaba

Po ljudskem izročilu pomirja krče in vnetja želodca, črevesja, žolčnega mehurja in žolčevoda, sečnega mehurja, ledvic in ženskih spolnih organov, pospešuje znojenje in izločanje vode, zaustavlja krvavitve, sproži izostalo mesečno perilo, skrči tkivno površino in jo razkuži. Ker je granulacijsko sredstvo, pospešuje nastanek zrnatega tkiva pri celjenju ran. Uporablja se pri zdravljenju želodčnih in dvanajsterničnih razjed, a ga bolniki ponavadi težko prenašajo. Koristen je tudi pri krvavitvah iz nosu, ki se poleti pojavljajo predvsem zaradi razširitve nosnih krvnih žilic. Mnogo bolj se obnese pri zunanji uporabi na koži in sluznicah, kjer je po učinku podoben arniki, a varnejši. Zdravi vneto ustno in žrelno sluznico, modrice, opekline, preležanine, razširjene vene na nogah, zlato žilo ter vnetje zadnjika in danke, pa tudi gnojne kožne ture in rane, ki se težko celijo, na primer razjedo goleni.

Izвлеčke ognjiča v obliki mazil ali omočenih oblog uporabljamo za zdravljenje prask, ran, kožnih razjed (posebno tistih, ki se slabo celijo), ureznin, opeklin in pikov žuželk.

Pripravke iz ognjiča uporabljamo tudi za blaženje vnetij ustne sluznice in sluznice žrela.

## Odmerek za odrasle

Cvetovi enoletne rastline, ki zdravi rane, se uporabljajo kot **čaj, tinktura in mazilo**.

Za notranjo uporabo prelijete eno ali dve zvrhani žlički (2–3 g) s približno 150 ml vrele vode, pustite stati 5–10 min in precedite. Tako pripravljen čajni napitek popijete največ 4-krat na dan.

Za izpiranje ust ali grgranje uporabite večkrat na dan še topel čajni izvleček.

Za zdravljenje ran z izvlečkom prepojte gazo in jo položite na obolelo mesto, obkladek pa menjate večkrat na dan.

Za nego, zaščito in obnovo suhe, grobe in razpokane kože nanesete ognjičevo mazilo večkrat dnevno.



# Oljka, divja

(Olea evropaea)

## Zeliščna uporaba

Čaj iz oljčnih listov in alkoholni izvleček se tradicionalno uporabljata za zniževanje krvnega sladkorja in LDL holesterola. V ljudskem zdravilstvu je znana tudi oljna kura za odpravljanje žolčnih kamnov, ki pa je priporočljiva le pod nadzorom zdravnika. Da oljčni listi dobro krepijo telo, so vedele že različne stare mediteranske kulture, ki so jih uporabljale za krepitev imunskega sistema pri prehladu, gripi, ušesnih in urinarnih infekcijah, okužbah s herpesom in bradavicami. Z njimi so zdravili raznovrstna obolenja, vključno z okužbami, povišano telesno temperaturo in bolečinami. Njihovo protibakterijsko, protivirusno in protiglivično delovanje so potrdile tudi poznejše laboratorijske raziskave. Staro ljudsko izročilo iz Mediterana priporoča uporabo oljčnih listov pri ljudeh s sladkorno boleznijo tipa 2. Tudi za preventivo in zdravljenje obolenj sklepov in kosti so raziskave potrdile ugodno delovanje izvlečkov iz oljčnih listov. Pri bolnikih z osteoartritisom sta se zmanjšala tako bolečina kot vnetje, pri bolnikih z revmatoidnim artritisom pa so se zmanjšali simptomi vnetja. Nadaljnje raziskave namigujejo, da oljčni listi pomagajo vzdrževati kostno maso in tako zmanjšajo tveganje za osteoporozo. Oljčni listi potrjeno delujejo pri kandidi albicans, kandidi krusei in ustni kandidiazi, pri vaginalnih glivičnih težavah, kriptosporidiju, giardiji, sicer pa so koristno zdravilo proti glistam, trakuljam, lišajem in parazitom, ki povzročajo malarijo. Poleg kliničnih raziskav to potrjuje tudi več osebnih izkušenj pacientov. Ne le da se jim je izboljšalo stanje okužbe, čutili so tudi zvišanje osebne energije in splošno boljše počutje. Olivno olje lahko uporabimo kot blago odvajalo pri otrocih.

