



DARJA POŽUN

# Zdravilne rož'ce

*Kmečki glas*







# KAZALO

Knjigi na pot .....	5		
Nabiranje, sušenje in shranjevanje .....	9		
Ajda ( <i>Fagopyrum esculentum</i> ) .....	14		
Ameriški slamniki ( <i>Echinacea purpurea</i> ) .....	16		
Aloja, prava ( <i>Aloe vera</i> ) .....	19		
Arnika ( <i>Arnica montana</i> ) .....	22		
Bazilika ( <i>Ocimum basilicum</i> ) .....	24		
Boreč ( <i>Borago officinalis</i> ) .....	26		
Borovnica ( <i>Vaccinium myrtillus</i> ) .....	28		
Breza ( <i>Betula pendula</i> ) .....	30		
Čemaž ( <i>Allium ursinum</i> ) .....	32		
Črni bezeg ( <i>Sambucus nigra</i> ) .....	34		
Črna detelja ( <i>Trifolium pratense</i> ) .....	37		
Črnoglavka ( <i>Prunella vulgaris</i> ) .....	38		
Dišeča perla ( <i>Asperula odorata</i> ) .....	40		
Divji kostanj ( <i>Aesculus hippocastanum</i> ) .....	42		
Dobra misel, divji origano ( <i>Origanum vulgare</i> ) .....	45		
Dresen ( <i>Polygonum</i> spp.) .....	47		
Divje korenje ( <i>Daucus carota</i> ) .....	50		
Glog ( <i>Crataegus laevigata</i> ) .....	53		
Ginko ( <i>Ginkgo biloba</i> ) .....	55		
Gozdna jagoda ( <i>Fragaria vesca</i> ) .....	57		
Hmelj ( <i>Humulus lupulus</i> ) .....	59		
Hrastovo lubje ( <i>Quercus</i> spp., <i>cortex</i> ) .....	61		
Javor ( <i>Acer</i> spp.) .....	63		
Jesenska vresa ( <i>Calluna vulgaris</i> ) .....	65		
Kaki ( <i>Diospyros kaki</i> ) .....	67		
Komarček ali koperc ( <i>Foeniculum vulgare</i> ) .....	69		
Kamilica ( <i>Matricaria chamomilla</i> ) .....	71		
Konoplja ( <i>Cannabis sativa</i> ) .....	74		
Kopriva ( <i>Urtica dioica</i> ) .....	78		
Lipa ( <i>Tilia platyphyllos</i> ) .....	81		
Lučnik ( <i>Verbascum</i> spp.) .....	83		
Lovor ( <i>Laurus nobilis</i> ) .....	86		
Melisa ( <i>Melissa officinalis</i> ) .....	89		
Malina ( <i>Rubus idaeus</i> ) .....	91		
Materina dušica ( <i>Thymus serpyllum</i> ) .....	94		
		Morska krhlika, navadni rakitovec .....	96
		( <i>Hipophae rhamnoides</i> ) .....	
		Navadna krhlika ( <i>Frangula alnus</i> ) .....	99
		Navadni repik ( <i>Agrimonia eupatoria</i> ) .....	101
		Navadna plahtica ( <i>Alchemilla vulgaris</i> ) .....	103
		Navadni vrednik ( <i>Teucrium chamaedrys</i> ) .....	105
		Njivska preslica ( <i>Equisetum arvense</i> ) .....	107
		Nepozebnik ( <i>Hamamelis virginiana</i> ) .....	110
		Navadna konopljika ( <i>Vitex agnus-castus</i> ) .....	113
		Navadni netresk ( <i>Sempervivum tectorum</i> ) .....	115
		Ognjič ( <i>Calendula officinalis</i> ) .....	117
		Orlova praprot ( <i>Pteridium aquilinum</i> ) .....	119
		Ozkolistni trpotec ( <i>Plantago lanceolata</i> ) .....	121
		Ožeppek ( <i>Hyssopus officinalis</i> ) .....	123
		Pelin ( <i>Artemisia absinthium</i> ) .....	125
		Plazeča ali bela detelja ( <i>Trifolium repens</i> ) .....	127
		Pljučnik ( <i>Pulmonaria officinalis</i> ) .....	129
		Prava lakota ( <i>Galium verum</i> ) .....	131
		Poprova meta ( <i>Mentha × piperita</i> ) .....	133
		Potrošnik ( <i>Cichorium intybus</i> ) .....	136





