



ZELIŠČARSKA DEDIŠČINA
Srca Slovenije

Kolofon

Naslov: Zeliščarska dediščina Srca Slovenije

Izdal: LAS Srce Slovenije

Avtorji besedil: Amarila Rižnar, Bene Behrič, Darja Rajšek, Dominka Vindišar, Fanči Perdih, Janez Končina, Jožica Bajc Pivec, Karmen Čarman, Maja Bahor, Meta Jarc, Milena Slapnik, Mojca Bokal Oskolnik, Monika in Tomaž Mulej, Pavla Rozina, Sabina Grošelj, Simona Smole

Lektoriranje: Matej Horzelenberg, Lectour

Fotografije: Arhiv Razvojnega centra Srca Slovenije (Matej Povše, Igor Košir, Tina Vatovec, Ana Savšek), Bene Behrič, Jožica Bajc Pivec, Monika in Tomaž Mulej, Freepik.com

Oblikovanje: Eva Vovk, Vesttisk

Tisk: Tiskarna Para d.o.o.

Naklada: 500 izvodov

Litija, avgust 2018

Za vsebino je odgovoren LAS Srce Slovenije. Organ upravljanja, določen za izvajanje Programa razvoja podeželja RS za obdobje 2014–2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

LAS Srce Slovenije | Jerebova 14, 1270 Litija | 01 896 27 13 | www.las-srceslovenije.si

 www.facebook.com/the.heart.of.slovenia

KAZALO

Integralni turistični produkt Zeliščarska dediščina _____ 2

ZELIŠČARJI Srca Slovenije _____ 5

JOŽICA BAJC PIVEC, Domačija Pivec	6
SABINA GROŠELJ, Vrt zdravilnih rastlin	8
MONIKA IN TOMAŽ MULEJ, Ekološka zeliščna kmetija Hanuman	10
BENE BEHRIČ, Zeliščarstvo Bene s.p.	12
PAVLA ROZINA, Zeliščna kmetija Pr' Janez	14
JANEZ KONČINA, Janez Javorski	16
FANČI PERDIH, Amarant	18

ZELIŠČA iz Srca Slovenije _____ 21

NAVADNI DIVJI KOSTANJ, <i>Aesculus hippocastanum</i>	22
ČEMAŽ, <i>Allium arsinum</i>	23
NAVADNI SLEZ, <i>Althaea officinalis</i>	24
BREZA, <i>Betula pendula</i>	25
DROBNOCVETNI VRBOVEC, <i>Epilobium parviflorum</i>	26
NAVADNA AJDA, <i>Fagopyrum esculentum</i>	27
PRAVA LAKOTA, <i>Galium verum</i>	28
ŠENTJANŽEVKA, <i>Hypericum perforatum</i>	29
SIVKA, <i>Lavandula angustifolia</i>	30
KAMILICA, <i>Matricaria chamomilla</i>	31
MELISA, <i>Melissa officinalis</i>	32
BAZILIKA, <i>Ocimum basilicum</i>	33
SVETA BAZILIKA, <i>Ocimum sanctum</i>	34
SMREKA, <i>Picea abies</i>	35
VRTNICA, <i>Rosa sp.</i>	36
ŽAJBELJ, <i>Salvia officinalis</i>	37
ČRNI BEZEG, <i>Sambucus nigra</i>	38
NETRESK, <i>Sempervivum tectorum</i>	39
PEGASTI BADELJ, <i>Silybum marianum</i>	40
ZLATA ROZGA, <i>Solidago virgaurea</i>	41
REGRAT, <i>Taraxacum officinale</i>	42
MATERINA DUŠICA, <i>Thymus serpyllum</i>	43
LIPA, <i>Tilia sp.</i>	44
VELIKA KOPRIVA, <i>Urtica dioica</i>	45
BALDRIJAN, <i>Valeriana officinalis L</i>	46
NAVADNI LUČNIK, <i>Verbascum phlomoides</i>	47

LAS Srca Slovenije _____ 48

INTEGRALNI TURISTIČNI PRODUKT ZELIŠČARSKE DEDIŠČINE

Projekt sodelovanja LAS

Knjižici na pot

Zeliščarstvo pomeni uporabo rastlin in njihovih izvlečkov za različne oblike zdravljenja. Nabiranje in pridelava zelišč imata v Sloveniji že dolgoletno tradicijo, ki se je skozi ljudsko zdravilstvo in zdravilstvo izjemnih posameznikov razvila v prepoznavne oblike zdravljenja in preprečevanja širokega spektra bolezni. Ker ljudje postajamo vedno bolj 'zavedni' pri prepoznavanju moči narave, je v porastu zanimanje za alternativne načine zdravljenja, s tem pa se povečuje tudi zanimanje za zelišča in zeliščne pripravke, ki postajajo ljudem prepoznavni kot dobra, naravna oblika zdravljenja ali kot dodatna pomoč pri klasičnem medicinskem zdravljenju.

O projektu

S pomočjo projekta *Integralni turistični produkt zeliščarske dediščine*, ki se je začel izvajati julija 2017 in se predvidoma zaključi novembra 2019, želimo dati težo zeliščarstvu ter pri zeliščarjih spodbuditi podjetniško inovativnost in ustvarjalnost. V tem času bo projekt s strokovnimi izobraževanji, s certificiranjem zelišč, z izvedbo zeliščarskih dogodkov, s skupnim komunikacijskim orodjem 'e-herbarij' in z drugimi aktivnostmi spodbujal podjetniški preboj zeliščarjev. Knjižica, ki jo imate v roki, je eden od rezultatov že izvedenih aktivnosti v okviru projekta, izraz sodelujočih zeliščarjev in obenem skromen prispevek slovenski zeliščarski kulturi.



LAS Srce Slovenije v projektu *Integralni turistični produkt zeliščarske dediščine* sodeluje s šestimi lokalnimi akcijskimi skupinami iz vse Slovenije. Z aktivnostmi v okviru projekta rešujemo specifične lokalne potrebe, prenašamo dobre prakse, hkrati pa skušamo povezovati ključne deležnike na širšem družbenem nivoju za celovit razvoj zeliščarstva.

Za konec

Zahvaljujemo se vsem zeliščarjem, ki so s svojimi prispevki ustvarili to knjižico in s tem dodali kamenček v mozaik prepoznavnosti posameznih zeliščarjev kot tudi kulturne dediščine zeliščarstva na območju Srca Slovenije. Naj njihova zakladnica znanja vse tiste, ki ste na še začetku zeliščarske poti, spodbudi k novim zamislim, vsem bralcem pa olajša prepoznavati zeli in zeliščarje, ki bi jim lahko pomagali pri lažšanju njihovih zdravstvenih težav in pri povečanju kakovosti življenja.

Tina Vatovec

Komentarji udeležencev na tečaju

»Že v otroštvu so me spremljale 'rastlince' – že moja stara mama me je, če sem že zbolela, zdravila z njimi. Še danes imam v spominu okus žajblja, zakuhanega v mleko, s katerim je zalila 'pržgan cukr'. Njam. (...) Svoje znanje in ljubezen do rastlin rada prenašam tudi na svoje učence, saj sem po poklicu učiteljica. Naša šola ima velik vrt, na katerem gojimo tudi zelišča, iz katerih pripravljamo čajne mešanice, ki jih uporabljamo v šolski kuhinji, pripravili pa smo tudi žajbljev, metin in sivkin sirup.« **Darja Rajšek, Kresnice**

»Čudež in moč je v vseh rastlinah, za današnji čas je mogoče najbolj priporočljiva šentjanževka, ki pomirja in je antidepresiv, upoštevač souporabo zdravil. Drugače je pa tudi božanski lučnik, saj z svojo močjo čisti pljuča (našo dušo) in posledično grlo.« **Milena Slapnik, Stahovica**

»Če me življenjska pot ne bi pripeljala ravno v ta kraj, v Slivno, verjetno nikoli ne bi slišala za Srce Slovenije in ne bi razvijala svojih zeliščarskih potencialov, čeprav me je to zanimalo že od otroštva. (...) Vedno je bilo v meni vedenje, da se lahko z naravo, zdravilnimi zelišči in ljubeznijo premaga številne težave in ovire. Nisem pa vedela, kako to vedenje uporabiti in deliti z drugimi. Tega se učim še danes. (...) Najbolj me je prepričalo smrekovo mazilo, ker je resnično vsestransko uporabno in je tako meni kot mojim bližnjim že velikokrat pomagalo olajšati marsikatero nevšečnost.« **Mojca Bokal Osolnik, Vače**

»Že od malega sem večino časa preživela v gozdu ali na travnikih in zmeraj me je čudila ta raznovrstnost cvetov, listov, barv in oblik, ki se pojavljajo na vsakem koraku. (...) Zdravilne rastline pa so mi zbudile zanimanje ena po ena, zanimanje in radovednost sta rastla z vsakim dnem, zato sem se odločila za poglobljen študij ter raziskovanje teh malih prijateljic.« **Meta Jarc, Lukovica**

»Na izobraževanje za zeliščarje me je vodila ljubezen do narave in želja po pridobivanju novih znanj, ko sem še kot študentka biologije tik pred zaključkom študija prebrala novico o izobraževanju. (...) Zelišča so me zanimala že od otroških let, zato sem o njih veliko brala in jih sama raziskovala. Druženje s skupino ljudi, ki jih zanimajo zelišča, in deljenje izkušenj z njimi mi je odprlo povsem nov pogled na zelišča in me navdušilo tudi nad pridelovanjem zelišč.« **Maja Bahor, Gabrovka**

»Že nekaj let me zanima vse, kar je povezano z zelišči in ljudskim zdravilstvom. Želela sem nadgraditi znanje, ki sem ga pridobila že s predhodno udeležbo na drugih tečajih zeliščarstva. (...) Zelo sem hvaležna, da sem se lahko udeležila zelo kvalitetnega izobraževanja, ki je lahko osnova za posredovanje znanja o zeliščih in ozaveščanja zeliščarstva v našem okolju.« **Amarila Rižnar, Kamnik**

»V skrbi za svoje zdravje in dobro počutje družinskih članov sem se pričela udeleževati predavanj in delavnic o zeliščih, zdravi hrani in načinu priprave, uporabe. (...) Na vodenih sprehodih po obronkih travnikov in gozdov sem se spoznala z vedno več zelišči in divjimi rastlinami v njihovem naravnem okolju ter jih sčasoma prepoznala tudi v domačem okolju, na odmaknjenih, neonesnaženih površinah, ter jih pričela nabirati za svoje potrebe. (...) Gojenje in nabiranje zelišč in divjih rastlin mi je v vedno večje veselje, rada prisluhnem še večjim poznavalcem, rada pa tudi svetujem in pomagam pri prepoznavanju zelišč v naravi ter z nasveti, kje najti verodostojne informacije in izdelke ter katere osebe vprašati za nasvet pri težavah z zdravjem in drugih nevšečnostih.« **Dominika Vindišar, Lukovica**

»V domači Gabrovki me že od malega spremljajo zelišča, ki rastejo v naravnem okolju in so primerna za uporabo čajev in maceratom. Z leti sem se navdušila nad uporabnostjo zelišč in začimb, tudi izven meja Slovenije, še posebej v skladu z ajurvedsko medicino. Navdušuje me predvsem uporabnost aloje vere in ašvagande.« **Simona Smole, Gabrovka**

»Najbolj me je razveselilo dejstvo, da v današnjem času, ko vsi samo še hitimo in želimo za minimalno delo maksimalni izplen, obstajajo ljudje, ki te spodbujajo k zavestnejšemu načinu življenja, ki prinaša maksimalno zadovoljstvo, dobiček pa se z zadovoljstvom tako in tako ne more kosati.« **Karmen Čarman, Gabrovka**

»Nova poznanstva, ki so se spletla med nami, udeleženci predavanj – zeliščarji, izmenjava izkušenj, druženja so mi bila v veselje in mi bodo ostala v lepem spominu. (...) Za izobraževanje ITP Zeliščarska dediščina sem se odločila, ker se od leta 2010 intenzivno ukvarjam s pridelavo, predelavo in prodajo zeliščnih čajev.« **Pavla Rozina, Šmartno pri Litiji**





ZELIŠČARJI

Srca Slovenije





JOŽICA BAJC PIVEC

Domačija Pivec

🏠 Vrata 3, 1275 Šmartno pri Litiji

☎ 031 612 083

@ jozicabajc@gmail.com

O Jožici

Jožica o sebi pravi, da je zeliščarka nabiralka, živi v naravi in za naravo. Tam najde tudi zelišča. Zelo pazi, kaj, koliko in kje nabira. Nikoli ne pobere vsega, saj misli tudi na to, da bomo morali zelišča nabirati še prihodnja leta.

Kot otrok je živela na kmetiji in zase pravi, da je človek zemlje. Že ko je imela štiri, pet let, ji je mama v roke potisnila motiko. Čeprav je nabrala 36 let delovne dobe v računovodstvu, jo je delo na zemlji vedno sproščalo. Poročila se je na manjšo kmetijo in po službi delala na njivi. Ne le zemljo, rada ima vso naravo, saj nam daje vse za preživetje. Iz nje vse izhaja.

Odkar pomni, je zbirala zeliščarsko literaturo, leta 2010, ko je ostala brez zaposlitve, pa se je z zeliščarstvom začela bolj intenzivno ukvarjati. Prej se je za zdravilne rastline zanimala iz potrebe. Položaj je bil takšen, da je bilo treba gledati na vsak dinar. Ko sta prišla otroka, je zanju v naravi nabirala čaje. Kadar je bila utrujena, si je pripravljala kopeli iz borovih iglic, peteršilja, zelene in rožmarina. Svoje znanje z veseljem posreduje vsakomur, ki ga bogato rastlinje zanima.

Ponudba

- 🌿 zeliščarske delavnice
- 🌿 tinkture
- 🌿 mazila
- 🌿 domači čaji
- 🌿 svetovanje in individualni zeliščni pripravki

O domačiji

Na zeliščarski domačiji Pivec v vasi Vrata, nedaleč od gradu Bogenšperk, si lahko na vzorčnem zeliščnem vrtu in okrog njega ogledate več kot sto zdravilnih rastlin, na različnih delavnicah pa spoznavate nabiranje divje rastočih zelišč, pripravo različnih tinktur, mazil in ostalih zeliščnih izdelkov v domači kuhinji. Ročno nabrana zelišča na kmetiji Pivec sušijo na tradicionalen način, na krušni peči. Iz suhih zelišč pripravljajo različne čajne mešanice. Čaje, mazila, tinkture in druge pripravke, ki jih že 20 let pripravlja Jožica Bajc Pivec, lahko na kmetiji tudi okusite in preizkusite.