## Masažno olje

Za pripravo masažnega olja v 100 ml hladno stisnjenega oljčnega olja namočite približno pest posušenih zdravilnih rastlin, kot so npr. rožmarin, sivka, ognjič, vrtnica, limonska trava. Tako se pripravi macerat, katerega pustite stati približno 3 tedne, da se izlužijo zdravilne lastnosti zelišča. Nato ga precedite in ga uporabite za masažo ali pripravo zeliščnih mazil. Za macerat je priporočljivo dodati le eno zelišče, da ne izničite sočasnih učinkov drugega zelišča, lahko pa oljčnemu olju dodate nekaj kapljic eteričnih olj po lastni izbiri.

## Odmerek za odrasle

Najbolj preprost način uporabe, ki ga uči tudi ljudsko izročilo, je seveda v obliki čaja. Suhe oljčne liste zdrobite, čajno žličko zelišč prelijete z vrelo vodo in pustite stati 10 min. **Čaj** precedite in popijete največ 3 skodelice dnevno.



# Oreh

(Juglans regia)

## Zeliščna uporaba

Uporabni deli oreha v zdravilne namene so predvsem njegovi listi, ki so bogati z zdravilnimi čreslovinami. Vsebujejo tudi naftokinone (juglon), flavonoide, kot sta hiperozid in kvercetin, askorbinsko kislino in eterično olje. Čreslovine obarjajo beljakovine in tako zmanjšujejo občutljivost sluznic, blažijo vnetne procese in celijo rane. Juglon deluje protibakterijsko.

Iz posušenih listov lahko pripravljamo **čaje, tinkture in tekoče izvlečke**. Pripravke iz listov uporabljamo zunanje pri težavah s kožo, kot so mozolji, izpuščaji in razjede. Pripravki so kreme, geli in mila, ki vsebujejo 1–3 % tinkture ali tekočega izvlečka. Zunanje lahko uporabljamo tudi razredčeno tinkturo.

Notranja uporaba je namenjena ustavljanju prebavnih motenj, predvsem driske in črevesnih okužb. Povečala naj bi tudi imunsko odpornost in izboljševala krvni obtok. V ta namen uporabljamo poparek. Poparek lahko tudi grgramo. Pri driskah lahko uporabljamo tudi po 10–15 kapljic 2- do 3-krat na dan.

Pri močnem potenju rok in nog so priporočljive kopeli.

Rane lahko izpiramo s poparkom. Nekateri za gnojne rane priporočajo tudi polaganje zmečkanih svežih listov. Tako kot vse droge s čreslovinami lahko tudi orehovi listi pri občutljivih osebah povzročajo slabost in bruhanje.

## Odmerek za odrasle

### Domači pripravki iz listov

**Poparek** pripravite tako, da 10 g posušenih listov stresete v liter vrele vode, namakate 15 min, nato precedite in popijete 3–5 skodelic na dan. Poparek lahko tudi grgrate ali z njim izpirate rane.

V **kopel** dodate zavretek iz 100 g posušenih listov in litra vode. Za sedežne kopeli uporabite manj droge.

**Tinktura** pripravite tako, da 20 g sveže posušenih listov prelijete s 100 ml 70-odstotnega žitnega alkohola.

### Plodovi za srce in ožilje

Vse več raziskav kaže, da igrajo orehovi plodovi pomembno vlogo pri zmanjševanju tveganja za bolezni srca in ožilja. Uživanje orehov naj bi vplivalo na znižanje holesterola in zmanjšanje žilnih vnetij. Iz orehov stiskajo tudi olje, ki je cenjeno tako v kuhinjski (za solate in za začinjanje jedi) kot tudi v zdravilstvu. Tako kot lešnikovo, sezamovo in mandljevo olje je dober vir esencialnih maščobnih kislin. Naravno, hladno stisnjeno orehovo olje vsebuje visok delež koristnih nenasičenih maščobnih kislin: omega-6 in omega-3, in sicer v razmerju približno 3 : 1, kar ga uvršča med olja z najvišjim deležem omega-3-maščobnih kislin.

**Orehovo olje** naj bi delovalo varovalno proti boleznim srca in ožilja (ateroskleroza, ishemija, visok krvni pritisk, holesterol).

Tudi raziskave so pokazale, da redno uživanje orehovega olja znižuje stopnjo umrljivosti zaradi ishemičnih bolezni srca. V različnih virih omenjajo še varovalno delovanje pri slabokrvnosti, kroničnem hepatitisu, visoki kislosti želodca in čezmernem delovanju ščitnice.

V zadnjih letih so ugotovili celo, da lahko zaradi omega-3-maščobnih kislin, ki jih vsebuje, zmanjša tveganje za kronični bronhitis in pljučni edem pri kadilcih ter bivših kadilcih.

Priporočajo ga še za boljšo plodnost, pa tudi nosečnicam in doječim materam. Poleg tega naj bi blažilo bolečine v ustih in grlu.

### Mazilo za kožo in vene

Orehovo olje uporabljajo tudi v kozmetičnih izdelkih za lase in kožo.