Plešec ( <i>Capsella bursa-pastoris</i> ) .....	138	Šentjanževka ( <i>Hypericum perforatum</i> ) .....	180
Regrat ( <i>Taraxacum officinale</i> ) .....	140	Šipek ( <i>Rosa canina</i> ) .....	182
Rman ( <i>Achillea millefolium</i> ) .....	143	Španski bezeg ( <i>Syringa vulgaris</i> ) .....	185
Robida ( <i>Rubus fruticosus</i> ) .....	146	Tavžentroža ( <i>Centaurium erythraea</i> ) .....	187
Repinec ( <i>Arctium lappa</i> ) .....	148	Tolščak ( <i>Portulaca oleracea</i> ) .....	189
Rogoz ( <i>Typha latifolia</i> ) .....	150	Veliki trpotec ( <i>Plantago major</i> ) .....	191
Rožmarin ( <i>Rosmarinus officinalis</i> ) .....	152	Vejicati rogovilček ( <i>Galinsoga ciliata</i> , <i>Galinsoga</i> <i>quadriradiata</i> ) .....	193
Rumeni dren ( <i>Cornus mas</i> ) .....	155	Zelena ( <i>Apium graveolens</i> ) .....	195
Sivka ( <i>Lavandula angustifolia</i> ) .....	158	Zlata rozga ( <i>Solidago</i> spp.) .....	197
Srčna moč ( <i>Potentilla erecta</i> ) .....	160	Žajbelj ( <i>Salvia officinalis</i> ) .....	200
Sladki pelin ( <i>Artemisia annua</i> ) .....	162	Opis učinkovin .....	204
Slez ( <i>Althaea officinalis</i> ) .....	165	Pregled bolezni .....	206
Slezenevec ( <i>Malva sylvestris</i> ) .....	168	Viri in literatura .....	208
Smetlika ( <i>Euphrasia rostokoviana</i> ) .....	170		
Smreka ( <i>Picea abies</i> ) .....	172		
Svetlin ( <i>Oenothera biennis</i> ) .....	177		



## KNJIGI NA POT

---

Ob spoznavanju pestre slovenske flore, zdravilnih rastlin in predvsem njihovih zdravilnih učinkov sem se odločila v tej knjigi predstaviti čim več rastlin, receptov in navodil za njihovo uporabo.

Med nabiranjem zdravilnih rastlin ter sprehajanjem po travnikih in gozdovih sem ugotovila, da si lahko že z osnovnim poznavanjem rastlinskih učinkovin pri težavah z zdravjem pomagamo sami.

Tudi če doslej zdravilnih rastlin niste nabirali, jih boste s pomočjo natančnih informacij in napotkov iz knjige hitro prepoznali, točno

boste vedeli, kako in katere dele nabrati, kako jih posušiti in kako izdelati različne pripravke.

Zdravilne rastline so povsod okoli nas, le prepogniti se je potrebno in užiti njihovo bogastvo. Moj namen je ljudi vrniti k naravi, povedati, katere sestavine v posamezni rastlini ali njenem delu vplivajo na kateri del telesa ali organ, predstaviti osnovne pripravke ter podati natančne napotke in recepte za pripravo čajev, tonikov, pripravkov za blaženje menstrualnih krčev, pomoč pri bolečinah v križu in še marsikaj.

Sama rada skrbim za svoje zdravje s pomočjo narave. Ta nam postreže z najbolj čisto močjo. Ne moremo odpraviti slabega brez nadomestitve z dobrim.

Pred vami je knjiga, ki vam bo pomagala na naravi prijazen način ohraniti zdravje in dobro počutje. V njej je veliko preizkušenih receptov in nasvetov za nabiranje zdravilnih rastlin ter njihovo shranjevanje in pravilno uporabo. Vse, kar morate storiti sami, je, da se povežete z naravo.

*Naj vam knjiga dobro služi!*

---

DARJA POŽUN





---


# NABIRANJE, SUŠENJE IN SHRANJEVANJE


---

Vedno rada poudarim, da naj se z zdravilnimi rastlinami ukvarjajo le ljudje, ki jih to resnično veseli. Le tako bodo te kakovostne in izdelki iz njih bolj učinkoviti. Za prepoznavanje rastlin bodo v pomoč odlične fotografije, opisi rastlin in navodila za pravilno uporabo ter recepti za izdelavo in pripravo različnih izdelkov. Morate si pridobiti dobro predznanje, saj sta zelo pomembna natančnost in dosledno prepoznavanje zelišč. Kdor sam ne utegne nabirati rastlin, jih lahko kupi pri zeliščarjih. Narava nam nudi pomoč, ki jo v določenem trenutku potrebujemo in si lahko sami pomagamo pri različnih tegobah. Kot je rekla Pehta: »Za vsako bolezen rož'ca raste.« In prav je imela.

Čas nabiranja rastlin je odvisen od podnebja in nadmorske višine. Rastline vedno nabiramo v suhem vremenu, najbolje ob sončnih jutrih, ko rosa že izhlapi. Nabiramo jih, ko so na vrhuncu rasti ali po navodilu (borovničevo listje nabiramo, preden dozorijo plodovi). Nikoli ne nabiramo mokrih rastlin, ker lahko splesnijo. Rastline, ki močno dišijo (timijan, bazilika, majaron ...), nabiramo v vročem, suhem dnevu, opoldne, ko imajo največ eteričnih olj. Zelišča nabiramo v času cvetenja.