SABINA GROŠELJ

Vrt zdravilnih rastlin

🏠 Videm 24b, 1262 Dol pri Ljubljani

☎ 031 251 608

@ vrtzdravilnihrastlin@gmail.com

O Sabini

»O sebi človek kar malo težko govori, še posebej, če življenjska zgodba obrne vse stvari na glavo. Od profesorja do kmeta bi se lahko reklo,« je povedala Sabina.

Po bolezni je prenehala poučevati – zdravstvene težave so se ji nadaljevale kljub operaciji. Takrat so ji pod roko prišle revije z zeliščarsko vsebino.

Začela se je ukvarjati s spoznavanjem rastlin in zdravilskih tehnik na akademiji za zdravilstvo in drugje, obšla vse naše zeliščarje, zdravilce, se povsod nekaj naučila, zapravila premoženje za vsa izobraževanja, ki jih je prestala. Vpisala se je v zeliščarsko društvo in najela zemljo, da bo gojila svoje rastlinice.

S Srcem Slovenije je sodelovala v evropskem projektu in vrt v Osredkah še danes stoji, le rastline po svoje kraljujejo in na vsakem kvadratnem metru jih je kar precej, ki so se same zasejale in ponujajo liste ali cvetove v obiranje.

O vrtu

Vrt je energijski, okrogel, z bakrom obdelovan, skrajno ekološki, skratka poseben, kot je njegova lastnica, težko je opisati, morate kar priti osebno izkusit posebno zeliščno zgodbo s pridihom pravljice.

300 različnih sort pokriva preko 800 m² ekološko obdelanih površin brez dodajanja kemičnih sredstev za varstvo in regulacijo rasti ter brez gensko spremenjenih organizmov. Kolekcijo redno dopolnjujejo, saj se trudijo na enem mestu prikazati čim več sort.



Zdravilne zeli so k njim prišle od vsepovsod: z zasebnih vrtov in skupnega vrta Zeliščarskega društva Ljubljana, avstrijskega inštituta za posebne kulture, Hmeljarskega inštituta, Vrtnarije Klančič-Golob in nekaterih manjših vrtnarij. Veliko je lastnega sadilnega materiala in domačih sadik, ki so uspešno pristale na novi lokaciji. Rastline nabirajo na višku njihovih zdravilnih moči, ki jih ujamejo v čajnih mešanicah, alkoholnih in oljnih izvlečkih, mazilih, začimbnih mešanicah, marmeladah, vinih, sirupih, blazinah ipd. Predelujejo najboljše in najlepše rastline, katerih učinkovine ohranjajo skozi posebne postopke ob pasterizaciji, za čim krajši možen čas, ki že zagotavlja varno rabo, a hkrati ne izniči učinkovin rastlinskih izvlečkov.

Ponudba

- 🌿 vodeni ogledi za skupine odraslih
- 🌿 učne ure na vrtu, po potrebi prilagojene učnim programom osnovnih ali srednjih šol
- 🌿 delavnice predelovanja zdravilnih rastlin
- 🌿 svetovanje o pravilni uporabi zdravilnih rastlin ob upoštevanju ajurvedskih načel
- 🌿 predavanja in izobraževanja o zdravilnih rastlinah in zdravi prehrani ter superživilih
- 🌿 pomoč pri nabavi rastlin in zasaditvi lastnega zeliščnega vrta
- 🌿 priprava posebnih domačih čajev za slaščičarne, čajnice, kavarne



MONIKA in TOMAŽ MULEJ

Ekološka zeliščna kmetija Hanuman

🏠 Konjšica 20, 1272 Polšnik
☎ 041 979 373, 051 260 383
@ info@zelisca-hanuman.si

O Moniki in Tomažu

Monika in Tomaž Mulej, ki sicer prihajata z Gorenjske, sta od nekdaj povezana z naravnim načinom življenja. Monika je odraščala na gorski kmetiji in že kot otrok spoznavala različne zdravilne rastline, kasneje pa je obiskovala različne tečaje o nabiranju in uporabi zelišč. Prvi izdelki so bili za domačo rabo, kasneje za prijatelje, nato pa tudi za prodajo. Tomaž pa je vedno zagovarjal naravno zdravljenje in si je vse zdravstvene težave vedno lajšal z zelišči ter tako v praksi odkrival zeliščarstvo.

Pred leti sta v Konjšici kupila opuščeno kmetijo, zaorala desetletja opuščene njive in začela gojiti zelišča. Pri gojenju zelišč poudarjata naravno pridelavo, imata ekološki certifikat ter skušata slediti permakulturnim načelom.

O kmetiji

Zeliščna kmetija Hanuman se nahaja na robu sončne vasi Konjšica, na sotočju potočkov, v objemu gozdov in strmali. Neokrnjen kotiček, ki je sicer v bližini Litije, uporabljata za gojenje zelišč, pridelavo predvsem lastne zelenjave ter različno preizkušanje predvsem permakulturnih načinov obdelovanja zemlje. Morda na prvi pogled njuna Zeliščna kmetija Hanuman deluje bolj divje, ampak pristno, naravno ter brez kakršnih koli kemičnih dodatkov.

Vsa zelišča nabirata ročno, jih sušita naravno, skrbno hranita preko celega leta in pri tem pazita na svoje misli in vzdušje. Tako nastajajo različni zeliščni čaji, tinkture, mazila, nekaj zelišč namočita tudi v olje. Čeprav delo z zelišči včasih zahteva od njiju veliko potrpežljivosti in vztrajnosti, jima je v veliko veselje, ko pohajkujeta



po neokrnjeni naravi, raziskujeta in odkrivata nove rastline, se poigravata na lastnem zeliščnem vrtu ter ustvarjata številne različne popolnoma naravne zeliščne pripravke. Svoje izkušnje in znanje večkrat podelita tudi na predavanjih in delavnicah.

Zdravilne rastline, tako divje kot gojene, ju spremljajo povsod, v kuhinji, delavnici, na vrtu, na sprehodu, na izletih, izobraževanjih; pravita, da zelišča predstavljajo njuno življenje in za to sta zelo hvaležna.

Ponudba

- ☞ zeliščne tinkture
- ☞ naravna zeliščna mazila
- ☞ domači čaji
- ☞ izobraževanja



BENE BEHRIČ

Zeliščarstvo Bene s.p.

🏠 Spodnje Stranje 17f, 1242 Stahovica

☎ 041 68 68 25, 031 68 68 25

@ info@naturazel.com

O Benetu

Bene Behrič se je veliko let ukvarjal z avtokozmetiko, ob zdravstvenih težavah pa si je vselej pomagal z naravnimi zelišči. V prostem času je odhajal na domače travnike, gozdove in vršace okrog Velike planine in nabiral zelišča, s katerimi so si domači in znanci lajšali zdravstvene težave. To ga je počasi pripeljalo do lastne zeliščarske dejavnosti. K temu je precej pripomogla tudi njegova izkušnja z borelijo.

Pomoč in nasveti pri boreliji so postali njegov zaščitni znak. Pridobil pa je tudi certifikat za nacionalno poklicno kvalifikacijo zeliščarja. Zelišča nabira v soncu, na izbranih in neonesnaženih rastiščih po Sloveniji in ob Jadranu, nato pa jih z veliko skrbnostjo suši in obdeluje naprej. Njegov moto je: »Moja lekarna je narava,« zato svoje znanje z veseljem tudi deli.

O spletni trgovini

V spletni trgovini Naturazel ponujajo širok izbor kakovostnih in dragocenih zelišč, ki so v veliki meri nabrana na divjih rastiščih v Sloveniji in sončnem Mediteranu, ter izdelkov iz njih. Proizvodi so naravni, brez barvil, umetnih dodatkov in konzervansov. Zelišča nabirajo, sušijo in obdelujejo sami. Na ta način zagotovijo, da se v zeliščih v čim večji meri ohranijo minerali, rudnine, vitamini in eterična olja, ki jih vsebujejo.



Ponudba

- 🌿 čaji
- 🌿 tinkture
- 🌿 semena
- 🌿 sirupi
- 🌿 organiziranje predavanj o boreliozni in samoniklih rastlinah



PAVLA ROZINA

Zeliščna kmetija Pr' Janez

🏠 Gradišče pri Litiji 14, 1275 Šmartno pri Litiji

☎ 031 766 226

@ pavla.rozina@gmail.com

O Pavli

Doma so imeli kmetijo in tako je bila že od mladosti povezana z naravo in delom na zemlji. Zelišča so jo zelo zanimala in v tej smeri se je tudi samoiniciativno izobraževala. Zaposlena je bila v Usnjarni Šmartno, ko pa je tovarna prenehala obratovati, se je začela več ukvarjati s pridelavo zelišč.

Oktober 2017 se je udeležila izobraževanja, kjer je pridobila veliko novega znanja, ki ga s pridom vpleta v svoje delo. Na Biotehniškem centru Naklo je pridobila certifikat o nacionalni poklicni kvalifikaciji Zeliščarka pridelovalka.

O kmetiji

Zeliščna kmetija Pr' Janez sodi med manjše hribovske kmetije v vasi Gradišče pri Litiji na nadmorski višini 455 m. Z vseh strani je obdana z gozdom, večinoma se razprostira po strmem terenu, na sončni strani, zato je zelo primerna za vzgojo in nabiranje zelišč.

Na kmetiji se od leta 2010 intenzivno ukvarjajo s pridelavo, predelavo in prodajo zeliščnih čajev. Za ljubitelje narave in naravnih pripravkov gojijo in nabirajo zelišča v neokrnjeni naravi na kmetiji. Pred leti je na kmetiji z željo, da uporabnikom približajo naravo in njene blagodejne učinke, začel nastajati zeliščni vrt, ki se je z leti širil. Sedaj gojijo in nabirajo približno 30 vrst zelišč, ki jih posušijo, ročno narežejo in pakirajo. Iz teh zelišč pripravljajo čajne mešanice, kot so jih pripravljale naše babice.



Ponudba

- ☞ čaji
- ☞ vodeni ogledi zeliščnega vrta
- ☞ priprava zeliščnih mešanic po individualnih željah



JANEZ KONČINA

Janez Javorski (ŠD Javor, Sekcija za zelišča)

🏠 Javorje 23, 1275 Šmartno pri Litiji

☎ 041 614 536

@ janez.koncina@amis.net

O Janezu

Pred skoraj dvajsetimi leti je Janez Končina začel drugače gledati na rastline. Lahko bi rekli, da je postal zeliščar po naključju. Na terasi je bral knjigo, ko ga je zmotila starejša gospa in vprašala, ali si na njegovem travniku lahko nabere tavžentrože. Prosil jo je, naj jih pokaže še njemu. Rože na travniku so mu bile že pred tem všeč, ni pa vedel, da so tako plemenito zelišče. Dolgo sta se pogovarjala in potem ga je prešinilo, da se pri vsem tem zdravju, ki se kar ponuja okoli njega, kratkočasi s knjigami. Zato je začel prebirati literaturo o zeliščih, hoditi na seminarje, nabirati zelišča in jih sušiti. Danes je ukvarjanje z zelišči njegova najljubša dejavnost.

O kmetiji in energijski poti

Nad povirjem reke Temenice je nastala Javorska energijska pot, kjer lahko občutite moč zdravilnih energij in se sami ali ob strokovnem vodenju Janeza Javorskega seznanite s številnimi zelišči in zdravilnimi rastlinami. Na območju, kjer je nekoč živelo keltsko plemo, je 7 energijskih točk. Med njimi je posebej znana točka, ki blagodejno vpliva na delovanje ledvic in sečil. Na Javorski energijski in učni poti pa je nastal tudi vrtiček »Srca Slovenije«. V Srcu so posajene rastline, ki pomagajo srcu in ožilju.

Na eko kmetiji, kjer delujejo po principu permakulture, lahko obiskovalci kupijo vrsto zeliščnih ekoloških izdelkov. V okolici kmetije so prijetne pohodniške poti, podate se lahko na Javorsko krožno razgledno pot, na Vrh nad Obolnim in na krožno Javorsko pohodno pot preko Vintarjevca.



Na domačiji je možno prespati na senu. Javorska energijska pot je temelj, okrog katerega se tvorijo ideje, ustvarjajo zgodbe in zdravijo ljudje. Pot, kjer zraste malo morje zdravilnih rastlin, iz katerih Javorski spretno izdeluje tinkture, mazila in ostale pripravke.

Ponudba

- ☞ sprehod po javorski energijski poti, na kateri je sedem energijskih točk, izvir žive vode, keltski horoskop in več sto zelišč, iz katerih izdelujejo izdelke pod blagovno znamko Janez Javorski
- ☞ tinkture
- ☞ mazila
- ☞ žganjice
- ☞ olja
- ☞ čaji
- ☞ sirupi (smrekovi vršički, lučnik)
- ☞ več kot 60 zeliščnih vrtičkov in piknik prostor



FANČI PERDIH

Amarant kooperativa, d.o.o.

🏠 Golišče 3, 1281 Kresnice

☎ 01 563 92 36

@ narocila@amarant.si

O Fanči

Fanči Perdih je diplomirana inženirka agronomije. Leta 2007 je registrirala semenarsko hišo Amarant ter pridobila vsa dovoljenja tako za pridelavo na kooperantskih kmetijah kot tudi za trženje končnim kupcem in tržnim pridelovalcem.

V podjetju sodeluje pri pridelavi semen, sadik in selekciji rastlin za semenitev. Nudi strokovno pomoč kmetom kooperantom, ostalim ekološkim kmetom in vsem tistim, ki bi to radi postali. Vodi izobraževanja in predavanja za tržne pridelovalce, pa tudi za ljubiteljske t.i. vrtičkarje. Vesela je vsakega, ki bi se rad začel ukvarjati s semenarstvom in postal kooperant semenarske hiše Amarant.

O podjetju

Prva in za zdaj edina slovenska ekološka semenarska hiša. Prav tako trenutno edina semenarska hiša, ki ekološko seme za prodajo prideluje v Sloveniji.

Poleg pridelave semen se ukvarja z vzdrževanjem in selekcijo slovenskih avtohtonih sort, vzgojo sadik in tehnično pomočjo kmetom kooperantom, ki pridelujejo seme, ki se kasneje prodaja pod blagovno znamko Amarant.

Glavno poslanstvo semenarske hiše Amarant je pridelava kakovostnega semena na slovenskih tleh, odkrivanje in vzdrževanje avtohtonih slovenskih sort, ki so prilagojene na naše podnebne razmere in so primerne za ekološko pridelavo, saj so utrjene in lahko brez umetnih pripravkov in pomagala kljubujejo težavam, kot so nekatere bolezni, mraz in suša.