Blagodejno vpliva na suho kožo, zdravi luskaste ekceme, mozolje, lišaje, celulit in druge kožne težave ter kožo tudi rahlo ščiti pred soncem. Primerno je za nego obraza in telesa, samostojno ali v kombinaciji z drugimi olji. Vsebuje tudi vitamin E, ki je naravni antioksidant in ščiti žile pred staranjem in pokanjem.

Če kožo redno mažemo mesec dni, naj bi se obnovile vse tri plasti kože.

Orehovo olje lahko uporabljamo tudi za nego las. Za nego, visok sijaj in zaščito lasnih konic ga porazdelimo po vsej dolžini suhih las in olja ne spiramo. Za obnovo temnih las pa ga nanesemo nanje pred umivanjem in pustimo učinkovati 15 min. Nato lase umijemo.

Orehovo olje dobro učinkuje tudi proti prhljaju.

Vedeti moramo še to, da orehov in orehovega olja ne smejo uporabljati ljudje, ki so alergični na oreščke oziroma lupinasto sadje.



# Pelin, navadni

(*Artemisia absinthium*)

## Zeliščna uporaba

Pelin je izjemno koristen za različne težave s prebavo. Pomaga lahko pri napihnjenosti, diareji ipd., poleg tega pa poskrbi za čiščenje prebavnega trakta in spodbuja izločanje prebavnih sokov. S pelinom si je mogoče pomagati tudi pri odpravi notranjih zajedavcev – glist in drugih parazitov v prebavilih.

Pelin dokazano sprošča krče in poživilja krvni obtok, kar pripomore k boljši prekrvavitvi prebavil in ledvic. Posledica sta tako boljša prebava kot tudi boljša presnova. Verjetno je prva rastlina, ki vam pride na misel, ko pomislite na zdrava jetra, pegasti badelj, vendar pa lahko tudi pelin izjemno pozitivno vpliva na delovanje jeter, pa tudi žolčnika.

## Naravno razstrupljanje telesa

Če želite spodbuditi proces naravnega razstrupljanja telesa, je pelin tudi v tem primeru odlična izbira. Navsezadnje imajo prav jetra najpomembnejšo vlogo pri čiščenju našega organizma. Občasna skodelica pelinovega čaja lahko tako pomembno prispeva k hitrejšemu odstranjevanju strupenih snovi iz telesa in s tem k boljšemu zdravju.

Pelin velja tudi za enega najboljših naravnih afrodiziakov. Poskrbi za povečanje libida tako pri moških kot pri ženskah.

Pomaga lahko tudi ženskam, ki imajo težave z zelo nerednimi menstruacijami, saj pripomore k uravnavanju menstrualnih ciklusov.

## Odmerek za odrasle

Uporablja se za spodbujanje apetita, proti napenjanju, zoper črevesne zajedavce in za krepitev črevesne sluznice, deluje pa tudi rahlo diuretično. Žlico posušenega pelina 5–10 min namakate v vroči vodi, precedite in popijete. Če vsak dan popijete eno skodelico tako pripravljenega **čaja** iz pelina, bodo možnosti za raznovrstne težave s prebavo precej manjše.

Pelin so včasih v ljudskem zdravilstvu uporabljali za spodbujanje popadkov pri ženskah, ki so rojevale. Če ga pijemo zjutraj na tešče, krepi naš imunski sistem, vendar ga ni priporočljivo piti dlje kot 2 tedna skupaj. Ker ima pelin antiseptične lastnosti, se uporablja tudi za zdravljenje ran in kožnih razjed, pa tudi za čiščenje aknaste kože. Pitje pelinovega čaja tudi izboljša spomin in pomaga pri nespečnosti. Pri parodontalni bolezni lahko nesladkan čaj iz pelina uporabljamo namesto ustne vodice, saj preprečuje in zdravi vnetja v ustni votlini in posledično zmanjšuje tudi krvavitve, vendar moramo čaj za spiranje ustne votline pripraviti vsakič znova. Postanega ne smemo uporabljati, saj se lahko v postani vodi – četudi je pelin antiseptik – razvijejo bakterije. Prav tako kot žajbelj vsebuje tujon in lahko zmanjša delovanje antiepileptika fenobarbitala, zato je sočasna uporaba tega zdravila in pripravkov z visoko vsebnostjo tujona odsvetovana. **Iz previdnostnih razlogov tudi ni priporočljiva uporaba pelina z zdravili iz skupine barbituratov.**



# Plahtica

(Alchemilla vulgaris)

## Zeliščna uporaba

Uporaba navadne plahtice se priporoča kot pomoč pri ženskih boleznih, od belega toka do bolečin med menstruacijo in celo proti omotici med nosečnostjo. Uspešno pomaga uravnavati premočne menstruacije, blaži krče, odpravlja beli tok, krepi maternične vezi, pomaga pri zdrku maternice, lajša težave v meniju in pred porodom pripravlja na porod, po porodu pa vzpostavlja ravnovesje v delovanju ženskih organov.