Cvetove nabiramo, ko se začnejo odpirati, le sivkine takrat, ko so še v popkih. Liste nabiramo, ko so popolnoma razviti. Izjema je breza, pri kateri nabiramo mlade liste. Plodove nabiramo, ko so popolnoma zreli. Korenike in korenine navadno izkopavamo jeseni ali zelo zgodaj spomladi, ker so v tem času učinkovine nakopičene v tem delu rastline.

 **KAKO NABIRATI:** Rastlino skrbno izberemo in pri tem pazimo, da pomotoma ne bi nabrali napačne ali celo strupene. Zdravilnih rastlin nikoli ne nabiramo ob cesti in tudi ne zaprašenih in umazanih. Vedno nabiramo v čistem okolju, da rastlin ni potrebno prati. Le s korenin in korenin pod tekočo vodo s ščetko odstranimo zemljo. Nabiramo samo tisti del rastline, ki ga bomo uporabili, ne trgamo in ne pulimo cele rastline. Nekatere rastline so redke, ogrožene in zato zaščitene. Ne nabiramo jih v naravi, pač pa jih gojimo na vrtu. Vedno nabiramo le zdrave rastline. Bolne ne spremenijo le videza, ampak se spremenijo tudi njihove sestavine.

 **NAČIN NABIRANJA:** Cvetove običajno nabiramo v času pol-

nega cvetenja, vendar so izjeme kot zgoraj omenjena sivka. Pri nekaterih nabiramo le popke ali pa jih nabiramo v začetku cvetenja zaradi kasnejšega razcveta med sušenjem. Nabiramo cele cvetove ali različne dele cvetov, odvisno od vrste rastline. Nabiramo jih dopoldan, ko rosa izhlapi. Nekateri cvetovi se ponoči ali v veliki vročini zaprejo. Te cvetove nabiramo, ko so odprti. Ker so cvetovi navadno zelo občutljivi, moramo pri nabiranju paziti, da jih ne poškodujemo, da ne pride do neželenih procesov, preden jih damo v sušilnico.



## **NABIRANJE CVETOČIH**

**POGANJKOV:** Nabiramo samo zgornje dele stebel (nad 40 do 50 cm), ker spodnji ne vsebujejo aktivnih sestavin. Pri grmovnicah nabiramo poganjke brez spodnjih delov stebela. Nikoli ne izpulimo cele rastline s koreninami. Najprimernejši čas za nabiranje celih rastlin ali njihovih listov je zgodaj zjutraj, potem ko je rosa že izhlapela, vendar pred močnim soncem. Nabrana zelišča položimo v zračno košaro ali na pladenj v zelo tankem sloju. Tako preprečimo fermentacijo in nepotrebno

segrevanje. Nabrana zelišča moramo pripraviti za sušenje v najkrajšem možnem času.



**NABIRANJE PLODOV:** Plodove nabiramo, ko so popolnoma dozoreli. Takrat spremenijo barvo in vonj. To velja tudi za semena. Zrela semena večinoma odpadejo z rastlin. Zato bi morali semena opazovati in ko dobijo svojo značilno barvo in jih manjši del že odpade, pobrati rastline ali njihove dele s semeni. To naredimo v zgodnjih jutranjih urah, ko je še rosa in seme samo po sebi ne odpada preveč. Plodove in semena moramo posušiti takoj, ko je mogoče.



**NABIRANJE LISTOV:** Liste nabiramo, ko so dovolj zreli, vendar ne prestari. Bolnih listov ali listov, ki so jih nagrizle živali, ne nabiramo. Liste moramo nabirati drugega za drugim, liste z dolgim stebelom odtrgamo skupaj z 2 do 3 cm dolgim pecljem. Na primer pri koprivah odstranimo s stebela vse liste naenkrat.



**NABIRANJE KORENIN:** Korenine nabiramo od pozne jeseni do zgodnje pomladi. V tem času vsebujejo koristne učinkovine. Izkopane korenine moramo očistiti blata in umazanije ter odstraniti neželene in propadajoče dele rastlin. Sveže izkopane korenine je najbolje oprati pod tekočo vodo. Položimo jih v košaro ali papir-

nato vrečko in jih ne tlačimo. Slabe dele rastline odstranimo sproti ob nabiranju. Očiščene korenine takoj posušimo, da se zaradi encimskih procesov sestavine ne spremenijo. Nabere-  
mo samo toliko korenin, kot jih potrebujemo.