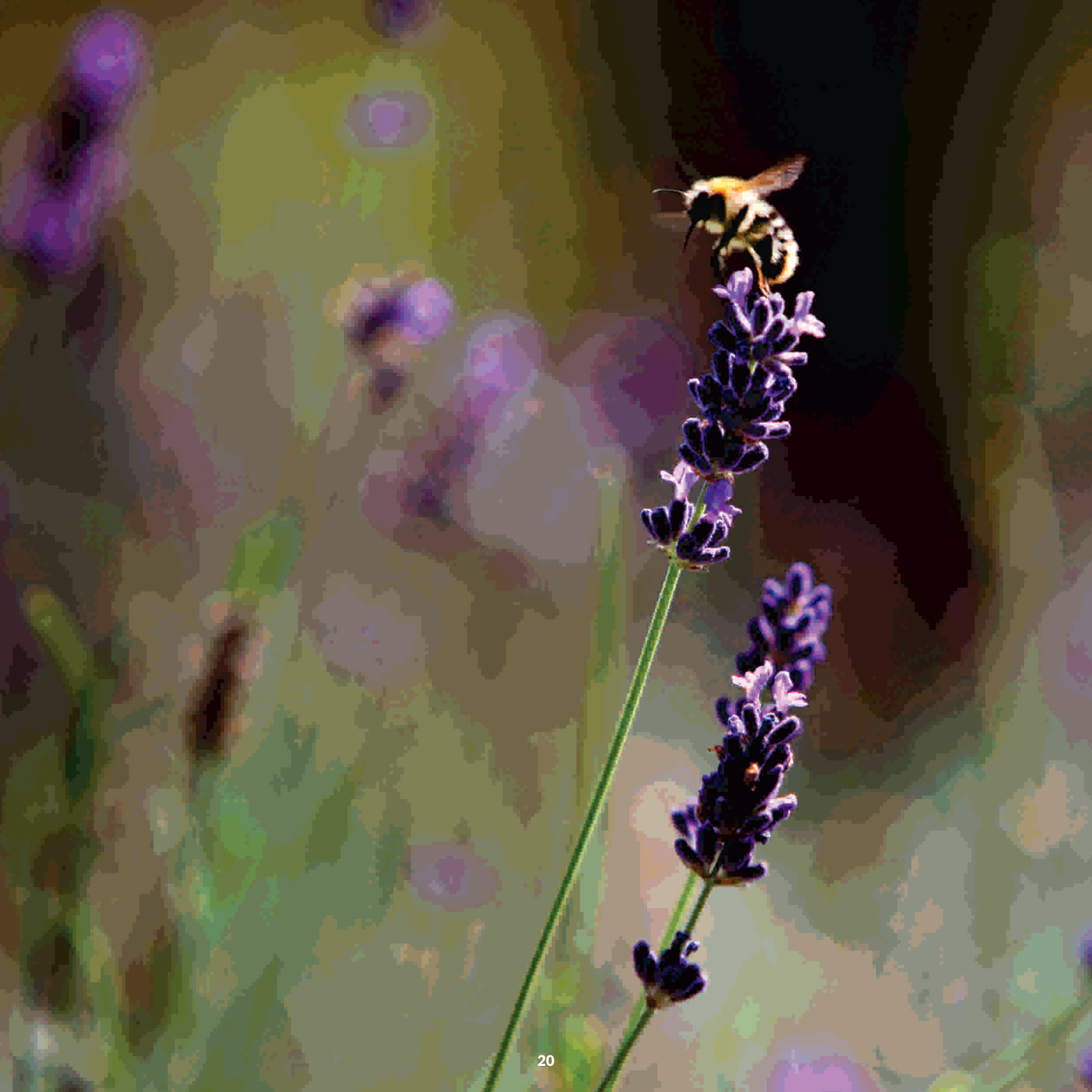


Glavna merila pri pridelavi semena so certificirana ekološka pridelava, pravilna izbira rastlin za semenitev in primerno pobiranje, čiščenje in spravilo semena. Za boljši in bolj zdrav pridelek se pri pridelavi upoštevajo tudi načela biodinamične pridelave.

Za te elemente je potrebno znanje, ki ga pri semenarski hiši Amarant posredujejo vsem pridelovalcem semena, s katerimi sodelujejo. Vsako seme, ki je pridelano, pa pred pakiranjem za prodajo na trgu še analizirajo – preverijo kaljivost, čistočo semen in morebitno prisotnost bolezni.

Ponudba

- 🌿 ekološki semenski material
- 🌿 eko seme za kaljenje
- 🌿 pripomočki za dom in vrt
- 🌿 literatura
- 🌿 ekološka živila
- 🌿 ekološka čistila in kozmetika
- 🌿 eko sadike
- 🌿 izdelki domače obrti in ekološki pridelki





ZELIŠČA

iz Srca Slovenije



NAVADNI DIVJI KOSTANJ

Aesculus hippocastanum

Družina: Sapindovke

Poimenovanja: jeloš

Uporabni deli: cvet, plod; lubje in listi se v zdravilne namene le redko uporabljajo

Uporaba: proti krčnim žilam, hemoroidom in težavam pri kronični oslabeledosti ven (občutek teže, bolečine in otekline na nogah), za lajšanje težav pri revmatizmu, preprečevanje krčev in bolečin v nogah



Drevo divjega kostanja zraste do 30 m v višino in lahko dočaka starost 200 let. Listi so nasprotno ležeči, dlanasto razdeljeni in so pogosto precej veliki. Njegovi cvetovi imajo bele venčne liste z rumenimi ali rdečimi lisami. Divji kostanj cveti maja in junija, plodovi pa dozori septembra in oktobra. Najbolje raste na humoznih in dovolj vlažnih tleh.

Plodovi vsebujejo snov escin, ki krepi tonus venskih sten in zmanjšuje krhkost in prepustnost kapilar. S tem se zmanjša otekanje, pospeši krvni obtok in izboljša presnovo v prizadetem tkivu. Pospeši odpravljanje podplutb zaradi udarcev ali po infuzijah in injkcijah. Prevretek posušene skorje se uporablja tudi za lajšanje sončnih opeklin ter 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 se že od nekdaj uporablja predvsem za krepitev telesne odpornosti. Kopel iz divjega kostanja pa pomaga pri revmatičnih obolenjih, ozeblinah, bolečinah v križu, povečani prostati in protinu.



Kostanjeva tinktura

100 g suhih plodov prelijemo z močnim domačim žganjem in pustimo vsaj 3 tedne na toplem. Tinktura se uporablja za mazanje ven oziroma krčnih žil. Ljudje z občutljivo kožo naj raje uporabijo kostanjevo mazilo.

Kostanjevo mazilo

100 g zmletih ali drobno narezanih ter primerno posušenih plodov divjega kostanja približno do polovice napolnimo v steklenice ter prelijemo s kakovostnim hladno stisanim olivnim oljem. Pustimo na toplem mestu vsaj tri tedne, vmes steklenico večkrat pretresemo. Po treh do štirih tednih to precedimo. Na parni kopeli stopimo 250 g čebeljega voska, ki mu nato dodamo pripravljene oljni izvleček (ali 750 g macerata) iz divjega kostanja. Vse skupaj dobro premešamo, pri tem pa pazimo, da temperatura ne preseže 45 °C. Nato nalijemo v lončke, najbolje steklene, počakamo, da se ohladi, in že imamo čudovito mazilo za lažji korak.



ČEMAŽ

Allium ursinum

Družina: Lilijevke

Poimenovanja: divji česen, medvedji česen, česnica, gozdni česen, kačji lek

Uporaba: čiščenje prebavnih in dihalnih poti, celjenje ran, zniževanje krvnega tlaka in holesterola, lajšanje težav pri aterosklerozi, zaviranje nastanka krvnih strdkov, čiščenje ledvic in mehurja, pospeševanje izločanja seča.

Uporabni deli: list, cvet, plod, čebulica

V Sloveniji raste čemaž skoraj povsod. Raste v vsaj deloma senčnih hrastovo-gabrovih ali bukovih gozdovih in tudi na negozdnih območjih. Raste od marca do junija in cveti od aprila do maja v gosto poraslih preprogah.

Čemaž je 10 do 40 cm visoko trajno zelišče. Spomladi poženeta dva dolgopecljata, temnozelena suličasta lista. Steblo se oblikuje mesec kasneje, še mesec potem na njem zacvetijo beli, zvezdasto oblikovani cvetovi. Čebulica je v zemlji, je drobna, podolgovata in ovita z belkasto kožico. Vsi deli rastline imajo izrazit vonj in okus po česnu.

Opozorilo

Pri nabiranju moramo biti previdni, da ga ne zamenjamo z jesenskim podleskom ali šmarnico, ki povzročita hudo zastrupitev.

Čemaž vsebuje eterična olja, kalij, mangan, cink, vitamin C in B6, železo, flavonoide, karotene, sluzi in še mnogo drugih učinkovin. Kakovost, moč in sestava teh snovi se spreminjajo v času zorenja. V Sloveniji, v času od marca do maja, so listi čemaža bogati s temi snovmi in jih vsebujejo v veliki koncentraciji.



Čemaževa tinktura

Čemaž operemo in osušimo, drobno nasekljamo in damo v steklen kozarec, dodamo 40–50 % alkohol (lahko v domače žganje), če je alkohol premočan, ga razredčimo z destilirano vodo. Steklena kozarce do 3/4 napolnimo z nasekljanimi listi in prelijemo z alkoholom, da so vsi listi pokriti. Kozarec zapremo, damo v temen prostor, na stalno temperaturo za 3–4 tedne, najbolje v hladno klet. Pazimo, da so listi v kozarcu ves čas pokriti z alkoholom, da se pripravek ne kvari. Po pretečenem času vsebino precedimo skozi gazo, shranimo v stekleničke s kapalko in tinktura je pripravljena za uporabo. Lajša prebavo jedi z več maščobami.

Čemažev namaz

20 listov čemaža operemo in zvijemo v zvitke, ki jih na drobno narežemo. V posodi zmešamo 500 g skute, 1 malo kisló smetano, malo olivnega olja in malo limoninega soka. Dodamo narezan čemaž in po okusu dosolimo. Dobro premešamo in postrežemo. Namaz hranimo v zaprti posodi v hladilniku.



NAVADNI SLEZ

Althaea officinalis

Družina: Slezenovke

Poimenovanje: ajbiš

Uporaba: lajšanje suhega kašlja, blagih prebavnih težav, vnetja kože in srbečice

Uporabni deli: korenina, listi, cvetovi



Zeliščna kopel iz cvetov

Sveže ali posušene cvetove sleza, slezenovca in rožlina skupaj za dve pesti poparimo z 1 litrom vroče vode, vmešamo malo skodelico zdrave morske ali grenke soli in stresemo v kad, napolnjeno z vročo vodo. Blagodejno vpliva na kožo in jo po kopeli vlaži.

Slez je do 2 m visoko trajno zelišče. Ima močno razraščeno, belo in mesnato korenino. Steblo je pokončno, malo ali nič razraščeno. Listi so sivozeleni, po obeh straneh gosto mehkodlakavi. Rastlina ima bele ali svetlo rožnate cvetove. Cveti od junija do konca avgusta. Pri nas se goji na vrtovih, od tam pa se je preselil tudi v naravo. Rad ima globoka in vlažna tla.

Je medonosna zdravilna rastlina. Je nezahtevna trajnica, ki zelo dobro uspeva na sončnih legah. Razmnožuje se samosevno ali z delitvijo korenin. Latinsko ime navaja že njeno uporabnost, saj v grščini pomeni zdraviti. Uporabni so predvsem cvetovi in korenine, mlade liste pa lahko pripravimo v divjih solatah. Najboljši je namok iz zrezanih korenin za zaščito vseh telesnih sluznic, predvsem dihalnih poti. Izluži se sluz, ki ščiti pred draženjem in pospešuje celjenje sluznic.

Korenine izkopljemo zgodaj spomladi ali po cvetenju v jeseni. Imajo svojevrsten, šibek vonj in so sluzaste. Liste nabiramo po cvetenju. Zdravilna sluz v listih se namreč začne povečevati šele po cvetenju. Slez vsebuje sluzi, škrob, pektin, saharozo, škrob, asparagin, fosfor.

Njegove korenine so zelo dolge, posušene so trde in nekoč so z njimi ženskam delali splave.

Opozorilo

Pri oralni uporabi jemljemo v razkoraku 4 ur s predpisanimi zdravili. Zaradi saharoze morajo biti diabetični bolniki pri uporabi bolj previdni.

Slezov namok iz korenin

Žlico zdrobljenih korenin namočimo v hladno vodo vsaj za 2 uri, najbolje čez noč. Pijemo po požirkih čez dan in dotočimo mlačno vodo. Zvečer zamenjamo korenine in ponovimo. Namok lahko pogrejemo do 36 stopinj. Po želji lahko dodamo med. Tekočino lahko grgramo. Za zamašen nos polijemo zvito okroglo vato in jo ožmemo najprej v eno, nato v drugo nosnico. Če so korenine sveže, jih lahko prežvečimo. Deluje blagodejno pri bolečinah v grlu.



Namok pomirja kašelj, lajša izkašljevanje, pomaga pri vnetju sečil in spolovil, spodbuja izločanje seča in ledvičnih kamnov, zdravi vnetja in čire na želodcu, blagodejno vpliva na razjede, afte v ustih, vrača voh, topi odvečne sluzi v nosni votlini in krepi imunski sistem.

BREZA

Betula pendula

Družina: Brezovke

Uporaba: za izpiranje sečnih poti pri blažjih vnetjih sečil in ledvičnem pesku, pri jetrnih boleznih, protinu, sklepnem revmatizmu in kožnih boleznih

Uporabni deli: list

Navadna breza je nizko do srednje visoko listopadno drevo, ki zraste 15 do 30 m visoko. Listi so rombaste oblike, po robu dvakrat nažagani. Brezove liste nabiramo mlade, pred cvetenjem. Listi in popki so diuretik in blag antiseptik mokril, diaforetik in antipiretik.

Poparek listov nežno, a učinkovito pospešuje odvajanje seča, ne da bi pri tem dražil ledvice, in pomaga pri okužbah sečil in ledvičnih kamnih. Uporabljamo ga tudi za nego obraza, zlasti pri težavah z aknami in kožnimi vnetji, ter za spiranje lasišča, saj obnavlja in krepi kožo, ustavlja izpadanje las in krepi njihovo rast. Zdravilno delovanje brezovega soka je podobno kot pri listih, poleg tega je brezov sok v ljudskem zdravilstvu cenjeno sredstvo za krepitev lasišča in rast las.