## Odmerek za odrasle

**Čaj** iz navadne plahtice pomaga pri zastajanju vode in debelosti, poleg tega pa zadržuje razvoj sladkorne bolezni, odpravlja ciste, miome in zdravi vnetja rodil. Obenem razbremeni jetra, spodbuja presnovo in je krepčilen. Prgišče zeli prelijete s kropom, pustite stati 5–10 min in popijete vsaj 3 skodelice na dan.

Blag **prevretek** lahko uporabite za zdravljenje vnetij očesne veznice (konjunktivitis), sveže iztisnjen **sok** pa naj bi zdravil akne in druge kožne bolezni.



# Preslica, njivska

(Equisetum arvense)

## Zeliščna uporaba

Kot diuretik žene na vodo. V ljudski medicini tudi ustavlja krvavitve ter tako kot druga zdravila z vsebujočimi silikati pomaga zdraviti tuberkulozo, uporablja pa se tudi pri shujševalnih dietah, ker naj bi krepila presnovo in delovanje ledvic. Fitoterapevti pogosto priporočajo preslico pri lomljivih kosteh in krčih. Kopeli z dodatkom njene izlužnine naj bi celo pomagale pri zlomljenem hrustancu in ploskih nogah, ob ozeblinah prstov na rokah in nogah, pri kostnih zlomih ter revmi in putiki. Zdravilo je sestavina mnogih zeliščnih mešanic z diuretičnim učinkom. Preslica in izdelki iz nje se pogosto uporabljajo v kozmetiki proti gubam, modricam in celulitisu.

## Odmerek za odrasle

Približno poldrugi dcl kropa prelijete čez dve žlički (2 g) droge. Vse skupaj naj vre 5 min, po 10–15 min precedite.

Nekateri avtorji priporočajo pripravo prelivka – v tem primeru namakate drogo v hladni vodi 10–12 ur, potem jo precedite.

Če ni drugače predpisano, popijete skodelico sveže pripravljenega **čaja** trikrat na dan med obroki.

**Obkladke** pripravite iz 10-ih g droge in 1 l vode, **kopeli** pa iz dveh prgišč in 1 l vode za polno kad.



# Regrat

(*Taraxacum officinale*)

## **Zeliščna uporaba**

Je diuretik, žene na vodo, spodbuja odvajanje blata in izločanje žolča ter zdravi revmo. Njegove grenčične snovi spodbujajo nastanek žolča. Zdravilni čaj se pripravi iz listov ali korenin. Po ljudskem izročilu se uporablja pri zastoju seča in ledvičnih kamnih, saj močan sečni tok potegne ledvični pesek s seboj. Zelo koristen je tudi pri prebavnih motnjah in zaprtju zaradi lenega črevesja in slabega izločanja prebavnih sokov, saj pospešuje delo vseh izločevalnih žlez: v želodcu se izloča več kisline, v dvanajstnik pa se izceja več žolča iz jeter in sokov iz trebušne slinavke. Uporablja se tudi pri žolčevodnih in jetrnih boleznih, pri žolčnih kamnih, vnetju žolčnika, zlatenici in za lajšanje začetnih stopenj ciroze jeter ter pri mišičnem revmatizmu, obrabljenih sklepih, ledvenem useku in vnetju išiasa. Regrat je trajnica z aromatično grenkimi listi, ki spodbuja tudi presnovo maščob. Kot sedežna kopel, povitek ali čaj se uporablja proti vročini, prehladu, griži, driski in napenjanju.

## **Odmerek za odrasle**

**Čajni napitek** pripravite kot poparek iz 4–10 g posušenih listov oziroma kot poparek ali prevretek iz 2–8 g posušenih korenin do 3-krat na dan.



# Rman

(*Achillea millefolium*)

## **Zeliščna uporaba**

V ljudskem zdravilstvu se uporablja proti vročini, prehladu, griži, driski, napenjanju, krvaveči zlati žili, zvišanemu krvnemu pritisku, pri možganski in koronarni trombozi, povezani z zvišanim pritiskom, za povrnitev teka, ob izostanku mesečnega perila, posebno pa pomaga dekletom in ženah ob krčih v spodnjem delu trupa, ki jih spremljajo bolečine v križu zlasti ob mesečnem perilu. Je namreč diaforetik – potilo, antipireti – sredstvo zoper vročino, spazmolitik – blažilo krčnih bolečin, sedativ in hipnotik – pomirjevalo in uspavalo, hipotenziv – zniževalec krvnega tlaka, adstringent – krčilo tkivnih površin, diuretik – spodbujevalec nastanka in izločanja vode ter uroantiseptik oziroma razkužilo za sečila.