\* **SUŠENJE:** Zdravilne rastline sušimo v zračnem in senčnem prostoru. Sveže nabrane rastline kar najhitreje v tanki plasti razprostremo na primerno podlago (les, papir, tkanino) za sušenje. Korenine operemo, obrišemo in obesimo na preprišeno mesto.

\* **SUŠENJE CVETOV:** Cvetove očistimo in razprostremo na vpojen papir v suh prostor. Ko so cvetovi suhi, odstranimo cvetne liste in jih shranimo v rjavi papirnati vrečki ali temnem steklenem kozarcu.

\* **SUŠENJE SEMEN:** Šopke zrelih strokov s semeni ali stebel s cvetovi obrnemo navzdol nad pladenj ali papirnato vrečko. Počakamo, da se posušijo, jih nežno otresemo, odstranimo večja semena in shranimo.

\* **SUŠENJE PLODOV:** Plodove razprostremo po vpojnim papirju in damo v ogreto, a izklopljeno pečico. Vrata pečice pripravimo in tako sušimo tri do štiri ure. Posušene plodove damo na toplo temno mesto in jih občasno obrnemo. Plesnive takoj izločimo.

\* **SUŠENJE LISTOV:** Šopke z 8 do 10 stebli obesimo v toplem zračnem prostoru. Ko postanejo krhki, liste z otiranjem ločimo od stebela. Shranimo jih v temen zaprt kozarec ali rjavo papirnato vrečko.

\* **SUŠENJE KORENIN:** Korenine operemo v topli vodi. Narežemo jih na kolobarje in razporedimo po pladnju, ki smo ga obložili z vpojnim papirjem. Pladenj postavimo v toplo, a izklopljeno pečico. Vrata pečice pripravimo in korenine sušimo dve do tri ure.

\* **ZBIRANJE SOKA IN GELA:** Listom aloje previdno po dolgem odrežemo bodičasta robova. Nato z ostrim nožem počasi olupimo spodnji del lista. Za gel aloje s topim robom noža postrgamo mehko sredico. Ker gela ne moremo shranjevati dalj časa, ga je treba čim prej porabiti.





\* **KAKO HRANIMO:** Posušena zelišča hranimo v čistih papirnatih vrečkah, kartonastih škatlah ali steklenih kozarcih, pokritih s krpo. Nikoli jih ne hranimo v plastičnih vrečkah! Korenine in semena damo v vrečke iz blaga. Na vrečke napišemo ime rastline in datum nabiranja. Vsa zelišča hranimo na suhem, v zračnem temnem prostoru. Zelišča hranimo ločeno po vrstah, jih ne drobimo, pač pa pustimo cela, saj tako dalj časa ohranijo zdravju koristne učinkovine. Aromatičnih rastlin ne drobimo (meta, kamilica ...). Korenine, gomolje, plodove in semena, ki imajo zdravilne učinkovine v notranjosti, pa moramo zdrobiti, vendar šele tik pred uporabo. Večino zelišč moramo po enem letu zavreči, ker s časom izgubljajo svojo moč. So pa tudi izjeme: na primer skorja krhlike je primerna za uporabo šele po enem letu.



*Zdravilna zelišča  
nabiramo  
z ljubeznijo,  
le tako bomo deležni  
lepih trenutkov  
v naravi in sadov  
svojega truda.*



# R A S T I Š Č A Z D R A V I L N I H R A S T L I N

Zdravilne rastline ne rastejo povsod. Nekatere rastejo na vlažnih, druge na suhih travnikih, tretje imajo rade obdelano zemljo, četrte se najbolje počutijo v gozdu. Obdržijo se in rastejo le tam, kjer so izpolnjeni pogoji za njihov razvoj in rast.

## NEKAJ ZNAČILNIH PREDSTAVNIKOV GLEDE NA VRSTO RASTIŠČA:

- **NE PRENESEJO APNA V ZEMLJI:** kostanj, jesensko vresje, borovnica, srčna moč, arnika, sladka koreninica, lisičnjak itd.
- **NA SUHIH TRAVNIKI:** rman, zajčja deteljica, šentjanževka, gladež, trpotec, materina dušica, košeničica, kompava, dolgodlakava škržolica, navadni bedrenec, črna meta, dobra misel, grebenuša, prava lakota itd.
- **NA VLAŽNIH TRAVNIKI:** jesenski podlessek, kukavica, baldrijan, smetlika, sračica, polaj, grenkuljica, gosja trava, krvenka, gabez, lapuh itd.
- **NA NJIVAH:** plavica, njivska mačeha, pirnica, poljski mak, gabez, rosnica, njivska preslica, njivski slak, kurja črešnjica itd.
- **V GOZDU:** prvenec, sladka koreninica, borovnica, čemaž, bodika, bor, glistovnica, hrast, jesen, kranjska bunika, lisičnjak itd.