Plodovi, ki dozori julija in avgusta, so majhni krilati oreški. Posušene in zmlete mačice lahko dodajamo moki, pražene pa uporabljamo kot kavni nadomestek. Brezova skorja je v ljudskem zdravilstvu cenjeno sredstvo pri boleznih mokril, protinu, pljučnih in kožnih boleznih. Skorjo pripravimo kot prevretek: 1 jušno žlico zdrobljene skorje prevremo v 1/4 l vode in pustimo stati 10 min. Uporabimo za spiranje nečiste kože, kot dodatek kopeli in za spiranje las. Notranji del skorje ima tudi močno protibolečinsko delovanje. Zelo cenjen je tudi katran, ki ga pridobivajo iz brezove skorje, ter olesenela drevesna goba, ki raste na brezah (t. i. čaga).

Opozorilo

Zaradi pomanjkanja podatkov se odsvetuje uporaba med nosečnostjo in dojenjem. Brezovega listja ne uporabljamo pri hujših obolenjih ledvic ali srca, kadar je treba omejiti vnos tekočine.



Čaj

Za čaj potrebujemo 1 čajno žličko posušenih listov breze, ki jih nabiramo v pomladnem času. Uporabimo lahko sveže ali posušene liste breze.

Posušene brezove liste prelijemo z 1,5–2 dl vrele vode, dobro premešamo in pokrijemo. Pustimo stati 15 minut, nato precedimo in pijemo nesladkan čaj. Čaj lahko pijemo večkrat dnevno (do največ 4 skodelice brezovega čaja na dan). Priporoča se pitje več dni zaporedoma, tradicionalno velja, da se brezov čaj za izboljšanje bolezenskega stanja lahko pije brez prekinitve do 4 tedne.

DROBNOCVETNI VRBOVEC

Epilobium parviflorum

Družina: Svetlinovke

Uporaba: pri težavah, povezanih z nerakavo (benigno) povečano prostato, za boleznj ledvic in mehurja

Uporabni deli: zel

Čaj

Čaj iz vrbovca pripravimo kot preliv, tako da čajno žličko suhega zelišča prelijemo z 200 ml vrele vode in pustimo stati 10 minut. Čaj precedimo in pijemo po požirkih. Uživamo ga dvakrat dnevno, eno skodelico zjutraj na tešče in eno skodelico zvečer.



Drobno cvetni vrbovec je trajnica, ki zraste do 80 cm visoko. Razširjen je po vsej Sloveniji na vlažnih rastiščih ob potokih in izvirih. Steblo je pokončno, le na zgornjem delu razvejano. Listi so podolgovati, rahlo nazobčani, dolgi do 7 cm in po obliki spominjajo na vrbove liste. Prepoznamo ga po drobnih blede rožnatih cvetovih. Od sorodnih vrst ga najlažje ločimo po podolgovatih semenskih strokih. Nabiramo cvetoče rastline, ki jih odtrgamo v sredini stebela, tako da kasneje lahko tvori stranske poganjke. Na ta način ga lahko v istem letu nabiramo še dva- do trikrat. Pri nabiranju in uporabi vrbovca moramo biti pazljivi, vse vrste vrbovca namreč niso zdravilne. Najbolj poznamo drobnocvetni in ozkolistni vrbovec. Uporablja pa se lahko še temno zelen, gorski, hribski, alpski, raznocvetni in močvirski.

Vsebuje flavonoide, steroide, palmitate in čreslovine. Omenjene aktivne snovi delujejo protivnetno in protibakterijsko. Ugotovili so tudi njihovo zaviranje encimov, ki povzročajo večanje prostate. Kot tradicionalno ljudsko zdravilo se uporablja pri vseh obolenjih prostate, kot so težko odvajanje vode, bolečine v mehurju ali ledvicah (primeren je tudi za ženske za ta namen) ter rak na mehurju ali prostati. Zaradi velike vsebnosti čreslovine se v ljudskem zdravilstvu ozkolistni vrbovec lahko uporablja tudi proti težavam s prebavo, ki jo spremljajo pogoste driske. S čajem izpiramo tudi manjše rane, odrgnine in vneto ustno votlino.

Vrbovec uporabljamo v obliki tinkture ali čaja in velja za zelo učinkovito zdravilo zoper težave s prostato, kot je boleče odvajanje vode, snovi v vrbovcu namreč zavirajo procese, ki povzročajo povečanje podmeurnice.



Tinktura

Lahko pripravimo tudi tinkturo, tako da 200 g svežega vrbovca narežemo in ga namočimo v 800 ml žganja (do 45 %). Za tri tedne postavimo na temno in toplo mesto in v tem času večkrat pretresemo. Po treh tednih precedimo in tinkturo uživamo po 30 kapljic zjutraj na tešče in zvečer.

Čaj in tinkturo pijemo 3 tedne, nato vsaj za 1 teden prekinemo ter po potrebi cikle ponavljamo.

NAVADNA AJDA

Fagopyrum esculentum

Družina: Dresnovke

Uporaba: za zmanjševanje oteklih udov, pri krčnih žilah, pri zdravljenju diabetesa, holesterola, arterioskleroze, revmatičnih obolenj in rozace

Uporabni deli: zel, plod

Ajda ima rdečkasto steblo in zraste do 60 cm. Ima suličaste liste in bele ali rožnate cvetove, ki cvetijo od julija do oktobra. Plodovi so trirobi z gladkimi robovi. Je enoletnica, dvokaličnica. Je sadež in ne žito. Je medovita rastlina in rahlo fotosenzibilna zaradi vsebnosti fagopirina, zato se je treba v času terapije izogibati premočnemu soncu.

V poljedelstvu velja za pomembno zeleno gnojilo in slamo za steljo, v prehranske namene iz plodov z luščenjem pridobivajo zrnje za kašo, z mletjem pa ajdovo moko, ki jo uporabljajo pri peki kruha, slaščic in za žgance. Nutricionisti jo priporočajo v zdravi prehrani, ker je močan antioksidant, ki razkisa telo. Zastopana je v dietni prehrani bolnikov s celiakijo, ker ne vsebuje glutena. V slovenski prehrani je slabo prisotna v primerjavi s preteklostjo, ko je bila hrana revnih in so bila polja ajde prisotna vsepovsod po »Koroškem«.

Vsebuje vseh 8 esencialnih aminokislin ter fosfor, železo, cink, skupino B vitaminov, beljakovine, škrob amilazo, balastne snovi.

Ob cvetenju jo požanjemo do polovice stebela in hitro posušimo. Vsebuje zelo veliko vode, zato izberemo čas žetve dva dni po deževju. Ob pravilni žetvi in spravilu jo lahko izkoristimo trikrat letno. V zeliščarstvu izkoriščajo zdravilne učinke flavonoida rutina iz cvetov in listov mlade ajde v čaju ali pri obkladkih iz ajdove moke.

Nima stranskih učinkov in se po posvetu z zdravnikom lahko uporablja tudi med nosečnostjo. Učinkovine dobro vplivajo na srce in ožilje, krčne žile, na vensko popuščanje, očesni pritisk, glavkom, na propustnost kapilar, hemoroide in visok pritisk.



Ščiti pred nastanki edemov (upočasni zbiranje vode v medceličnih prostorih). Je antioksidant in zavira nastanek prostih radikalov. Ajdov med je dobrega okusa, poleg tega pa izboljšuje krvno sliko. Uporabljajo se tudi ajdove luščine. Blazine iz teh luščin pripomorejo h globokemu spancu in odpirajo zamašene dihalne poti. Nevtralizirajo celo negativna sevanja v bivalnih prostorih.

Opozorilo

Sveža ajda vsebuje strupeno snov – ta se izloči in razgradi šele pri sušenju.



Ajdov čaj

Ščepljeni zeli poparimo z eno skodelico vode. Učinek povečamo z dodatkom šipka (razmerje 7 : 3 za ajdo).

Sodi tudi v mešanico z rožmarinom, ovsom, plavico in repincem. Čaj iz cvetoče zeli pijemo 60 dni, tri skodelice na dan.

PRAVA LAKOTA

Galium verom

Družina: Broščevke

Poimenovanja: kršlimpovka, slipovka, smolec, dremovka, divji lan, rumena mračnica, slama Marije device, strdenka, zlatenica

Uporaba: za kožna obolenja, pri težavah z limfnimi žlezami, proti obolenjem ledvic, za čiščenje jeter, slinavke, vranice, pri lažjih vnetjih ledvic, ledvičnem pesku in kamnih

Uporabni deli: zel



Je zelna trajnica, ki je razširjena skoraj po celi Evropi. Uspeva na suhih in delno vlažnih travnikih, ob poteh in po svetlih gozdovih. Najbolje uspeva v odcedni ilovici, v sončnih in polsenčnih legah. Prava lakota iz podzemnega dela navadno požene več kratkodlakavih stebel, ki so olistana z ozko črtalastimi, od 1 do 2 mm širokimi ter 1 do 3 cm dolgimi listi z uvihanim robom in ostnato konico. Listi so temno zelene barve, spodaj dlakavi, na stebela pa so nameščeni vretenasto. V vsakem vretenu je od 6 do 12 listov. Na vrhu stebela so v socvetje zbrani številni živo rumeni cvetovi s štirimi venčnimi listi in močnim medenim vonjem. V višino rastlina doseže med 20 in 120 cm, cveti pa med junijem in septembrom. Nabiramo cvetočo rastlino in jo posušimo, uporabna pa je tudi sveža in so jo včasih uporabljali pri izdelavi sira.

V tradicionalni medicini so čaj iz prave lakote uporabljali za čiščenje ledvic, jeter, trebušne slinavke in vranice ter pri slabokrvnosti, vodenici in pri zbadanju ob strani, ki se pojavi ob hitrem teku. Čaj so dajali bolnikom s katarjem mehurja, ledvičnimi kamni in pri bolečem uriniranju, pa tudi pri zdravljenju vnetega jezika. Prevretki prave lakote so se uporabljali tudi pri kožnih obolenjih, ranah, turih in ogrcih, sok rastline pa so nanašali na rane, ki so se slabo celile. Poleg tega so iz rastline pripravljali mazila, ki so se uporabljala za zdravljenje ran in raznih kožnih obolenj.



Tinktura

Iz sveže rastline lahko pripravimo tinkturo, tako da en utežni del drobno zrezane in posušene lakoče namočimo v petih utežnih delih 90 % alkohola. Dobro zaprto steklenico postavimo za 14 dni na toplo, nato precedimo in shranimo v temno steklenico. V ljudskem zdravilstvu se razredčena tinktura uporablja za obkladke ran in za zdravljenje kožnih uljes.

Kopel za kožo

100 g suhe prave lakote prelijemo z 2 litri vrele vode, pokrijemo in pustimo počivati 20 minut. Nato precedimo in uporabimo za kopel. Ta kopel se dobro obnese pri kožnih nečistočah in drugih kožnih težavah. Za kopel lahko uporabimo tudi zavretek prave lakote – na enak način kot pripravimo čaj za pitje.



ŠENTJANŽEVKA

Hypericum perforatum

Družina: Krčničevke

Poimenovanja: ivanovka, janževka, ivanska roža, roža svetega Janeza, grilevec, rumena naniknica

Uporaba: pri psihični izčrpanosti in potrtosti, blagih do srednje težkih depresivnih stanjih, pri blažjih kožnih vnetjih in manjših poškodbah kože

Uporabni deli: zel

Je trajnica z zlatorumenimi cvetovi. Raste na sončnih do polsenčnih legah na humusnih tleh. Zraste od 25 do 90 cm visoko in cveti od maja do avgusta. Vsebuje vrsto zdravilnih učinkovin, kot so eterična olja, čreslovine, hipericin, psevdohipericin, hiperforin, flavonoidi, fenolne kisline.

Šentjanževka se uporablja za izboljšanje razpoloženja, za povečanje telesne in duševne zmogljivosti in za povečanje volje do dela. Pri ljudeh, ki so občutljivi na vremenske spremembe, in pri ženskah z duševnimi težavami med meno pa deluje še posebej zdravilno, saj odpravlja vse spremljajoče pojave, kot je izguba teka, slabo počutje in nespečnost. Tudi ljudem z išiasom, migrenami ali tistim, ki imajo težave z močenjem postelje, bo šentjanževka pomagala. Šentjanževka je uporabna tudi za zunanjo rabo, saj odlično celi rane in opekline.

Ugotovljeno je, da vsebuje več antibiotikov, med drugim tudi imanin in hiperforin, ki so učinkoviti proti kužnim klicam na koži. Znižuje krvni tlak, poveča hitrost in globino dihanja. Šentjanževka je pogosta učinkovina homeopatskih pripravkov. Njena največja prednost pa je to, da ne povzroča zasvojenosti in utrujenosti.

Šentjanževo olje

Cvetoče poganjke sveže nabrane šentjanževke (pazimo, da niso mokri) damo v prozoren steklen kozarec. Z njimi napolnimo kozarec, vendar jih ne tlačimo. Čeznje nalijemo pol litra olivnega olja oz. toliko, da prekriva vse poganjke. Damo na sončno mesto za tri tedne in vmes večkrat pretresemo. Po treh do štirih tednih temno rdeče olje (rdečeje zaradi lipidnih sestavin) precedimo.



Olje uporabljamo zunanje pri kožnih obolenjih, opeklinah (po sončenju), ozeblinah, za masažo. Kot sestavino ga lahko dodamo mazilom za nego kože. Nekaj ur po nanosu olja ali mazila se ne izpostavljamo svetlobi, sicer lahko dobimo fototoksično reakcijo (rjave lise).



Opozorilo

Prekomerni odmerki delujejo negativno na vaše zdravje in hkrati zmanjšajo učinke morebitnih zdravil, ki jih uživate. Ob uporabi šentjanževke se pitje alkoholnih pijač odsvetuje, prav tako se uporaba odsvetuje nosečnicam ali doječim materam. Po uporabi šentjanževke se ne izpostavljajte soncu. V primeru pojave neželenih učinkov se o tem posvetujte s svojim zdravnikom ali farmacevtom.