## **Odmerek za odrasle**

**Čajni napitek** pripravite kot poparek iz 2–4 g droge 3-krat na dan.



# Sivka, prava

(Lavandula angustifolia)

## Zeliščna uporaba

Je blago pomirjevalo proti vznemirjenosti, živčni izčrpanosti in spalnim motnjam, prav tako zdravi prebavne motnje živčnega izvora. V ljudskem zdravilstvu spodbudi tek, ureja prebavo, odvaja žolč, blaži trebušne krče, odpravlja napenjanje, odganja vetrove in žene na vodo, miri in uspava preprečuje tudi omedlevanje. Zunanje dišeče sivkine kopeli zdravijo motnje v prekrvavitvi in blažijo težave v meni. Eterično olje je sestavina mazil proti revmi in proti kožnim boleznim z močnim srbenjem ter izdelkov za ustno higieno. V fitomedicini je droga pogosta sestavina pomirjevalnih čajev, njeni izvlečki pa so pogosto sestavine pomirjeval, zdravil za odvajanje žolča, zunanje pa tudi pripravkov za zdravljenje manjših ran, opeklin in površinskih sončnih opeklin. Sivkine vrečke odišavijo prostor, razkužijo perilo, odganjajo molje, komarje, muhe in ostali mrčes.

## Odmerek za odrasle

Krop prelijete čez dve žlički (1,5 g) droge, pustite stati pokrito 5–10 min in precedite. Če ni drugače predpisano, popijete skodelico sveže pripravljenega **čaja** nekajkrat na dan, posebno še zvečer pred spanjem. Za pomirjevalno **kopel** poparek iz dveh prgišč cvetov in 1 l vode vlijete v kad s primerno toplo vodo.



# Slez, navadni

(*Althea officinalis*)

## **Zeliščna uporaba**

V ljudskem zdravilstvu mu pripisujejo naslednje lastnosti: pomirja suh kašelj, olajša izkašljevanje, mehča sapnično sluz in ščiti sluznico, spodbuja izločanje seča, odpravlja ledvične kamne in celi rane. Notranje se uporablja za zdravljenje katarja dihalnih poti s spremljajočim kašljem, vnete ustne in žrelne sluznice, vnetja želodčnega in črevesnega katarja, sečnega mehurja in sečevoda ter za odpravljanje kamnov. Zunanje se uporablja za izpiranje ognojnikov, tvorov, nabreklih krčnih žil in tromboznih razjed.

## **Odmerek za odrasle**

2–5 g kot hladna izlužnina 3-krat na dan.



# Šentjanževka

(Hypericum perforatum L.)

## Zeliščna uporaba

Šentjanževka je izjemno zdravilna rastlina z rdeče obarvanimi cvetovi, ki jo nabiramo v času cvetenja, tj. od sredine julija do avgusta – v cvetovih in listih je takrat namreč največ aktivnih snovi, nabiramo pa samo zgornji del rastline. V ljudski medicini jo uporabljamo za zdravljenje številnih simptomov, saj je neverjetno učinkovita. Že v srednjem veku so se zavedali zdravilnih lastnosti te rastline, v tem opisu pa sta predstavljena olje in mazilo iz šentjanževke, ki pomaga pri opeklinah, svežih ranah, poškodovanih mišicah, pri zmečkaninah in za zdravljenje mozoljev, čirov in oteklin. Šentjanževka vsebuje hiperforin, ki zavira razmnoževanje limfocitov T.

## Olje iz šentjanževke

Olje iz šentjanževke, ki ga lahko pripravite tudi sami doma, bi morali imeti v vsakem domu. Njegova zdravilnost traja tudi do dve leti in je izjemno sredstvo za nego poškodovane kože, suhe luskave kože in podobno.

Ko nabereite šentjanževko, ji previdno potrgate liste in cvetove ter z njimi napolnite  $\frac{3}{4}$  steklenice s širokim vratom.

Preostali del steklenice dopolnite z najboljšim oljčnim ali sončničnim oljem. Steklenico dobro zaprete in postavite na sonce za 6–7 tednov, da postane olje svetlo rdeče. Vmes večkrat premešate. Olje iz šentjanževke precedite skozi čisto krpo in dobro iztisnete preostanek rastline. Uporaba olja iz šentjanževke je lahko peroralna ali zunanja.