- **OB ROBU GOZDOV IN PO POSEKAH:** jetrnik, gozdna jagoda, pljučnik, malina, robida, lučnik, dobra misel, breza, trobentica, bljušč, krhlikovec, leska, češmin, glog itd.
- **V VLAŽNIH GOZDOVIH, OB VODAH Z GLOBOKIM HUMUSOM:** divja buča, črni topol itd.
- **OB VODI:** kolmež, grenka deteljica, baldrijan, vodna meta, krvenka, milnica, lapuh, božja milost, kreša itd.
- **V GORAH:** encijan, planinski mah, planinski pelin, plahtica, preobjeda, arnika itd.
- **OB MORJU IN V PRIMORSKIH KRAJIH:** lovor, oljka, rožmarin, sivka, ožepok, badelj, laški smilj, lobodika, komarček, sladki koren itd.
- **OB HIŠAH:** kopriva, bezeg, pelin, krvavi mleček, repinec, potrošnik itd.
- **NA SUHEM TERENU:** brin, glog, trnjolica, češmin, šipek itd.
- **V NIŽINAH, NA BOLJ VLAŽNI ZEMLJI:** ajbiš itd.
- **GOJENE ZDRAVILNE RASTLINE:** artičoka, ognjič, kamilica, žafranika, koruza, hmelj, konoplja, lan, divji kostanj, česen, čebula, buča, ajda, luštrek, majaron, netresk, ogrščica, oljka, oreh, oves, pelin, peteršilj, zelena, slez, vinska rutica itd.

Vse naštetu upoštevamo za lažje in hitrejše nabiranje, vendar

moramo ob vsem tem upoštevati tudi bogatost rastišča. Pomembno je, da ne pobereemo vseh rastlin, oziroma jih na revnem rastišču sploh ne nabiramo. Naj se rastišče okrepi, tako nas bo v naslednjem letu nagradilo z bujno rastjo. Upoštevajmo tudi, da se večina zdravilnih rastlin razmnožuje s semeni – torej pustimo nekaj lepih in močnih cvetov, da se zasejejo za naslednje sezone.

Ko hodimo po naravi, upoštevajmo tudi to, da nismo sami. Okrog nas je polno večjih in manjših živali, ki so njen del. Pazimo nanje, kajti vsaka ima svoje mesto in vlogo. Rastline se razmnožujejo tudi z njihovo pomočjo.

## RAZLIKE V PRIPRAVI

**PRVI NAČIN PRIPRAVE** je, da sveže nabrane rastline zmeljemo in sočimo. V sok preidejo predvsem snovi, ki so dobro topne v vodi, manj pa tiste (alkamidi), ki se raztapljajo v alkoholu. V sok prehajajo tudi encimi, ki nekatere druge snovi (na primer derivate kavne kisline) razgradijo.

Pri **DRUGEM NAČINU PRIPRAVE** k zmletim rastlinam dodamo približno 20 % alkohola, ki deloma olajša raztapljanje alkamidov in ustavi delovanje encimov.



Po **TRETJEM NAČINU PRIPRAVE** delamo tinkture. Na liter alkohola uporabimo 300 g svežih zelišč ali 200 g posušenih zelišč. Ta dobro raztopi alkamide, poslabša pa se raztapljanje polisaharidov. Pri tinkturi se zaradi dodanega alkohola celotna tekočina razredči.

## KAJ JE ...?

### \* OLJNI IZVLEČEK (MACERAT)

Oljni izvleček naredimo tako, da rastlinski material namakamo v maščobi. Pri postopku, ki mu pravimo maceracija, se lipofilne (v maščobi topne) učinkovine iz rastlin postopno prenesejo v olje in ga tako obogatijo z zdravilnimi snovmi. Odvisno od tega, katero rastlino izberemo, izdelujemo oljne izvlečke iz svežega ali suhega rastlinskega materiala, ki ga namakamo dva pa vse do pet tednov. Ker

#### RAZLAGA POJMOV

**KORENINA:** njene naloge so pritrjevanje rastline v tla, črpanje vode in anorganskih snovi iz zemlje ter prevajanje teh snovi po stebelu do listov ter shranjevanje hranilnih snovi, potrebnih za razvoj in življenje rastlin.

**KORENIKA:** je sistem nadomestnih korenin, ki imajo majhne luskaste lističe in zalistne brste. S pomočjo korenin se rastline razmnožujejo.

**ZELIŠČE ALI ZEL:** so rastline, ki nam koristijo in omogočajo tesnejši stik z naravo. Njihova zdravilna moč lahko blagodejno deluje na naše dobro počutje in zdravje, omili simptome določenih bolezni in pomaga pri zdravljenju blagih zdravstvenih težav.

pri izdelavi domačih oljnih izvlečkov uporabljamo hladno stiskana in nerafinirana olja, je pomembno, da jih ne izpostavimo neposredni sončni svetlobi (povzroča fotooksidacijo) in previsoki temperaturi, saj bi s tem povzročili hitrejšo kvarjenje oljnega izvlečka in uničili zdravilne učinkovine rastlin. Zato kozarec, v katerem izdelujemo oljni izvleček, vedno zavijemo v aluminijasto folijo (ali drugače zaščitimo pred svetlobo) in ga postavimo na mesto s čim bolj stalno (a ne previsoko) temperaturo.