SIVKA

Lavandula angustifolia

Družina: Ustantice

Poimenovanja: kofendel, lafendel, sivač, špiknada, lavanda

Uporaba: pomirjujoč učinek pri napeňanju, migreni, omotici, pomoč pri prebavnih motnjah, nečisti koži, aknah, mastni koži, manjših ranicah in odrgrinah

Uporabni deli: cvet, list, cvetoča zel

Opozorilo

Prevelike količine eteričnega olja dražijo prebavne organe, možne so alergijske reakcije in preobčutljivosti kože na svetlobo. Uporaba sivke se odsvetuje nosečnicam in doječim mamicam.



Najbolj razširjena vrsta je navadna sivka, prava sivka ali ozkolistna sivka (edina primerna za uživanje). Cveti in vsa rastlina značilno diši in ima nekoliko grenak okus. Posušena sivka ima več dišavnih snovi kot sveža. Proti severu aromatičnost rastline pojema. Sivka raste na sončnih pobočjih Sredozemlja. Kot divja raste v južni Franciji, Španiji, Italiji in severni Afriki. Je svetloljubna rastlina, zato ne uspeva na senčnih področjih. V procesu evolucije se je privadila tudi na nižje temperature, najbolje pa uspeva na nadmorskih višinah nad 800 m. Raste predvsem na zemlji, bogati z mineralnimi snovmi in dušikom.

Uporaba sivke je zelo različna. Gospodarski pomen sivke predstavlja predvsem sivkino olje, ki ga uporabljamo kot razkužilo in za aromaterapijo. Eterično olje sivke je naravni antibiotik, antidepresiv in pomirjevalo. Pomirja krče, spodbuja menstruacijo, čisti seč, krepi srce, uravnava krvni tlak, pomaga pri vročini, migreni, neenakomernem bitju srca, epilepsiji, živčnih boleznih, živčni in psihični preobremenjenosti, razdražljivosti in nespečnosti.

Eterično olje uporabljamo tudi kot sestavino mazil proti revmatizmu in kožnim boleznim z močnim srbenjem, pomaga pri opeklinah in pikih insektov. Pomaga pri pljučnih boleznih, astmi, suhem kašlju, bronhitisu, bolečinah v ušesu in pri vnetju oči. Sivkin čaj pomaga pri prebavnih motnjah živčnega izvora. Spodbuja tek, odvaja žolč in žene na vodo. Uporablja se tudi za izpiranje ran in masažo lasišča.

Limonada s sivko

V večji lonec nalijemo 2 do 3 skodelice vode. Dodamo skodelico sladkorja in mešanico zavremo. Med tem mešamo toliko časa, da se sladkor stopi. Nato mešanici dodamo 1 jedilno žlico posušenih cvetov sivke ter vse skupaj odstavimo z ognja, pokrijemo in pustimo, da se ohladi. Takrat mešanici dodamo sok 5 ali 6 limon. Za nekaj časa postavimo v hladilnik, da se limonada res dobro ohladi, po želji dodamo še kakšno kocko ledu in postrežemo.



KAMILICA

Matricaria chamomilla

Družina: Nebinovke

Poimenovanja: gamilica, gomoljica, hermanek, kamenika, maternik, maternjak, mrvca, rumenek, vonjavka, rumenek

Uporaba: pri prebavnih težavah, vnetjih kože in sluznic ter vnetjih dihalnih poti

Uporabni deli: cvet, eterično olje

Je enoletno zelišče, ki raste na vseh tipih tal v sončni in polsenčni legi. Zraste do 60 cm, njeno steblo je močno razraščeno, lističi so ozki in nitasti. Pri pravi kamilici je cvetišče na prerezu votlo in po tem jo najbolj ločimo od ostalih sorodnih vrst. Kamilica cveti od maja do avgusta. Nabiramo cvetove, ki že nekaj dni cvetijo, saj imajo takrat največ eteričnih olj, sicer pa jih nabiramo v sončnem vremenu, dopoldne, ko se rosa posuši. Cvetove posušimo v senci in jih shranimo v dobro zaprte kozarce, saj radi vsrkajo vlago in splesnijo. Dobro je vedeti, da kamilic ne smemo nikdar kuhati, saj bi s tem uničili najvažnejše zdravilne snovi.

Kamilica je ena najpriljubljenejših zdravilnih rastlin. Deluje protivnetno, antibakterijsko, pospešuje celjenje, pomaga pri boleznih črevesja in slabi prebavi (krči, driska, napenjanja), njena pomoč je dobrodošla tudi pri nespečnosti, razdražljivosti in nervozit pri kožnih boleznih.

Zelo pomembna sestavina kamiličnih cvetov so eterična olja. Poleg tega vsebuje flavonoide apigenin, luteolin, kvercetin, patulitrin, derivate kumarina umbeliferon in še herniarin ter voske in organske kisline.

Opozorilo

Ker vsebuje kumarin, kamilica in pripravki iz nje ne smejo stati in se ponovno segrevati, potrebna je previdnost pri jemanju zdravil za redčenje krvi. Redko lahko večje količine kamilice povzročijo slabost in bruhanje ali pa pride do pojava izpuščajev.



Kamilično olje

20 g kamiličnih cvetov namočimo v 250 ml hladno stiskanega jedilnega olja in pustimo stati 24 ur, nato cvetove precedimo. Pri bolečinah v ušesu kosem vate namočimo v kamilično olje, damo v uho in postopek večkrat ponovimo. Kamilično olje lahko uporabljamo tudi za vtiranje, npr. pri mišičnih krčih ali za sproščujočo masažo.



MELISA

Melissa officinalis

Družina: Ustnatice

Poimenovanja: aselnica, čebeloperka, črnica, maternjak, matičnik, medeni list, medenka, medenika, medovka, oselnica, osenika, rojevnicca, srčno zelje, citronska melisa, limonasta meta

Uporaba: proti živčni napetosti, vznemirjenosti, razdražljivosti, nespečnosti; lajša prebavne težave, herpes na ustnicah



Opozorilo

Izogibajte se dolgotrajni rabi (več kot 2 meseca), ker lahko zmanjša hormonsko dejavnost spolnih žlez. V primeru nosečnosti ali dojenja bodite z uporabo zelo zmerni.

Melisa je trajnica, ki zraste do 80 cm visoko. Stebla ima močna in razvejana, njeni listi so nazobčani, rahlo dlakavi in nasprotno raščeni. Ima blede rumene ali bele cvetove in prijeten vonj po limonah. Režemo jo dvakrat na leto, julija in septembra. Porežemo jo čisto pri tleh in posušimo celo rastlino. Liste in cvetove je najbolje obirati tik pred cvetenjem, v prvih popoldanskih urah. Je vsestransko uporabna rastlina in blagodejno deluje na naše počutje.

Učinkovine so dišeče eterično olje, smola, jantarjeva kislina, rudninske snovi, citral, citronelal, aldehid, sluzi, grenke snovi, grenčine, čreslovine, razne soli organskih in anorganskih kislin.

Blagodejno vpliva na nas, če smo potrti ali razdraženi, blaži tudi stres, tesnobo in depresijo. Pripravki iz melise pomagajo ljudem, ki imajo težave s spanjem, in tudi tistim s prebavnimi težavami. Melisa deluje protikrčno ter protimikrobno. Spodbuja tek. Rastlina se zunanje uporablja tudi v primeru herpesa na ustnicah. Priljubljena je uporaba listov melise za pripravo različnih mešanic čajev. Nepogrešljiva je tudi v kulinariki.

Pri pripravkih iz melise izstopajo t. i. melisine kapljice oziroma 'karmeličanska vodica', ki so jo pripravljale nune karmeličanke v srednjem veku. Po zapisih iz 17. stoletja naj bi imela karmeličanska vodica čudežne učinke. Tisti, ki so redno uživali napitek, naj bi dočakali visoko starost 100 in več let. Karmeličansko vodico so uporabljali zlasti zaradi težav z razdražljivostjo, glavoboli, duševno napetostjo, potrtoostjo, utrujenostjo, tesnobo, slabo koncentracijo in pri težavah s spominom.

Čaj iz svežih listov melise

2 žlički svežih listov prelijemo s skodelico vrele vode, pokrijemo in pustimo stati 10 minut. Čaj lahko zaužijemo za pomiritev, lahko pa ga uporabimo tudi kot tonik za osvežitev kože ali za izpiranje oz. osvežitev ustne votline.

Čaj iz melisnih listov pomaga v boju s prehladom, gripoznimi obolenji ter pri nihanju povišane telesne temperature.



BAZILIKA

Ocimum basilicum

Družina: Ustnatice

Poimenovanja: bazilka, bažuljek, bosilj, bosiljek, božilek, bražilka, bržilka

Uporaba: lajšanje krčev, zlasti v želodcu in črevesju, proti vetrovom, napenjanju in zaprtju, lajšanje vnetij in bolečin v grlu, čiščenju sinusov in dihalnih poti

Uporabni deli: list, cvet

Bazilika je enoletna rastlina, ki tvori do 60 cm visok, močno razvejan grmiček. Ima jajčaste, včasih nekoliko nazobčane liste. Cvetovi bazilike so rožnate ali bele barve. Bazilika je zelo občutljiva na nizke temperature, zelo redko uspeva kot samonikla rastlina. Baziliko sušimo v snopičih v temnem in zračnem prostoru, posušeno pa shranjujemo v nepredušno zaprti embalaži, da preprečimo izhlapevanje eteričnih olj.

V baziliki najdemo eterično olje, cineol, metilkavikol, linalol, pineol, timol, čreslovine, glikozid in grenke snovi, saponine, kafro.

Bazilika je naravno pomirjevalo, deluje proti telesni in duševni utrujenosti, pomaga pri prebavi in slabosti ter lajša želodčne krče. Dobro vpliva na srce, znižuje krvni tlak ter količino sladkorja in holesterola v krvi. Bazilikin čaj lajša vnetje in bolečine v grlu. Eterično olje bazilike blaži pike žuželk.

Ta začimba tudi krepi tek, spodbuja peristaltiko in praznjenje črevesja, preprečuje črevesne krče in pozitivno vpliva na ravnovesje črevesne mikroflore.

Korenčkova juha z baziliko

3 do 4 korenčke narežemo na kolobarje in jih prepražimo na 1 žlici kokosove masčobe. Zalijemo z 1/2 litra vrele vode, nežno posolimo in kuhamo do mehkega. Pretlačimo s paličnim mešalnikom in začинimo z 1 žličko bazilike. Takšna juha je zlasti primerna za otroke, še posebej pri zaprtju.



Bazilikin sladoled

V mešalniku v prah zmešamo 15 g listov bazilike in 120 g sladkorja. Sladkor z baziliko mešamo skupaj s 4 velikimi rumenjaki, dokler se rumenjaki ne spenijo. V drugem loncu segrejemo 450 ml polnomastnega mleka, da postane vroče, a ne zavre. Takoj ga dodamo jajčni zmesi in dobro premešamo. Zmes ob stalnem mešanju na zmernem ognju počasi kakšno minuto segrevamo, dokler se malce ne zgosti. Potem zmes odstavimo in pustimo, da se popolnoma ohladi. Nato zmesi primešamo 450 ml stepene sladke smetane in jo postavimo za dobrih šest ur v zamrzovalnik. Zmes med zmrzovanjem večkrat premešamo, da v njej ne nastanejo kristali.



SVETA BAZILIKA

Ocimum sanctum

Družina: Ustnatice

Poimenovanja: rama tulsi

Uporaba: proti bakterijam in glivicam, virusom, deluje protivnetno, je adaptogen, aromatični digestiv, antioksidant, analgetik, deluje protistresno in sproščujoče

Uporabni deli: list, deblo, semena

Sveži lističi

Žvečenje svežih listov pomaga proti ustrnim razjedam, vsebuje isto sestavino kot nageljnovc žbice (evgenol).



Sveta bazilika zraste v srednje velik razvejan grm, visok okoli 50 cm. Ima drobnejše, močno dišeče liste in vijoličaste cvetove. Zahteva veliko toplote in sonca. Je svetla in zdravilna rastlina: razkužuje in krepi imunski sistem. Grki in Rimljani so jo uporabljali proti prehladu, bronhitisu, vnetjem, prebavnim motnjam in celo proti čirum v želodcu. Vsebuje evgenol, ki ji daje aromo, in triterpenske kisline, ki izboljšujejo telesno reakcijo na stres, vitamina A in C, kalcij, cink, železo in klorofil.

Zaradi svojega protivnetnega in imunostimulirajočega učinka pomaga proti vročini, astmi, rinitisu, senenem nahodu, bolečinam in varuje jetra. Redči kri in pospeši krvni obtok, niža krvni tlak in optimizira raven holesterola. Vpliva na regulacijo sladkorja v krvi. Obetajoče deluje tudi pri hipotirozi.

Za današnji čas je zelo dobrodošla pri utrujenosti nadledvičnih žlez. Telesu pomaga krotiti stresne hormone, jih uravnovešati (poleg adrenalina in kortizola predvsem kortikosteron), kar lahko poveča jasnost misli in zmožnost pomnjenja. Nizka raven kortikosterona pa na dolgi rok celo zmanjšuje možnost nevrodegenerativnih obolenj možganov v starosti. Uporabna naj bi bila tudi pri otrocih z motnjami pozornosti. Zmanjšuje bolečine v sklepih, artrične težave in bolečine pri fibromialgiji. Preprečuje večanje telesne teže pri diabetikih ali tistih, ki jim ščitnica ne deluje dobro.

Opozorilo

Posebna pozornost pri uporabi v času nosečnosti in pri diabetesu (pod zdravniškim nadzorom). Deluje proti zanositvi pri moškem in ženski. Redči kri, zato je treba paziti pri sočasnem jemanju tablet proti strjevanju krvi.



Čaj

V 250 ml vrele vode dodajte 1 čajno žličko posušenih listov svete bazilike, pokrijte lonček in namakajte 5 minut, precedite in po želji dodajte sladkor in mleko. Za pripravo ledenega čaja pustite, da se čaj ohladi, nato dodajte led. Mleka v ledeni čaj ne dodajamo! Sladkosnede si lahko v čaj vmešate med in ingver. Tako pripravljena mešanica pomaga lajšati prehlad, vneto grlo in bronhitis.

SMREKA

Picea abies

Družina: Borovke

Poimenovanja: jelka, jala, čretovec, jel, sosna, hvoja, sosen

Uporaba: proti vnetju žolčnega mehurja, žolčnim kamnom, proti vsem obolenjem dihalnih organov (bronhitis, pljučnica, astme, vnetje grla), blaži boleznimi sečil, proti spomladanski utrujenosti

Uporabni deli: smola, skorja, vršički

Smreka je vitko, vedno zeleno drevo s piramidasto krošnjo, ki lahko zraste do 50 m visoko. Igljice so koničaste in so vse okrog vejic. Smreka je enodomna, ženski cvetovi so v socvetjih, ki se razvijejo v valjaste viseče storže. Navadna smreka raste po iglastih gozdovih od nižine pa vse do zgornje gozdne meje.