## Odmerek za odrasle

### Notranja uporaba

Šentjanževka je psihotropno sredstvo, ki vpliva na duševno dejavnost. Uporablja se pri blagih in zmernih depresivnih stanjih s simptomi, kot so potrlost, izguba veselja ali zanimanja za delo, pomanjkanje energije. Peroralno vzamemo šentjanževko olje 3-krat dnevno po 1 čajno žličko. Koristi tudi pri odpravljanju bolečin v trebuhu, pri driskah, vnetjih črevesja in nekontroliranega močenja postelje. Pomaga pri sluzi v pljučih ter težavah z jetri in žolčem, za kar lahko vzamemo 10–15 kapljic olja s pol čajne žličke vode (3 ml), vendar ne na sladkorju. Seveda se prej posvetujemo z zdravnikom ali farmacevtom, če imamo kakršnekoli dvome.

Kot **čaj** jo lahko pijemo pri depresijah. 2 žlički zeli prelijete s 150 ml vrele vode in pustite stati 5–10 min.

### Zunanja uporaba

Zunanje se uporablja za masažo, proti sončnim opeklinam in postoperativnim bolečinam (tampon vate naoljimo in položimo na brazgotino). Masaža z oljem iz šentjanževke je odlična pri bolečinah v križu, hrbtu ter pri bolečinah, ki jih povzročajo protin, revma in zvini. Uporabljajo ga lahko tudi nosečnice proti nastajanju strij in raztrganin med porodom. V ta namen si mesec pred rokom vsak dan z oljem masirajo presredek. Po mazanju s šentjanževim oljem ne smemo nikoli na sonce, ker povzroča pigmentne madeže!



# Šipek, navadni ali Divja roža

(Rosa canina)

## **Zeliščna uporaba**

V ljudskem zdravilstvu so šipkovi plodovi dopolnilno zdravilo pri pomanjkanju vitamina C, ki ga mnogi imenujejo kar protikužni vitamin, ker veča odpornost, preprečuje in zdravi prehlad, gripo in druge bolezni z vročico, pomaga pa tudi ob krvavečih dlesnih. Prav tako koristi slabokrvnim nosečnicam in doječim materam, blago žene na vodo ter odpravlja utrujenost in splošno oslabeledost. V fitomedicini je šipek sestavina nekaterih pripravkov za ledvice in mehur ter krepilnih sredstev.

## **Odmerek za odrasle**

Krop prelijete čez dobre pol žličke (2 g) zmečkanih plodov, pustite stati 10–15 min in precedite, skodelico napitka pa popijete nekajkrat na dan.

**Čaj** naj ne pride v stik s kovinami, ker le-te pospešijo razpad vitamina C.



# Trpotec, ozkolistni

(Plantago lanceolata)

## Zeliščna uporaba

Največkrat ga uporabljamo pri težavah z dihalni, in sicer za pomirjanje dražечеge kašlja, za zdravljenje bronhitisa in prehlada ter pri vnetjih grla in žrela. Je tudi blago sredstvo za izkašljevanje. Ker je blag adstringent, ga uporabljamo za celjenje ran in pri pikih žuželk. Uporablja se tudi pri vnetem sečnem mehurju, saj ima zaradi kalija diuretičen učinek. Pospešuje presnovo, čisti kri in pomaga pri boleznih želodca, driski in hemeroidih.

Razlikujemo med ozkolistnim in širokolistnim trpotcem, vendar samostansko zdravilstvo ozkolistnemu pripisuje večje zdravilne moči. V zdravilstvu se uporabljajo listi, cvetovi, seme in korenine.

Plinij, še en rimski naravoslovec, botanik, je sok iz trpotca priporočal pri piku škorpiona in ugrizu kače.

Pater Ašič je govoril, da trpotec odlično čisti kri, mehur, ledvice, pljuča in želodec.

Nemška opatinja sveta Hildegarda iz Bingna je pisala, da trpotec pomaga pri putiki, otečenih bezgavkah in pri zlomih kosti, bil naj bi tudi močan klistir, pomagal pa naj bi celo proti čarom ljubezni. Samostansko zdravilstvo opisuje trpotec kot rastlino, ki hladi, suši in vleče skupaj. Listi trpotca so bili skoraj po vsem svetu najpomembnejše sredstvo za zdravljenje ran, čirov in vnetij, uporabljali pa so ga tudi pri vrtoglavici, kašlju, vročini, driski in celo pri slabokrvnosti.

## Odmerek za odrasle

Iz trpotca lahko pripravite **čaj**, ki ga pijete 3-krat na dan, in sicer dve žlički zdrobljenih posušenih listov prelijete s skodelico vrele vode in pustite stati 10 min.

Za zdravljenje ran in pikov žuželk si pripravite **obkladek** iz svežih zmečkanih listov.