### \* TINKTURA

Tinktura je tekoči alkoholni izvleček zdravilnih rastlin. Mešanica vode in alkohola se uporablja za ekstrakcijo zdravilnih sestavin iz zelišč in služi kot konzervans ter tako dobimo močnejši koncentrat. Rok uporabnosti tinkture je najmanj dve leti. Razmerje med vodo in alkoholom se lahko spreminja od 25 % alkohola za tanin do 90 % alkohola za smole. Rastlina je lahko sveža ali suha, drobno sesekljana ali zmleta. Običajno tinkturo pripravimo iz enega dela suhih sestavin in petih delov tekočine, pri svežih zeliščih je lahko razmerje 1 : 2. Posodo s sestavinami zapremo in postavimo v temen prostor za sedem do deset dni ter občasno pretresemo. Potem tinkturo precedimo in vlijemo v temno steklenico. Tinkturo hranimo v zaprti posodi na hladnem temnem mestu.



### \* MAZILO

Osnovno mazilo naredimo iz olja (najboljše je oljčno), čebeljega voska in zdravilne rastline. Zelišča za posamezno zeliščno mazilo so lahko sveža, posušena ali pripravljena v oljnem izvlečku. Tega naredimo tako, da izbrano zdravilno rastlino vsaj tri tedne namakamo v oljčnem olju, nato precedimo in izvleček uporabimo za izdelavo mazila. Mazila vedno delamo v razmerju en del čebeljega voska in deset delov olja (10 g čebeljega voska in 100 g olja). V vodni kopeli segrevamo oljni izvleček in čebelji vosek, da se ta stopi. Nato vlijemo v lončke, počakamo, da se mazilo strdi in shranimo na hladnem. Mazila so primerna za zunanjo uporabo.



# A J D A

*Fagopyrum esculentum*

---



## \* OPIS RASTLINE IN RASTIŠČE

Ajda je do 60 cm visoka enoletna rastlina z rdečkastimi stebli. Listi so srčasti do puščičasti. Peclji so kratki. Majhna socvetja so bele, rdečkaste ali rdeče barve. Cveti od julija do septembra. Oprašujejo jo žuželke, še posebej čebele. Plodovi so črnkasti oreščki s tremi izrazitimi robovi. Potrebno jo je sejati na obdelane površine (njive).

## \* NABIRANJE IN PRIPRAVA

V zdravilne namene se najpogosteje uporablja navadna ajda. Nabiramo jo v času cvetenja, saj je takrat količina rutina najvišja. Nabiramo liste in cvetove ajde.

## \* UČINKOVINE

Ajda je bogata s flavonoidoma rutinom in kvercetinom. Rutin krepi krvne žile, kvercetin pa pomaga zmanjšati vnetje.

Ker je bogata z vlakninami, omogoča redno odvajanje blata in zmanjšuje možnost zaprtja. Pomaga pri uravnavanju ravni sladkorja v krvi in holesterola ter zaviranju razvoja boleznih srca in ožilja. Pomagala naj bi zmanjševati nabiranje vode v medceličnini in otekline. S tem se zmanjša vnetje pa tudi občutek težkih, nemirnih nog in bolečin v nogah. Zaradi omenjenega delovan-



ja lahko ajdo uporabljajo ne le bolniki s krčnimi žilami, ampak tudi bolniki s aterosklerotičnimi in diabetičnimi težavami.

V eni skodelici ajde je kar 86 mg magnezija. Ta sprošča žile, izboljšuje krvni pretok in s tem dostavo hranil v telo, hkrati pa z zniževanjem krvnega tlaka predstavlja izvrstno kombinacijo za zdravo srce in ožilje. Ajda je obogatena z vitamini in minerali, med drugim s tiaminom, riboflavinom ter drugimi vitamini skupine B. Določene sestavine v zrnju varujejo telo pred škodljivimi vplivi (celo sevanj), preprečujejo gangrene in ozeblino ter pospešujejo prepusnost kapilar. Holin v zrnju izboljšuje delovanje jeter. Ajda vsebuje veliko železa, cinka, magnezija, fosforja in selena.