Smreka ima močne zdravilne učinkovine. Največ zdravilnih učinkovin je v smrekovih vršičkih (mladi poganjki) in smrekovi smoli. Sveži smrekovi vršički vsebujejo lahko hlapljivo olje, vitamin C, pinen, limonen, bornil acetat, balzam in tudi precej smole. Smola nastane iz balzama, pri katerem je izhlapelo eterično olje.

Najpomembnejše delovanje smrekovih vršičkov je močen antiseptični učinek eteričnega olja in smole na dihalne organe, ledvice in jetra. Zato čaj iz svežih vršičkov uporabljamo proti vnetju žolčnega mehurja, žolčnim kamnom, proti vsem obolenjem dihalnih organov. Čaj ima poleg zdravilnih učinkov na grlo in prehlade tudi sposobnost čiščenja krvi. Ker vršički vsebujejo veliko vitamina C, čaj prežene tudi spomladansko utrujenost.



Čaj

Pripravimo ga tako, da smrekove vršičke prelijemo z vrelo vodo in pustimo namočene 10 min. Čaj nato precedimo in po želji sladkamo z medom.

Sopara iz smrekovih vej zaradi terpentinovnega olja čisti dihala, zdravi bronhitis, vnetja grla in pljuč. Kopeli iz smrekovih vej pomagajo zoper protin, poživljajo okorele mišice, večajo telesno odpornost in zmogljivost, pri čemer vršičke ali iglice zavremo, precedimo in prevretek dodamo kopeli.



Sirup iz smrekovih vršičkov

Spomladi v sončnem vremenu nabereimo mlade, svetlo zelene poganjke. V steklen kozarec damo plast smrekovih vršičkov, nato plast sladkorja ali medu, nato spet plast vršičkov. Postopek ponavljamo toliko časa, da napolnimo kozarec do vrha. Poln kozarec postavimo na sonce ali nekam na toplo za 3 tedne, da se sladkor raztopi. Nato vsebino precedimo in stisnemo skozi gazo, sirup nalijemo v temne stekleničke in hranimo na hladnem. Sirup je učinkovit pri različnih prehladnih obolenjih. Je prijetnega okusa, zato ga obožujejo tudi otroci. Uživa se trikrat na dan po eno čajno žličko.



VRTNICA

Rosa sp.

Družina: Rožnice

Poimenovanja: roža, šipek

Uporaba: deluje pomirjevalno, protidepresivno, protivnetno, proti krčem, protivirusno in razkužilno, spodbuja prebavo in spolno slo, povečuje izločanje žolča ter lajša izkašljevanje, krepi ledvice in kri, uravnava menstrualni cikel

Uporabni deli: cvet, plod



Poznamo na tisoče sort kultiviranih vrtnic, najbolj priljubljena pa je rdeča, ki ji pripisujejo tudi zdravilne učinke. Vrtnice imajo globoke korenine, zato lahko uspevajo tudi v sušnih poletjih. Rade imajo sonce, če imajo premalo vode, pa so cvetovi manjši in občutljivejši na ožig. Cveti od junija do jeseni. Cvetne liste trgamo v suhem sončnem vremenu, ko so cvetovi še v popkih. Prašnike otresemo, lističem pa odrežemo spodnji rumenkasti del ter jih hitro posušimo v senci. Shranimo jih v zaprt stekleni kozarec.

Vrtnice imajo mnogo koristnih učinkovin, med drugim hlapno olje, vitamine C, B, E in K, česlovine ter vrsto drugih še neraziskanih kemičnih snovi. Ajurvedska medicina vrtnici pripisuje moč, da ohlaja in osvežuje um. Kitajci uporabljajo cvetove – popke za spodbujanje či energije kot krvni tonik pri zastajanju energije v jetrih.

Pitje poparka iz cvetnih listov vrtnice naj bi pomagalo pri boleznih grla, zasluzenosti nosu in sapnic, trdovratnem vnetju prebavil in driski. Težave s črevesno floro zaradi pretiranega uživanja antibiotikov lahko poskusite rešiti z vrtnično kuro. Učinkuje tudi pri belem toku ali hudi izgubi krvi. Rožni čaj in sirup krepija pljuča. Vrtnični poparek je dobrodejen za jetra, srce, živce, prebavila. Za koristnega se izkaže tudi pri migrenah in glavobolu.

Ženskam se priporoča uporaba rožne vodice za vsakodnevno nego kože, čiščenje obraza, preprečevanje in odstranjevanje gub ter aken.



Mazilo

Poleti, ko se na koži pojavijo drobne razpoke od sonca in opekline, lahko posežete po rožnem mazilu. Pripravimo ga tako, da zmešamo 250 g svinjske masti s prav toliko svežih vrtnic ter pustimo stati teden dni, nato skuhamo na majhnem ognju ter precedimo.

Vrtnični čaj

Pripravimo ga v obliki poparka: prgišče cvetnih listov prelijemo z litrom vrele vode, pustimo stati deset minut, precedimo in pijemo dve skodelici čaja na dan. Če želimo blažji čaj, uporabimo le pol prgišča cvetnih listov na liter vrele vode. Pred vsakim obrokom spijemo skodelico čaja. Pijemo ga v primeru glavobola, migrene, pri težavah s prebavo in jetri, krepi pa tudi srce. Pri vnetju v grlu in ustni votlini koristi, če ga grgramo.



ŽAJBELJ

Salvia officinalis

Družina: Ustnatice

Poimenovanja: čistec, kadulja, žajbel, žavbej, žlahtni žajbel

Uporaba: lajšanje vnetij sluznice in žrela, blažjih kožnih vnetij, prebavnih težav in prekomernega potenja

Uporabni deli: list

Žajbelj raste na suhih in kamnitih tleh Istre, ob jadranski obali in otokih, lahko pa ga gojimo na domačih vrtovih. Pri tleh olesenela stebela so dlakava, listi so podolgovati, volnato dlakavi in malo nagrbančeni. Imajo značilen duh in aromatičen grenak okus. Cveti junija in julija. Liste nabiramo pred cvetenjem.

Učinkuje antiseptično, baktericidno in fungicidno. Zavira nastanek vnetij, zato njegove zdravilne učinkovine delujejo pri vnetjih ustne votline in žrela (grgranje). Razkužuje tudi dihala in prebavila. Zmanjšuje potenje, kar ženskam pri klimakterijskih težavah pomaga pri vročinskih navalih. Uporabljamo ga tudi pri prebavnih motnjah, vetrovih, vnetju črevesne in želodčne sluznice ter pri driskah, saj njegove grenčine pospešujejo pretakanje žolča in prebavnih sokov. Deluje tudi diuretično, zato pomaga pri čiščenju telesa, pomaga pri artritisu in protinu. Znižuje krvni tlak, znižuje raven sladkorja in je naravno uspavalno.

Zelo priljubljen je tudi v naravni kozmetiki, saj čisti kožo, oži pore in kapilare ter poživlja. S svežim žajbljevim listom si lahko zdrgnemo zobe, kar deluje antiseptično in osvežilno. Proti smradu in znojenju nog koristi poparek iz žajblja, ki ga dodamo kopeli za noge.

Uporaben je tudi v kulinariki. Žajbelj se uporablja predvsem za začimljanje težko prebavljivih jedi (mastne ribe, nedeljska pečenka, klobase) vegetarijanci pa jih s pridom uporabljajo v kombinaciji z jajčevci, krompirjem, siri, stročnicami, polento.



Zobni prašek z žajbljem

Sestavine: 1 žlička zelene gline, 5 žličk sode bikarbone, dober ščepec posušenega žajblja, 1–2 kapljici eteričnega olja poprove mete.

Sestavine zmešamo ter zmeljemo v kavnem mlinčku. Zmes damo v sterilan lonček in dodamo eterično olje, kar pa ni nujno. Pri uporabi zobno ščetko zmočimo, zobni prah potresemo na ščetko in si umijemo zobe.



Žajbljev čaj

1–2 čajni žlički suhih listov na skodelico pustimo vreti 3 minute, da izhlapi tujon, nato čaj ohladimo, precedimo in pijemo po požirkih. Na dan lahko spijemo do 4 skodelice čaja.

Deluje zoper potenje v puberteti in v meni, pomaga pri prehladu, blaži kašelj, lahko ga grgramo, po obilnem mastnem obroku pa z njim lajšamo prebavo.

ČRNI BEZEG

Sambucus nigra

Družina: Pižmičevke

Poimenovanja: bezg, bezgovec, bezgovina, bažovina, beza, bezljina, zova, bezl

Uporaba: zdravi bronhitis, prehlad, gripo in druge bolezni dihal, lajša kašelj in olajša izkašljevanje, povečuje potenje in spodbuja izločanje strupov iz telesa, lajša težave s sečili, blaži vnetja ledvic in mehurja, pomaga pri blaženju sladkorne bolezni, čisti kri

Uporabni deli: korenine, lubje, mladi poganjki, listi, cvetovi in plodovi



Bezeg raste kot grm ob kmetijah, v naseljih, v živih mejah, na obrobju gozdov. Včasih ga najdemo tudi kot do 10 m visoko drevo. Razširjen je po Evropi, Mali Aziji, v Sibiriji in na Kavkazu. Raste na soncu in v senci, prijajo mu z dušikom in apnencem bogata tla. Je zelo trpežna rastlina, vendar slabo prenaša sušo.

Bezeg v obliki grma poganja stranske veje že zelo blizu tal. Starejše veje in deblo imajo nagubano lubje svetlo rjave barve, na mladih vejah pa je lubje svetlo sivo belo in bradavičasto pikčasto. Stržen veje je bel, mehak in lahek. Listi so si nasprotni, pernati in jajčaste oblike. Na nasprotni strani so dolgo priostreni temno zeleni lističi.

Bledo rumenkasti cvetovi so oblikovani v ploščatih pakobulih, iz njih pa se razvijajo zelene jagode. Jagode z zorenjem pridobijo najprej rjavordečo barvo, ko so zrele, so svetleče črne barve s trdo koščico.

Bogat je s čreslovinami, sambucinom, eteričnimi olji, valeriansko kislino, saponini, holinom, saharozo, kalijevim nitratom, beljakovinami, maščobami, ogljikovimi hidrati, vitamini in minerali.

Opozorilo

Surovih in toplotno neobdelanih delov rastline nikoli ne uporabljajmo. Vsebujejo namreč manjše količine sambunigrina, ki ob dolgotrajni uporabi lahko škoduje organizmu. Med nosečnostjo in dojenjem je uporaba bezgovih pripravkov odsvetovana.

Mazilo iz bezgovih cvetov

125 g kokosovega masla pogrejemo toliko, da zacvrči, nato dodamo bezgovo cvetje (1 prgišče), dobro premešamo in po 2 do 3 minutah odstavimo z ognja. Pustimo počivati 24 ur, nato masi dodamo 125 g oljčnega olja in 38 g čebeljega voska ter rahlo segrejemo, le toliko, da se vosek stopi. Precedimo skozi bombažno krpo in nalijemo v kozarčke. Delamo hitro, ker se mazilo hitro trdi.

Lahko pripravimo mazilo tudi iz svežih bezgovih listov in lubja ali kombiniramo del cvetov, del listov, del lubja. Mazilo je primerno za nego razpokanih rok, ozeblin, ugodno deluje pri protinu. Na splošno to mazilo deluje zelo blažilno.



NETRESK

Sempervivum tectorum

Družina: Tolstičevke

Poimenovanja: ušesek, uhec, uhlek, ušesnik

Uporaba: pri opeklinah, pikih žuželk, ranah, žuljih, bradavicah in pri odmaščevanju ušesne votline, pri vnetjih prebavil in driskah, hladi poškodovano mesto in blaži vnetja ter lajša bolečine pri sončnih opeklinah in bolečinah pri protinu

Uporabni deli: list

Navadni netresk je pritlična rastlina, ki jo najdemo v skalnih razpokah po večjem delu Slovenije. Njegovo latinsko ime *sempervivum* pomeni tistega, ki je vedno živ – ime je dobil po tem, da ostaja vse leto zelen. Uspeva od konca pomladi do zgodnje jeseni. Njegova značilnost so mesnati listi, ki so razporejeni v srebrnkaste ali rdeče rjavkaste rozete. Zraste med 15 in 60 cm in cveti junija in julija. Cvetovi so zvezdaste oblike in rožnate barve. Ko rastlina odcveti, odmre, pri tem pa požene številne nove hčerinske rastline, ki jih lahko odlomimo in na novo posadimo. Netreski pa se razrašajo tudi kar sami. Odlično uspevajo na vročem soncu in v suši. Včasih so ga sadili na streho, da bi hišo obvaroval pred strelo, od tod tudi njegovo ime netresk. Imena uhlek, ušesnik ali uhec je netresk dobil zato, ker naj bi pomagal pri vnetjih srednjega ušesa. Nekaj kapljic soka kar iz listov iztisnemo v vnet sluhovod.

Netresk je užitna rastlina, njegovi mladi mesnati listi so izvrsten dodatek zelenim solatam. Dragocen je predvsem sok, ki ga iztisnemo iz listov, podobnih listom aloe vere. V njih sta dve pomembni zdravilni učinkovini, in sicer mravljinčna in jabolčna kislina. Netresk se uporablja podobno kot aloe vera, le da je njegov učinek nekoliko šibkejši. Posebej cenjen je svež sok iz listov netreska. Nekaj kapljic dobimo že tako, da med prsti list malo pomečkamo in ga potem dobro stisnemo. Ob prvih znakih vnetja ušes (tako pri odraslih kot otrocih) v uho kapnemo 3 kapljice. Če bolečine v roku približno 12 ur ne ponehajo, postopek ponovimo. Še več kapljic pa se lahko nakapljuje v uho, kadar želite raztopiti odvečno ušesno maslo. Sok pustite v ušesu 15 minut in ga potem dobro izperete.



Netreskova tinktura

100 g svežih listkov netreska narežemo na 1 cm in jih namočimo v 1 litru 70 % alkohola ali v močnejšem tropinovem žganju. Na sobni temperaturi in svetlobi naj stoji 3 tedne, vmes večkrat pretresemo. Nato precedimo in shranimo v temnih stekleničkah v temnem in hladnem prostoru. Uporabljamo zunanje pri pikih žuželk in za mazanje manjših ran. Za lajšanje težav pri rani na želodcu in po operacijah na želodcu priporočajo jemanje po 20 kapljic v kozarcu vode trikrat na dan.