# Vinska trta

(Vitis vinifera L.)

## Zeliščna uporaba

Vinska trta pomaga pri odpravljanju rdečih lis in pik na koži, saj preprečuje, da bi prosti radikali poškodovali kapilare. Pečke imajo še več teh učinkovin. Leta 1999 so dokazali, da pomaga pri zdravljenju kronične šibkosti ven. Pomaga tudi pri edemih in otekanju spodnjih okončin, zdravi visok krvni pritisk in holesterol, pomaga pri težavah z jetri in sečili, pri driski in izboljšuje prebavo.

Zdravilne lastnosti listov vinske trte so učinkovite pri revmatizmu, protinu, krvavem izpljunku in pri bruhanju. Poživljajo in ožijo krvne žile.

## Odmerek za odrasle

Neškropljene liste trte narežete avgusta in jih uporabite sveže v **čaju**, ki pomaga proti živčnim težavam. Za skodelico čaja prelijete zvrhano žlico nasekljane droge (vitic in listov) z 1/4 l vode in pustite stati 15 min. Pijete po 3 skodelice na dan, da izboljšate kri.

Zavretek iz listov in vitic lahko uporabljate pri kopelih in ozeblinah.

**Čaj** iz cvetov pijete pri revmatizmu in ohromitvah udov, saj poživi hrbtni mozeg in živčne vozle.

**Mazilo**, ki ga pripravite tako, da sveže cvetje prepražite na maslu, je uspešno proti sončnim pegam.

Sveta Hildegarda priporoča vinsko trto kot sredstvo za čiščenje ran.

Za **obkladek** pri razjedah ali ranah zmešate dobro čisto vino s tretjino olivnega olja. Če se v razjedi drugega ali tretjega dne pojavi gniloba ali črnina, morate oljno vino nekoliko ogreti in vanj pomočiti laneno krpo. S tako krpo negujete rano, dokler gniloba ne izgine, pri težjih ranah pa morate vsekakor obiskati zdravnika.

**Olje vinske trte** pripravite tako, da na odrezanih delih trte nabrani sok zmešate z olivnim oljem in nekaj kapljami rožnega olja.

Pri bolečinah v ušesih vtirate olje okoli ušesa.

Pri glavobolu (ne migreni) vtirate olje v senca in zatilje oz. na boleče mesto.

Pri nevralgijah vtrete olje na boleče mesto, pri šumenju v ušesih ga vtirate vsake pol ure, ko se stanje izboljša, pa 3- do 4-krat na dan.

Pri žilnih obolenjih uporabite **poparek**, ki ga pripravite tako, da 2 g posušenih listov prelijete s skodelico vrele vode, pokrijete in pustite stati 10 min. Na dan popijete 1–3 skodelice.

Tudi pri dolgotrajni uporabi ne poročajo o stranskih in nezaželenih učinkih.

## Zanimivost

V Sloveniji raste najstarejša vinska trta na svetu. V Mariboru raste trta, vrste žametna črnina, katere starost ocenjujejo na preko 400 let! Kljub častitljivi starosti pa vsako leto iz njene bere še vedno pridelajo več kot 40 litrov vina.



# Žafran, pravi

(Crocus sativus)

## Zeliščna uporaba

Že Paracelzus ga je označil za sončno zelišče. Gre za drago začimbo, ki ima različne zdravilne lastnosti, saj pomaga lajšati simptome depresije, izboljša spomin in koncentracijo, povečuje libido in zmanjšuje simptome PMS. Ublaži lahko številne zdravstvene težave, vključno z rakom, boleznimi srca in ožilja, depresijo in Alzheimerjevo boleznijo. Karotenoidi v žafranu imajo protirakave lastnosti in krepijo imunski sistem. Zanimive raziskave so pokazale, da žafran pri starejših upočasni izgubo vida. V nekaterih kliničnih študijah so učinek žafrana primerjali s fluoksetinom in placebom, v obeh primerih pa so dokazali potencial žafrana pri zdravljenju depresije. Klinične študije so ugotovile, da je učinkovit in varen dnevni odmerek ekstrakta žafrana do 30 mg. Uživanje izvlečka žafrana vam lahko pomaga, da se boste lažje uprli nezdravi, zelo kalorični hrani. Pripravek naj bi bil še posebej koristen za tiste, ki imajo težave s t. i. čustvenim prenejedanjem. Če se vam pogosto zgodi, da iščete v hrani tolažbo tudi takrat, ko niste zares lačni, je lahko prav žafran tista rešitev, ki ste jo v resnici iskali. Snovi v žafranu namreč sprožijo podobne občutke kot enostavni ogljikovi hidrati, ki so pogosto še posebej mamljivi za tiste, ki se s pomočjo hrane soočajo s čustvenimi stiskami. Tako je lahko žafran zelo koristen dodatek za vse, ki se borujete z odvečnimi kilogrami. Vsebuje veliko mangana in, kot je znano, je mangan med drugim zelo pomemben za uravnavanje krvnega sladkorja, zato je žafran začimba, ki je lahko zelo koristna za diabetike. Redno uživanje žafrana poskrbi, da ne prihaja do prevelikih odstopanj pri vrednostih sladkorja v krvi. Žafran pa seveda ni koristen le za diabetike, ampak tudi za vse, ki želite zmanjšati tveganje, da bi tudi sami zboleli za diabetesom tipa 2.