#### \* LJUDSKO ZDRAVILSTVO

Ajda se v ljudski medicini že dolgo uporablja kot tonik za žile. Pripravke iz ajde uporabljamo za lajšanje težav zaradi kroničnega venskega popuščanja oz. krčnih žil, kot so utrujene težke noge, bolečine, krči v mečih, ter za manjšanje tveganja visokega holesterola in visokega krvnega tlaka. Ajdovo moko uporabljamo v dietni prehrani bolnikov s celiakijo, za boljši krvni obtok in v boju proti raku, saj spada med hranilno najbolj bogata žita. Prehranska vrednost ajde je zelo velika, saj v povprečju

njeno zrnje vsebuje nekje med 11 in 15 % zelo kakovostnih ter lahko prebavljivih beljakovin. Če primerjamo z žiti, pri katerih je biološki izkoristek beljakovin pri presnovi približno 50 %, ta pri ajdi presega 90 %. Vsebuje tudi veliko količino esencialnih aminokislin. Beljakovine v ajdi so veliko bolje uravnotežene in imajo večjo prehransko vrednost kot pri žitih.

#### \* NASVETI IN OPOZORILA

Nekateri ljudje so alergični na ajdo. Pri tem se alergija običajno nanaša na izdelke iz plodov. Pri uporabi njene zeli ajde teh alergij niso zasledili. V cvetovih ajde najdemo naftodiantronske derivate (fagopirin, protofagopirin), ki povzročajo povečano občutljivost za sonce (fotosenzibilizacijo).

#### \* ZANIMIVOSTI

V Sloveniji je prva omemba ajde znana iz leta 1426. Večjo prepoznavnost in razširjenost v naših krajih je doživela veliko pozneje, za kar je bil zaslužen baron Žiga Zois, ki je zaradi hude lakote, kot posledice 'let brez poletja', sejal trdoživo vrsto tatarske ajde, eno redkih rastlin, ki je tudi v težkih razmerah dala zadovoljiv pridelek. Takrat se je zelo hitro razširila po našem ozemlju. Vendar se je zaradi grenkaste okusa in nepoznavanja za zdravje pomembnih učinkov ohranila samo na višjih nad-

morskih višinah. Zadnja leta se spet večja zanimanje za njeno uporabo.

## čaj in še kaj

\* **ČAJ:** Pripravimo poparek, tako da prelijemo do 2 žlički zeli ajde s skodelico vrele vode in pustimo stati 10 minut. Spijemo tri do štiri skodelice čaja dnevno skozi daljše časovno obdobje.

\* **AJDOVA KAŠA Z GOBAMI:** 20 g ajdove kaše, žlička olja, 100 ml sladke smetane, 100 ml kisle smetane, skuta ali sir, čebula, 250 g mešanih gob, majaron, peteršilj, česen, poper in sol. Navodila: Zavremo vodo, jo solimo in v njej 15 minut kuhamo ajdovo kašo. Medtem na olju prepražimo čebulo, da porumeni. Dodamo nasekljane gobe in jih dobro podušimo. Začinimo jih s soljo, poprom, majaronom, peteršiljem in zdrobljenim česnom. Malce pokuhamo in zalijemo z malo vode, ki ji dodamo sladko smetano. Gobe naj nekaj minut vrejo, nato primešamo odcejeno ajdovo kašo. Vse dobro premešamo in na koncu dodamo še kisko smetano in veliko žlico skute ali sira.

# AMERIŠKI SLAMNIK

*Echinacea purpurea*

---



\* **OPIS RASTLINE IN RASTIŠČE**  
Škrlatni ameriški slamnik je do 180 cm visoka rastlina. Stebilo je pokončno, močno, razvejano, blago dlakavo ali golo. Listi so ovalni, šilasti in nazobčani. Cvet je značilne škrlatne barve z do 3 cm dolgimi cvetnimi listi. Rastlina najbolje uspeva na vlažnih, obdelanih tleh in sončnih ali polsenčnih legah.

Cveti od julija do oktobra. Na močnih cvetnih steblih ameriškega slamnika se razvijejo košasti cvetovi z izrazito stožčasto sredino. Najlepše uspeva na sončnih mestih, v dobri vrtni zemlji.

\* **NABIRANJE IN PRIPRAVA**  
Pri ameriškem slamniku uporabljamo iztisnjen sok iz nad-

zemnih delov, ko rastlina bujno cveti, redkeje korenine, uporabni pa so tudi sušeni nadzemni deli in korenine za čaje. Rastline žanjemo popoldan, da rastlina ne uveni. Pomembno je tudi zadostno zračenje, s čimer preprečimo venenje in posledično nekontrolirane kemične procese (fermentacijo), ki zmanjša kakovost



rastline. Cvetove nabiramo, ko so popolnoma odprti, korenine (vsaj štiri leta starih rastlin) pa izkopljemo jeseni. Imajo rahlo aromatičen vonj in sprva rahlo sladek, nato grenak okus.