PEGASTI BADELJ

Silybum marianum

Družina: Nebinovke

Poimenovanja: bodeča neža, bodečnice, bodika, ostropec, ostropes, pegasto bodelj, Marijin osat

Uporaba: preprečevanje in zdravljenje poškodb jeter, ki nastanejo zaradi alkohola ali strupov, pri motnjah delovanja jeter, cirozi jeter, zamaščenosti jeter

Uporabni deli: plod, zel



Opozorilo

Odsvetuje se uporaba pripravkov nosečnicam in doječim materam ter vsem, ki imajo težave zaradi zapore pretoka žolča (bolniki z žolčnimi kamni). Uživanje silimarina se odsvetuje pri malignih boleznih jeter (tumorji na jetrih).

Pegasti badelj je sredozemska rastlina, ki zraste do dva metra visoko in ima pokončno steblo, značilno rožnato socvetje in bodeče liste z belimi lisami. Plodovi so veliki 6 do 7 mm in črno-rjave barve.

Najdemo ga na sušnih neobdelanih tleh ali na prisojnih kamnitih mestih. Čas cvetenja je od junija do septembra. Liste nabiramo konec poletja, plodove (semena) pa jeseni, in sicer septembra in oktobra.

Že v 16. stoletju so ugotovili, da pripravki iz pegastega badlja ugodno vplivajo na jetra. Danes uporabljamo pripravke iz plodu pegastega badlja, ki vsebujejo zmes učinkovin flavonlignanov, imenovano silimarin. V plodu je 2–3 % silimarina, največ v ovoju, poleg tega plod vsebuje še maščobna olja in beljakovine. Silimarin uporabljamo pri lajšanju težav pri boleznih jeter. Ugotovili so, da ima silimarin na jetra antioksidativni učinek (lovi proste radikale, ki nastanejo pri presnovi, in preprečuje poškodbe jetrnih celic), stabilizira membrano jetrnih celic in preprečuje vstop strupenih snovi v celico, preprečuje pretvorbo jetrnih celic v cirotične celice, pospešuje sintezo beljakovin v jetrnih celicah in tako pripomore k obnovi poškodovanih celic.

Ker učinkovina silimarin ni vodotopna, uživanje čaja iz semen pri obolelih jetrih ni učinkovito. Lahko pa ga uživamo pri prebavnih motnjah in obolenjih žolčnika.

Dobro je topen v alkoholu, a uživanje alkoholnih pripravkov ni primerno za lajšanje težav pri boleznih jeter.

Oljni izvleček

Najbolj primeren za uživanje je oljni izvleček, ki ga pripravimo tako, da 200 g plodov pegastega badlja dobro zmeljemo in za tri tedne namočimo v 800 g olivnega olja. Med namakanjem večkrat pretresemo in pustimo posodo v temi. Nato precedimo in nalijemo v manjše steklenice (za tri tedne uporabe je potrebno približno 200 ml) in jemljemo po 1 žličko na dan, bolni po 2–3 žličke. Pri okrevanju po boleznih jeter ali zastrupitvah ga lahko jemljemo več mesecev ali let.



ZLATA ROZGA

Solidago virgaurea

Družina: Nebinovke

Poimenovanja: trebuhovka, poganska trava, zlata palica, zlatenica

Uporaba: lajšanje obolenj sečil, kot so blažje okužbe, ledvični kamni in pesek, razdražljiv mehur

Uporabni deli: zel

Navadna zlata rozga je 30 do 100 cm visoka trajnica. Pri nas raste v svetlih gozdovih, na posekah in kamnitih mestih, lahko pa jo gojimo tudi na vrtu ali v loncih. Sadimo jo na odcedno mesto. Rada ima sončno rastišče. Rumene koške, sestavljene iz rumenih drobnih cvetov, boste opazili od julija do oktobra. Listi rastejo v več redih in se prekrivajo kot strešniki. Je gola ali puhasta in malo razvejana. Steblo je enakomerno olistano s suličastimi listi. Rastlino pobereemo, ko se začnejo odpirati prvi cvetovi, navadno konec julija, začetek avgusta. Pri nabiranju upoštevamo, da imamo čim manj stebelnih delov, v katerih je manj učinkovin. Posušena ima aromatičen vonj in grenek, trpek okus. Posušena zlata rozga vsebuje eterično olje, čreslovine, grenčine, saponine, flavonoide in druge koristne učinkovine.

Delovanje zlate rozge je relativno široko, deluje namreč diuretično, sprošča krče, deluje tudi pri zniževanju krvnega tlaka. Največ se zlata rozga uporablja pri težavah z mehurjem in ledvicami, ker spodbuja izločanje urina in s tem spiranje sečnih poti. V ljudski medicini pa jo priporočajo tudi pri težavah s prostato, revmatizmu in kroničnih kožnih izpuščajih ter ekcemih. Zunanje jo največkrat uporabljamo pri ranah in čirih, ki se slabo celijo. Grgranje poparka zlate rozge pomirja vnetje ustne votline in žrela ter kašelj, pitje čaja pa pomaga tudi pri senenem nahodu. Ugodno deluje tudi pri čiščenju jeter, na splošno za izločanje škodljivih snovi iz telesa.

Opozorilo

Če delovanje srca in ledvic ovirajo edemi (zaostajanje vode v tkivih), izpiranje z zlato rozgo ni priporočljivo. Odsvetujemo uporabo nosečnicam in doječim materam. Pri kroničnih vnetjih ledvic naj bolnika nadzoruje zdravnik.



Mazilo

330 g rastlinske ali kokosove masti segrejemo na vodni kopeli, dodamo 2 pesti suhega zelišča zlate rozge. Odstranimo z vodne kopeli in damo v hladilnik preko noči. Zjutraj rahlo segrejemo nad vodno kopeljo, da se maščoba stopi, dodamo 1 dl hladno stiskanega olivnega olja in 76 g čebeljega voska. Nato tekočo maščobo precedimo skozi gazo v pripravljene lončke. Hranimo na hladnem. Mazilo zlate rozge uporabljamo za manjše rane, kožne spremembe.



REGRAT

Taraxacum officinale

Družina: Nebinovke

Poimenovanja: vergrad, mlečec, mlečje, rumena reva, jajčar, farška plata

Uporaba: pospeševanje delovanja jeter in žolčnika, proti depresiji in izgubi teka, povečevanje izločanja urina

Uporabni deli: korenina, zel, cvet



Je zelo trpežna in razširjena rastlina, ki raste povsod, najraje na dušičnih tleh. Cenjena je tako v zdravilstvu kot v kulinariki. Rastlina ima nazobčane liste in koreniko, podobno korenu. Spomladi iz listne rozete zraste cevasto steblo z rumenim cvetnim koškom.

Že v ljudskem zdravilstvu so poznali številne zdravilne lastnosti regrata in njegov blagodejni vpliv na človekov organizem. Užitna in zdravilna je vsa rastlina. Nabiramo jo lahko celo leto.

Nadzemne dele rastline nabiramo pred cvetenjem, cvetne koške v času cvetenja. Korenino – najbolj zdravilni del – izkopljemo zgodaj spomladi, pred cvetenjem, ali v jeseni, odvisno od namena. Spomladi je v njej več grenčin, jeseni pa inulina. Pri nabiranju korenine moramo paziti, da je ne ranimo, da iz nje ne izteče zdravilni mleček.

Regrat stimulira vse žleze prebavnega trakta: slinavke, želodca, črevesja, jeter, žolčnika in trebušne slinavke. Pospeši prekrvitev ledvic in izboljša filtracijo tekočin, s tem se poveča količina seča. Pospešuje izločanje strupov. Deluje proti ledvičnim kamnom, revmatizmu, protinu, artritisu, krepi tek in lajša prebavo, pomaga pri blažitvi menstrualnih težav, izboljšuje absorpcijo kalcija, pomaga pri sladkorni bolezni, povečani prostati, ekcemih, lišajih, oteklinah, čirih, hepatitisu.

V listih regrata se nahajajo fruktoza, grenčine, fenolna kislina, inulin, steroli, flavonoidi in vitamini A, B, C in E, kalij, kalcij in železo. V koreninah pa je inulin, asparagin, holin, čreslovine, sladkor, encimi, maščobne kisline, saponini, pektin.

Regratov med

Za pripravo medu potrebujemo 300 g svežih regratovih cvetov (le rumeni deli cvetov, ki smo jih predhodno ločili od zelenih koškov) ter 300 g sladkorja.

Na dno kozarca položimo plast sladkorja, čez dodamo plast regratovih cvetov in izmenično dodajamo plasti – zadnja plast je sladkor. Zaprt kozarec odložimo na sončno lego in pustimo stati tako dolgo, da se ves sladkor stopi.

Vsebino iz kozarca precedimo v drug stekleni kozarec ter shranimo na temnem in hladnem mestu. Dnevno uživamo največ 3 žličke.



MATERINA DUŠICA

Thymus serpyllum

Družina: Ustantice

Poimenovanja: divji timijan, materin dušek, duša, babja dušica, bukvica, dušek, dušje, mačešica, materinka, timas, popovec, preprišč, prprišč, prežilka

Uporaba: proti kašlju, ki spremlja prehladna obolenja, slabi prebavi in vetrovom, vnetju ustne sluznice, slabemu zadahu

Uporabni deli: zel, list

Raste po celi Sloveniji, na travnatih prisojnih pobočjih, pašnikih, ob poteh, med skalovjem in gozdnih obronkih. Je do 20 cm visok grmiček, iz njegove korenine odganjajo majhna stebelca z do 1 cm velikimi podolgovatimi lističi. Cvetovi so rožnate barve. Cveti od junija do oktobra, ko jo tudi nabiramo. Nabiramo nadzemne neolesenele dele. Prepoznamo jo lahko tudi po značilnem aromatičnem vonju, njen okus pa je rahlo grenek.

Materina dušica ima antibakterijski in spazmolitični vpliv. Dodajamo jo lahko čajnim mešanicam za blažitev kašlja. Blaži bolečine pri glavobolu, išiasu in revmatizmu. Pomaga pri težavah z želodcem in črevesjem ter proti driski, saj zavira rast škodljivih bakterij.

Zaradi grenčin, ki jih vsebuje, spodbuja tek, zato jo lahko uporabljamo kot začimbo. Njen vonj nas pomirja, zato jo dodajamo v zeliščne blazinice, ki jih uporabljajo tako otroci kot odrasli. Lahko jo uporabljamo v kopelih pri obolenjih otrok in onemoglih bolnikov, pri sproščanju in umirjanju ter sprostitvi dihalnih poti.

Z njo lahko pripravimo tinkturo, ki je primerna za zdravljenje bakterijskih obolenj pljuč in črevesja ter pri revmatizmu. Čaj uporabljamo za izpiranje ran ali za obloge.



Čaj

Dve čajni žlici suhe zeliščne mešanice (1 žlica materine dušice, 1/2 žlice rožmarina, 1 žlica šetraja, 1/2 žlice pehtrana, 1/2 žlice origana, 1/2 žlice mletih lovorjevih listov) pripravimo kot poparek. Pri kašlju je lahko sladkan, pri želodčnih težavah naj bo nesladkan.



Materina dušica je priljubljena tudi v kulinariki. Na pici lahko nadomešča timijan. Lahko jo vključimo v italijansko začimbno mešanico, ki jo uporabljamo pozimi, ko nimamo svežih začimb. Uporabimo sušene zeli.

*Recept je iz knjige:

Lončar, Topolovec, Kočevar (2015): Ščepec ustvarjanja: Kako od začimb dobiti največ. Ljubljana, Jasno in glasno, d.o.o.

LIPA

Tilia sp.

Družina: Lipovke

Uporaba: povečanje potenja pri prehladnih obolenjih, dvig odpornosti pri prehladih in gripi, lajšanje obolenj zgornjih dihal, pri blagem stresu in psihičnem nemiru

Uporabni deli: cvet, oglje, list

Opozorilo

*Preveliki odmerki lahko vplivajo na delovanje srca.
V nosečnosti in v času dojenja se uživanje odsvetuje.*



Pri nas rasteta dve vrsti (navadna lipa in lipovec – črna lipa), ki se le malo razlikujeta med seboj in sta obe zdravilni.

Navadna lipa je drevo, ki doseže do 30 m višine. Veje se razprostirajo na široko, les je mehak, skorja žilava. Deblo je ravno, lubje temno rjavo do sivo rjavo z vzdolžnimi razpokami in sivimi rebri. Listi so široki od 5 do 15 cm, srčasti, narezano našagani in premenjalno nameščeni ter pecljati. Cvetovi so dvospolni, 5-števni, rumeni in dišeči. Cvetovi so združeni v socvetja. Njeni plodovi so trdi mali oreški.

Lipovec je mogočno drevo, ki zraste do 50 m visoko. Listi so veliki, srčaste in nazobčane oblike. Več manjših cvetov, 2 do 5, je združenih v socvetje pakobul, ki ga pokriva velik pricvetni list. Plodovi so majhni oreški, pokriti z debelo lupino, ki ima pet močno vidnih robov.

Navadna lipa cveti v prvi polovici junija, črna pa v prvi polovici julija.

Nabiramo cvetove s pricvetnimi ali ovršnimi listi obeh vrst lipe, ko so cvetovi popolnoma odprti, toda ne prezreli. Nabiramo jih v lepem sončnem vremenu. Sušimo jih v senci na prepihu. Sui cvetovi morajo imeti lepo svetlo rumeno barvo in značilen prijeten vonj. So sladkastega in trpklega okusa. Cvetje hranimo v dobro zaprtih posodah v suhem in temnem prostoru.

Vsebuje eterično olje, flavonoide, malo sluzi, čreslovine, sladkor in druge snovi. Pripravki iz lipe naj bi pomagali tudi pri obolenjih zgornjih dihal in gripoznih obolenjih. Sluzi lokalno blažijo vzdražene sluznice pri vnetjih grla. Uporabljajo jo pri obolenjih ledvic in mehurja ter kot blago pomirjevalno sredstvo, ki blaži krče. Proantocianidini in čreslovine delujejo kot adstringens. V ljudski medicini je poznana tudi uporaba lipovih cvetov za lajšanje blagih psihičnih napetosti in stresa.

Lipov poparek

5 g posušenih cvetov stresemo v liter vrele vode. Namakamo pet minut, nato precedimo. Za preprečevanje prehlada in povečanje odpornosti pijemo manj vročega. Za lažji spanec spijemo skodelico pred spanjem. Za kuro s potenjem pijemo zelo vročega.



