



OŠ Antona Žnideršiča
OE LJUDSKA UNIVERZA
Ilirska Bistrica



V sozvočju z naravo do zdravja



Avtorji:

Člani ŠK Tječe tječe reka Reka

Interno gradivo študijskega krožka 2023

OŠ AŽ OE Ljudska univerza Ilirska Bistrica

Vsebina

V sozvočju z naravo do zdravja	2
Izginjanje zdravilnih rastlin z določenih območij	3
Kaj lahko naredite, da zdravilne rastline ne izginejo iz določenega območja	3
Rastišča zdravilnih zelišč	5
Razlika med vzdrževanimi in nevzdrževanimi travniki in vpliv na prisotnost zdravilnih rastlin	5
Prepoznavanje zdravilnih rastlin	6
Ali je goba zdravilna rastlina	7
Nabiranje in shranjevanje zdravilnih rastlin	7
Zakaj so zdravilne rastline zdravilne	8
Na katero rastlino se lahko obrnemo pri posameznih težavah	9
RASTLINE IN NJIHOVA UPORABA	10
Bršljanasta grenkuljica (<i>glechoma hederacea</i>).....	10
Recepti z bršljanasto grenkuljico.....	11
Zdravilni jetičnik (<i>veronica officinalis</i>).....	13
Plezajoča lakota (<i>galium aparine</i>).....	14
Rumena lakota, prava lakota (<i>galium verum</i>)	15
Regačica (<i>aegopodium podagraria</i>)	16
Navadni vrednik (<i>Teucrium chamaedrys</i>).....	17
Papeževa sveča, lučnik (<i>Verbascum phlomoides</i>).....	18
Krvomočnica, smrdljčka (<i>Geranium robertianum</i>).....	19
Kraški šetraj (<i>satureja montana</i>) in vrtni šetraj (<i>satureja hortensis</i>).....	20
Gorski vrednik (<i>teucrium montanum</i>), gorski germander	21
Zdravilna strašnica - <i>Sanguisorba officinalis</i>	22
Črna detelja (<i>Trifolium pratense</i>).....	22
Orlova praprot (<i>pteridium aquilinum</i>).....	23
Navadni gabez (<i>Symphytum officinale</i>)	24
Kozja brada (<i>tragopogon pratensis</i>)	25
Malinjak (<i>Rubus idaeus</i>) in robida (<i>Rubus fruticosus</i>).....	26
Metkini kratki nasveti:.....	28
Viri:	29

V sozvočju z naravo do zdravja

V skrbi za svoje zdravje se čedalje več ljudi nagiba k bolj (so)naravnemu pristopu. En od korakov, ki jih lahko naredite, je zmanjšanje uporabe kemofarmacevtskih pripravkov in uporaba lokalnih tradicionalnih zdravilnih zelišč. V sklopu ŠK »V sozvočju z naravo do zdravja« smo na terenu spoznavali lokalne zdravilne rastline in zelišča. Namen krožka je sobivanje z naravo ter ohranjanje in razširjanje znanj o zdravilnih zeliščih.

Izobraževanje o zdravilnih zeliščih: Pridobite si znanje o lokalnih zdravilnih zeliščih, njihovih lastnostih in načinih uporabe. Obiščite delavnice, se udeležite tečajev ali se posvetujte z zeliščarjem ali naravoslovnim strokovnjakom, da se naučite prepoznati, nabirati in uporabljati zdravilna zelišča na pravilen in varen način. Nekaj več o tem bomo predstavili v tem gradivu. Pri uporabi lokalnih zdravilnih zelišč je vedno pomembno biti pozoren na morebitne alergijske reakcije ali kontraindikacije. Če imate kakršne koli zdravstvene težave ali jemljete zdravila, se pred uporabo zelišč posvetujte s svojim zdravnikom ali farmacevtom.

Ustvarite vrt z zdravilnimi zelišči: V svojem vrtu ali na balkonu lahko vzgojite zdravilna zelišča, ki so primerna za vaše podnebne razmere. Zelišča, kot so kamilica, melisa, poprova meta, žajbelj, kopriva in sivka, so le nekatera izmed mnogih zdravilnih zelišč, ki jih lahko enostavno gojite sami. S tem boste imeli pri roki vedno sveže zelišče za pripravo čajev, tinktur ali obkladkov.

Priprava domačih zdravilnih pripravkov: Uporabite lokalna zdravilna zelišča za pripravo domačih zdravilnih pripravkov, kot so čaji, tinkture, mazila ali obkladki. Na spletu in v knjigah je na voljo veliko receptov za pripravo domačih zdravilnih pripravkov. Pri tem se vedno posvetujte z ustreznimi viri in bodite pozorni na pravilne odmerke in načine uporabe.