#### \* **UČINKOVINE**

Ameriški slamnik je z antioksidanti (flavonoidi, cikorična kislina in rožmarinska kislina) bogata rastlina in lahko pomaga podpirati imunski sistem. Je ena najbolj priljubljenih zdravilnih rastlin na svetu. Učinkovito pomaga pri prehladu in gripi. Uporabljamo ga lahko tudi pri zdravljenju bolečin, vnetij in migren. V ameriškem slamniku najdemo številne spojine, ki pospešujejo delovanje belih krvnih celic – levkocitov in s tem tudi obrambo našega organizma. Najpomembnejše med njimi so derivati kavne kisline, flavonoidi, fenoli, polisaharidi in eterično olje ameriškega slamnika. Njegova korenina vsebuje hlapno olje, polisaharide, smole, ki delujejo kot razkužilo, uničujejo glivice in krepijo imunski sistem, ter glikozide, ki zavirajo delovanje bakterij.

#### \* **LJUDSKO ZDRAVILSTVO**

Pripravki iz ameriškega slamnika vsebujejo snovi, ki pospešujejo delovanje imunskega sistema, tako da povečajo odpornost proti gripi. Poleg tega delujejo kot razkužilo, pospešijo zdravljenje trdovratnih prehladnih obolenj dihal in

zmanjšujejo količino želodčne kisline. Zunanje jih uporabljamo pri kožnih obolenjih, turih in luskavici. Pomagajo pri celjenju trdovratnih ran in opeklin, zmanjšujejo vnetja, uporabni so za grgranje pri vnetem grlu in za spiranje dlesni. Pripravki iz korenine ameriškega slamnika se v tradicionalni ljudski medicini najpogosteje uporabljajo za preprečevanje in zdravljenje prehladnih obolenj. Nadzemni del rastline (zel) uporabimo v mazilih za nego manjših ran. Mazilo deluje blago antibakterijsko in protivnetno, uspešno zavira razvoj glivičnih okužb.

*Ameriški slamnik je edino zdravilo, ki ga pri zdravljenju prehlada uporabljamo za odpravljanje vzrokov in ne le lajšanje simptomov.*

#### **Krepitev imunskega sistema:**

Ameriški slamnik vzpodbuja imunski sistem, pomaga pa tudi pri celjenju ran in regeneraciji kože, kadar je imunski sistem oslabiljen zaradi zdravljenja (na primer kemoterapije). Predvsem je sredstvo učinkovito proti gripi, prehladom, okužbam zgornjih dihal, okužbam spolnih organov in sečil ter drugim boleznim. Uživanje

ameriškega slamnika pomaga pri urinarnih okužbah, protivnetno deluje vzdolž celotnega respiratornega in spodnjega urinarnega trakta. Rastlina lahko močno pospešuje delovanje imunskih celic, da te učinkovito uničijo tujke, ki zaidejo v telo.

#### \* **NASVETI IN OPOZORILA**

Čeprav do sedaj niso ugotovili negativnih učinkov na potek nosečnosti in sam plod, se uporaba ameriškega slamnika med nosečnostjo odsvetuje. Ravno tako se njegova uporaba odsvetuje med dojenjem in pri majhnih otrocih. Ne priporoča se ga obolelim z multiplo sklerozo.

Dolgotrajna raba lahko učinke rastline oslabi. Večji odmerki lahko občasno povzročijo omotičnost in slabost z bruhanjem. Kakovost pripravkov prepoznamo po tem, da se na jeziku pojavi značilen okus po ameriškem slamniku. Začutimo ga dve do tri minute po zaužitju.

#### \* **ZANIMIVOSTI**

Ameriški slamnik raste na planjavah Severne Amerike. Indijanska plemena so uporabljala sok ali kašo zdrobljene zeli ali koščkov korenine, ki so jih prežvečili. Ravno zaradi njih si še danes pri številnih težavah pomagamo z ameriškim slamnikom.

Avtorica DARJA POŽUN v knjigi med drugim zapiše:

Zdravilne rastline so povsod okoli nas, le prepogniti se je potrebno in užiti njihovo bogastvo. Moj namen je ljudi vrniti k naravi, povedati, katere sestavine v posamezni rastlini ali njenem delu vplivajo na kateri del telesa ali organ, predstaviti osnovne pripravke ter podati natančne napotke in recepte.



Med nabiranjem zdravilnih rastlin ter sprehajanjem po travnikih in gozdovih sem ugotovila, da si lahko že z osnovnim poznavanjem rastlinskih učinkovin sami pomagamo pri težavah z zdravjem. Tudi če doslej zdravilnih rastlin sami niste nabirali, jih boste s pomočjo natančnih informacij in napotkov iz knjige hitro prepoznali, točno boste vedeli, kako in katere dele nabirati, kako jih posušiti in kako izdelati različne pripravke.

ISBN 978-961-203-544-0



CENA: 33 EUR