VELIKA KOPRIVA

Urtica dioica

Družina: Koprivovke

Poimenovanja: ožarnica, užagalica, žgavnica, žgoča kopriva, živa kopriva, žarnica

Uporaba: lajšanje povečane prostate, odvajanje vode iz telesa

Uporabni deli: korenina, list, zel

Kopriva je trajnica, visoka do 120 cm. Raste na zemlji, bogati z dušikom, zlasti ob hišah, hlevih, plotovih, živih mejah. Ima robato, pokončno steblo, na katerem so nazobčani listi, in puhasto dlakav pecelj. Socvetja so latasta, daljša od listnih pecljev. Cveti od maja do avgusta, jeseni dozori seme. Koprivni laski, ki so na dotik pekoči, poživijo krvni obtok. Pekoči občutek ob dotiku je povezan z vsebnostjo mravljinčne in histaminske kisline, ki jo ima kopriva v svojih laskih.

Uporabna je celotna rastlina in skozi vse leto. Ko zraste do 15 cm, jo režemo vso. Liste nabiramo od maja do avgusta, korenine pa kopljemo pozno jeseni ali spomladi, preden rastlina odžene. Ko nabiramo liste, porežemo vso rastlino in jo posušimo, nato ločimo liste od stebel. Nabrane rastline na hitro posušimo v senci. Listi so suhi, ko lepo zašumijo. Shranimo jih v neprodušnih posodah in v temi.

Kopriva je zelo bogata z minerali, zlasti z železom, magnezijem, natrijem, kalijem, fosforjem in kalcijem. Vsebuje vitamine C, A, K. Prav tako je kopriva pomemben vir klorofila. Seme vsebuje do 32 % maščobnega olja. Zaradi vsebnosti zdravilnih snovi prečisti in obnovi kri. Spodbuja delovanje celotnega telesnega presnavljanja, prav zato je sestavina mnogih čajnih mešanic. Uspešno pomaga pri povečani prostati, pri težavah z mehurjem in sečili, čisti ledvice, pomaga bolnikom s sladkorno boleznijo, pomaga pri težavah z žolčem, jetri in trebušno slinavko, je odličen diuretik. Pri težavah z dlesnimi in aftami pomaga grgranje čaja. S pripravki iz koprive si čistimo kožo, ekceme in mozolje.



Kopriva je krepilna, zato jo priporočajo materam po porodu ter slabotnim, tudi rahitičnim otrokom. Pomirja živce. Krepi odpornost proti prehladam. Korenine uporabljamo za čaj proti vodenici in izpadanju las. Iz mladih listov si lahko skuhamo vrsto zanimivih in okusnih jedi.

Opozorilo

Koprivnega čaja in kuhanih jedi s koprivami nikoli ne pogrevamo, ker se pri tem lahko tvorijo nitrozamini.



Čaj iz korenine

Eno ali dve čajni žlički zmlate korenine stresemo v mrzlo vodo, segrejemo do vretja in kuhamo še eno minuto. Stoji naj 10 minut, nato precedimo. Pijemo po dve do tri skodelice nesladkanega čaja na dan, vedno sveže pripravljenega. S tako pripravljenim čajem si masiramo lasišče za krepitev lasnih korenin in odpravo prhljaja.

BALDRIJAN

Valeriana officinalis L

Družina: Špajkovke

Poimenovanja: božjastnica, mačja trava, srčna zel, mrtvični koren, zdravilna špajka

Uporaba: lajšanje blagih znakov duševne preobremenjenosti, pomoč pri lajšanju težav z nespečnostjo

Uporabni deli: korenina



Je trajnica, ki zraste 50–150 cm visoko. Raste na vlažnih, močvirnatih tleh. Steblo je votlo, rahlo nabrazdano, z neparnimi pernatimi deljenimi listi. Na koncu stebelnih poganjkov med junijem in avgustom zrastejo majhni beli cvetovi v obliki kobilastega socvetja. Za lajšanje glavobolov, pri nemirnosti, nespečnosti, nervozi pred menstruacijo, pri težavah v želodcu in srcu se uporabljajo korenine baldrijana v obliki tinkture, poznane kot baldrijanove kapljice. Korenine baldrijana pogosto vsebujejo čaji za pomirjanje.

Suha korenina baldrijana ima značilen vonj in vsebuje do 2 % eteričnega olja ter do 0,7 % seskviterpenov valerenske in acetoksi valerenske kisline. Korenine nabiramo jeseni, hitro osušimo in hranimo v dobro zaprtih steklenih kozarcih, da se ne navlažijo. Suhe korenine imajo malce sladek, kasneje aromatičen in rahlo grenak okus.

Tako čaj kot tinktura delujeta tudi pri živčno pogojenih krčevitih bolečinah želodca in črevesja, pri srčni nervozi, predvsem pri hitro menjajočem se srčnemu utripu, pri strahu in splošni napetosti. Baldrijan uporabljamo kot fitoterapevtik, ki nam pomaga prenašati jezo, stres, razburjenost in žalost. Z njim dosežemo notranje ravnovesje in preprečimo tudi bolezni, ki so lahko posledica stresa. Učinki jemanja pripravkov iz baldrijana so opazni šele po nekaj tednih.

Neželeni učinki so zelo redki, lahko se pojavijo preobčutljivostne reakcije. Baldrijanovi pripravki ne povzročajo odvisnosti in so primerna prva izbira pri prej omenjenih težavah.

Kopel

100 g posušenih korenin baldrijana prelijemo s pol litra vrele vode in pustimo stati pokrito 15–20 minut na vroči plošči. Tako pripravljeno mešanico dodamo kadi, ki si jo pripravimo zvečer pred spanjem.



Baldrijanove blazinice za pomiritev

Vrečko iz platna napolnite s pripravljeno mešanico zelišč (30 g korenine baldrijana, 30 g cvetov sivke, 50 g hmeljevih storžkov, 50 g zeli šentjanževke), ki delujejo pomirjevalno in pomagajo pri težavah s spanjem.

NAVADNI LUČNIK

Verbascum phlomoides

Družina: Črnobinovke

Poimenovanja: papeževa sveča

Uporaba: proti kašlju, odpravi draženje na kašelj, zavaruje žrelno sluznico, olajša izkašljevanje, spodbuja izločanje sluzi v dihalih

Uporabni deli: cvet

Lučnik je rastlina pokončne rasti z rumenimi cvetovi, razporejenimi ob koncu stebela. Je prebivalec vrtov, najdemo ga na sončnih prodatih tleh (gramoznicah, nasipih, železniških nasipih). Nabiramo velike rumene cvetove dveh vrst, to sta navadni lučnik in velecvetni lučnik. Lučnik je zdravilna rastlina, ki cveti od junija do septembra. Uporablja se proti kašlju, saj sluzi iz rastline blažijo draženje na kašelj, saponini redčijo gosto sluz v sapnicah in tako olajšujejo izkašljevanje.

Za čaje uporabljamo cvetove. Suhi cvetovi vsebujejo približno tri odstotke sluzi, učinkovine, imenovane iridoidi, ter saponine, ki verjetno tudi prispevajo k zdravilnim učinkom. Cvetovi vsebujejo tudi fenolne spojine s protibakterijskim učinkom in fenolne kisline. Cvetove lučnika uporabljamo tako, da iz treh do štirih gramov suhih cvetov pripravimo poparek, ki učinkuje pri sproščanju sluzi, pospeševanju znojenja in krepitvi srca, ter ga uporabljamo pri vnetju gornjih dihal in sapnic, hripavosti in gripi. Velikokrat je dodan mešanicam raznih čajev proti prehladu. Cvetovi lučnika so pogosta sestavina tako imenovanih prsnih in bronhialnih čajev, ponekod pa pripravljajo vodno-alkoholni izvleček in ga dodajajo sirupom za izkašljevanje. Neželeni učinki niso znani, ravno tako ni znano, da ga kdo ne bi smel uporabljati. V preteklosti naj bi ravna, dolga stebela uporabljali tudi kot bakle. Morda od tod ime lučnik.

Lučnik so uporabljali že v antiki. Adam Lonicerus je bil eden prvih zdravnikov, ki je lučnik uporabljal za zdravljenje kašlja, vročine in srčnih obolenj, pa tudi pri spodbujanju rasti las.



Lučnikov sirup

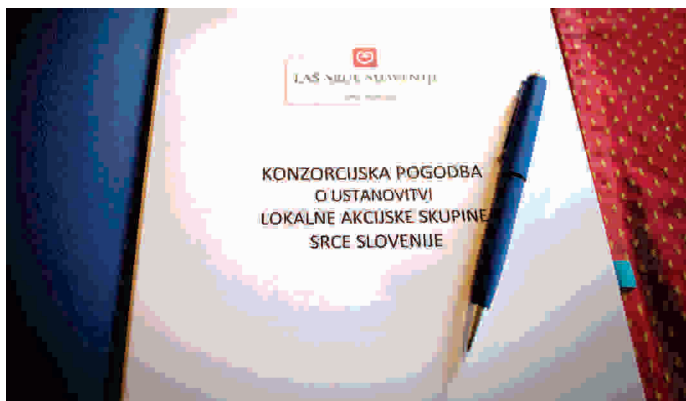
Za pripravo sirupa nabiramo cvetove navadnega lučnika ali papeževa sveče in velecvetnega lučnika. Cvetove pobereemo v poznih dopoldanskih urah, ko bo sonce že posušilo jutranjo roso.

Priprave se lotimo poleti, v času cvetenja. Cvetove nalagajmo v kozarec za vlaganje in vsako plast posujemo s sladkorjem. Nato kozarec prekrijemo z gazo, zavežemo z vrstico in pustimo stati na sončnem prostoru en mesec. Nastalo temno obarvano tekočino odcedimo skozi gosto cedilo in shranimo v temne stekleničke. Sirup je še posebej primeren za otroke. Ponudimo jim ga lahko večkrat na dan po eno žličko. Uporablja se proti kašlju in za lajšanje izkašljevanja.

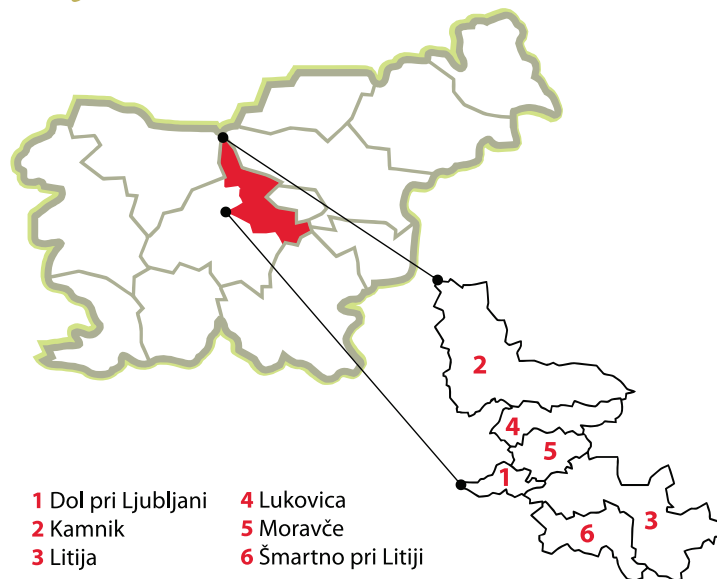
LAS SRCE SLOVENIJE

Lokalna akcijska skupina Srce Slovenije

Lokalna akcijska skupina LAS Srce Slovenije je tudi v novem programskem obdobju 2014–2020 organizirana kot lokalno pogodbeno partnerstvo, ustanovljeno z namenom spodbujanja celovitega in uravnoteženega razvoja na območju Srca Slovenije po pristopu »od spodaj navzgor«.



12. marca 2015 je na geometričnem središču Slovenije 39 predstavnikov javnih institucij, podjetij, društev, zavodov, organizacij in posameznikov iz občin Dol pri Ljubljani, Kamnik, Litija, Lukovica, Moravče in Šmartno pri Litiji s podpisom konzorcijske pogodbe formalno vzpostavilo Lokalno akcijsko skupino Srce Slovenije za novo programsko obdobje. Članstvo v LAS je odprto za vse zainteresirane prebivalce območja Srca Slovenije, ki želijo s svojimi idejami in znanji prispevati k razvoju podeželja in večji kakovosti življenja.



- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1 Dol pri Ljubljani | 4 Lukovica |
| 2 Kamnik | 5 Moravče |
| 3 Litija | 6 Šmartno pri Litiji |

Podlaga za črpanje EU sredstev je Strategija lokalnega razvoja LAS Srce Slovenije (SLR) za obdobje 2014–2020, v kateri so opredeljena ključna tematska področja, cilji, ukrepi, kazalniki in mejniki, merila za izbor operacij ter finančna razdelitev sredstev po posameznih skladih.

V programskem obdobju 2014–2020 je pristop CLLD za LAS Srce Slovenije sofinanciran iz dveh skladov, in sicer Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja (EKSRP) in Evropskega sklada za regionalni razvoj (ESRR). Celotna višina sredstev, ki so na voljo LAS Srce Slovenije, znaša okvirno 2,3 mio EUR.



LAS SRCE SLOVENIJE

v Srcu Slovenije



Tematska področja ukrepanja, ključna pri zasledovanju ciljev Evropske unije in reševanju lokalnih razvojnih potreb, so:

- **Ustanavljanje novih delovnih mest:**
Razvoj podjetništva in ustanavljanje novih delovnih mest, razvoj socialnih storitev na podeželju, dvig dodane vrednosti kmetijskim, gozdarskim in živilskim proizvodom, povečanje lokalne samooskrbe in spodbujanje kratkih dobavnih verig.
- **Osnovne storitve na podeželju:**
Razvoj lokalne infrastrukture in lokalnih osnovnih storitev, razvoj rekreacijske infrastrukture za javno uporabo, vključno z malo turistično infrastrukturo, razvoj dejavnosti za prosti čas ter turizma in kulturnih dejavnosti in z njimi povezane infrastrukture.
- **Varstvo okolja:**
Projekti, povezani z ohranjanjem narave, projekti, povezani z varstvom in ohranjanjem kulturne dediščine, spodbujanje učinkovite rabe naravnih virov, vključno z naložbami v obnovljive vire energije, dejavnosti okoljskega ozaveščanja.
- **Večja vključenost mladih, žensk in drugih ranljivih skupin na podeželju.**



»LAS Srce Slovenije – z razvojem ljudi ustvarjamo prostor priložnosti za turizem, zdravje in dobro počutje.«



LAS SRCE SLOVENIJE

v Srcu Slovenije



PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