Posvet z zeliščarjem ali naravoslovnim strokovnjakom: Če imate resnejše zdravstvene težave, se posvetujte s svojim zdravnikom. Sledi posvet z zeliščarjem ali strokovnjakom, ki ima znanje o zdravilnih zeliščih in njihovi uporabi. Izkušen strokovnjak vam bo lahko svetoval pri izbiri ustreznih zelišč in njihovi pravilni uporabi, ob upoštevanju vašega zdravstvenega stanja.

Sprememba življenjskega sloga za boljše zdravje: Poleg uporabe zdravilnih zelišč je pomembno tudi vzdrževanje zdravega življenjskega sloga. Skrbite za uravnoteženo prehrano, redno telesno aktivnost, dovolj spanja in zmanjšajte stres. To lahko pripomore h krepitvi vašega imunskega sistema in zmanjšanju potrebe po uporabi kemofarmacevtskih pripravkov.

Izginjanje zdravilnih rastlin z določenih območij

Izginjanje zdravilnih rastlin z določenih območij je kompleksen problem, ki ima več vzrokov. Spodaj so nekateri glavni vzroki za izginjanje zdravilnih rastlin ter nekaj načinov, kako lahko mi poskrbimo za ohranjanje teh rastlin na določenem območju:

1. **Izguba habitata:** Spremembe v okolju, kot so urbanizacija, spremembe rabe zemljišč, intenzivno kmetijstvo in gojenje ene same vrste, monokulturna pridelava, lahko vodijo do izgube naravnih habitatov zdravilnih rastlin. Posledično se njihova populacija zmanjšuje ali celo izginja. Pomembno je ohraniti in obnavljati naravna rastišča zdravilnih rastlin ter spodbujati trajnostno rabo zemljišč.
2. **Prekomerno nabiranje:** Neustrezno in prekomerno nabiranje zdravilnih rastlin lahko povzroči izčrpavanje populacij in njihovo izginjanje. V preteklosti so v Slovenskih planinah na tak način skoraj iztrebili rumeni svišč (encijan, *lat. Gentiana lutea*), ki je sedaj zaščitena rastlina. Slovenska zakonodaja ureja to področje [Uredba o zavarovanih prosto živečih rastlinskih vrstah \(Uradni list RS, št. 46/04, 110/04, 115/07, 36/09 in 15/14\)](#). Pomembno je, da se zdravilne rastline nabira na trajnosten način, ob upoštevanju omejitev in kvot ter spoštovanju naravnih ciklov in obnovitvenih procesov rastlin. Seznam vseh zaščiteneh rastlin v Sloveniji najdete na [povezavi](#).
3. **Onesnaženje in podnebne spremembe:** Onesnaževanje zraka, vode in tal ter podnebne spremembe lahko negativno vplivajo na rast in razvoj zdravilnih rastlin. Povečana izpostavljenost onesnaženju ali spremenjenim podnebnim razmeram lahko zmanjša njihovo vitalnost in sposobnost preživetja. Pomembno je zmanjšati onesnaževanje in se prilagajati podnebnim spremembam za ohranjanje ustreznih pogojev za rast zdravilnih rastlin.
4. **Pomanjkanje ozaveščenosti in varstvenih ukrepov:** Pomanjkanje zavedanja o pomenu ohranjanja zdravilnih rastlin ter pomanjkanje ustreznih varstvenih ukrepov in zakonodaje lahko vodi v njihovo nekontrolirano izginjanje. Republika Slovenija ima urejeno to področje z [Pravilnik o uvrstitvi ogroženih rastlinskih in živalskih vrst v rdeči seznam \(Uradni list RS, št. 82/02 in 42/10\)](#). Pomembno je izobraževanje javnosti o pomenu ohranjanja naravnih virov, vključno z zdravilnimi rastlinami, ter vzpostavitev varstvenih ukrepov, kot so zaščitena območja, nadzorovano nabiranje in trajnostna uporaba.