## Odmerek za odrasle

Dovolj je, če nekaj posušenih listov žafrana prelijete s skodelico vroče vode.

**Čaj** pijete nekajkrat dnevno. Deluje namreč tudi na želodčno sluznico, pomaga pri čirih in ranah na dvanajsterniku.

Največji dnevni odmerek za odrasle sladokusce je poldrugi gram in naj se ne bi presegel. Dodaja se različnim kulinaričnim jedem, kot npr. v juhe, omake, riž, saj lepo obarva jed in deluje protivnetno in proti bolečinam. Žafranov okus se sprosti šele ob segrevanju, vendar ga ne smete preveč segrevati.

To dragoceno začimbo boste najbolje izkoristili z naslednjim trikom: med prsti ali v možnarju s tolkačem zdrobite niti, nato pa jih namočite v malo vode ali mleka. To redukcijo žafrana lahko dodate hrani, ko je že skoraj kuhana, da žafran ne izgubi zdravilnih lastnosti.



# Žajbelj

(Salvia officinalis)

## Zeliščna uporaba

V ljudskem zdravilstvu se listi žajblja uporabljajo za odpravljanje prebavnih motenj, saj žajbelj sprošča vetrove in blaži krče, odpravlja bruhanje in drisko. Uporablja se tudi za zdravljenje vnetja žrela, mehkobnega jezička, dlesni in jezika, saj deluje protivnetno, razkuževalno in blaži bolečine. Sivi klobučevinasti listi dezinficirajo in s tem blažijo težave s prebavo in drisko. Žajbelj se uporablja tudi proti znojenju ob prehladih, ki jih prebolevamo na nogah, saj bi znoj v tem primeru – po sicer za ozdravitev koristnem znojenju – povečal možnost dodatnega prehlada.

Koristen je tudi za ustavitev nastajanja materinega mleka po prenehanju dojenja.

Z njim je treba ravnati previdno, saj vsebuje tujon, zato ga ne namakamo predolgo, največ 5 min. saj v nasprotnem primeru lahko povzroči glavobol.

## Čiščenje prostorov

Žajbelj se uporablja tudi za čiščenje prostorov s prekajevanjem po stari indijanski metodi. Gre za starodaven proces odstranjevanja mentalnih zapisov iz starejših stavb ali za prečiščevanje negativne energije z zeliščnimi snopki. Naredimo jih tako, da nabereмо sveža zelišča in jih povijemo s sukancem, nato pa snopek z rastlinskim materialom obrežemo in posušimo. Povsem suh je pripravljen za uporabo. Snop zelišč prižgemo s svečo in v smeri urinega kazalca s tlečim snopom prekajamo vse stene v hiši. Med postopkom imamo odprta vsa okna, da zrak lepo zaokroži in bo čiščenje zares učinkovito.

## Odmerek za odrasle

S kropom prelijete drogo in namakate največ 5 min, precedite in popijete.

**Čajni napitek**, pripravljen kot poparek, v katerem je 1–4 g droge, pijete 3-krat na dan.



## Viri in literatura

Chevallier, A. Zeliščna zdravila. Tržič: Učila International, 2004.

Dr. Jürg G., Christof. J. Zelena lekarna. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba d. d., 2006.

Jürgen, S. Naravni zdravnik. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2002.

Vračun, Ž. Napotki samozdravljenja. Maribor: Samozaložba, 2018.

David, H. Zelišča celostno zdravljenje. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1998.

Maria, T. Zdravje iz božje lekarne. Celje: Mavrica d.o.o., 1992.

Wilfort, R. Zdravilne rastline in njih uporaba. Maribor: Založba Obzorja, 1978.

Velik HVALA Marku Lukiću, dolgoletnemu prijatelju, ki je eno veliko srce. Tako srčnega, zabavnega in sočutnega človeka ne najdeš kjerkoli. Zelo smo hvaležni njegovemu podjetju Lumar, ki nam je prisluhnilo in omogočilo izvedbo našega projekta. Brez njih knjiga ne bi »meso postala«.