Kaj lahko naredite, da zdravilne rastline ne izginejo iz določenega območja

- Poskrbite za ohranjanje naravnih habitatov: Zaščitite in obnovite naravna rastišča zdravilnih rastlin ter zagotovite ohranjanje njihovega primernehabitata, vključno z ohranjanjem biotske raznovrstnosti.
- Trajnostno nabiranje: Uporabljajte pristope trajnostnega nabiranja, kot so omejitve nabiranja, kvote in obnovitveni ukrepi, da preprečite prekomerno izčrpavanje populacij zdravilnih rastlin.
- Gojenje in obnovitev: Spodbujajte gojenje in obnovitev zdravilnih rastlin na nadzorovanih območjih ali v vrtovih, da se zmanjša pritisk na divje populacije.
- Sodelovanje in ozaveščanje: Sodelujte z lokalnimi skupnostmi, zeliščarji, naravovarstvenimi organizacijami in pristojnimi organi za ozaveščanje o pomenu ohranjanja zdravilnih rastlin ter vzpostavljanje ustreznih varstvenih ukrepov.
- Raziskave in monitoring: Podpirajte raziskave in monitoring zdravilnih rastlin, da se pridobijo podatki o njihovih populacijah, ekologiji in upravljanju ter da se lahko ustrezno ukrepa za njihovo ohranjanje.

Za ohranjanje zdravih rastlin na določenem območju je potrebno dolgoročno načrtovanje, sodelovanje med različnimi deležniki in zavedanje o pomembnosti njihovega varstva za prihodnje generacije.

Priprava na nabiranje zdravih rastlin

Kako poskrbite za varno in učinkovito nabiranje zdravih rastlin.

Preden se odpravite nabirat zdravih rastline, se dobro poučite o vrstah rastlin, ki jih želite nabirati. Preučite njihove značilnosti, habitat, rastišča, sezono nabiranja in varnostne vidike. Pomembno je, da se naučite pravilno prepoznati ciljno rastlino ter se seznanite z morebitnimi strupenimi rastlinami, da se jim izognete.

Pogoste nevarne zamenjave pri nas so:

Zdravilna rastlina	Strupena rastlina
čemaž	jesenski podlesek, šmarnica, bela čmerika 
košutnik ali rumeni svišč (na rdečem seznamu ogroženih rastlin)	Bela čmerika 
Vir: https://www.zdravstveniportal.si	

Preverite Slovenske zakone in predpise glede nabiranja rastlin. V nekaterih območjih je lahko nabiranje določenih vrst rastlin omejeno ali celo prepovedano. Če je potrebno, pridobite dovoljenje ali se posvetujte z lokalnimi organi.

Priskrbite si ustrezno orodje za nabiranje, kot so škarje za rezanje, košare za shranjevanje, vrečke ali posode. Poskrbite, da je orodje čisto in v dobrem stanju, da ne poškoduje rastlin.

Pripravite se na naravne pogoje, v katere se boste odpravili. Nosite primerno obleko in obutev glede na teren in vremenske razmere. Uporabite zaščito pred soncem, uporabite repelente proti komarjem in klopi in bodite pozorni na morebitne alergije na rastline.

Varnost pred kačami

Večino zelišč nabiramo v toplih poletnih dneh. Takrat pa so prisotne in aktivne v naravi tudi kače. Zato se sprehajajte po urejenih poteh stezah. To zmanjšuje možnost srečanja s kačami, saj se pogosteje zadržujejo v gostejšem rastlinju. Obujte visoke čevlje ali škornje, ki pokrivajo gležnje, in dolge hlače. Bodite pozorni na okolico in poglejte, kam stopate in kje se naslanjate. Previdnost vam lahko pomaga opaziti kačo, preden pride do stika.

Pozorni b

odite na znake, ki kažejo na prisotnost kač, kot so premikajoče se veje, šumi v grmovju ali prisotnost plazovin na tleh. Če srečate kačo, ohranite mirno držo in se ne približujte. Kače običajno napadejo le, če se počutijo ogrožene. Ne motite jih in jih opazujte z varne razdalje.

Če vas kljub previdnosti piči kača, se takoj umaknite iz bližine kače in čim prej poiščite zdravniško pomoč. Ne poskušajte sami odstraniti strupa ali narediti zarez na mestu pika.

Rastišča zdravilnih zelišč

Večina zdravilnih rastlin potrebuje obilico sončne svetlobe za uspešno rast in razvoj. Zato so mnoge zdravilne rastline najdene na dobro osvetljenih predelih npr. na južnih pobočjih.

Zdravilne rastline običajno uspevajo v plodnih tleh, ki so dobro odcedna in bogata s hranili. Tla pa omogočajo razvoj zdravilnih učinkovin v rastlinah.

Rastline imajo različne preference glede pH vrednosti tal. Nekatere zdravilne rastline, kot je sivka, uspevajo v bolj alkalnih tleh, medtem ko druge, kot je borovnica, raje rastejo v bolj kislih tleh.

Nekatere zdravilne rastline uspevajo v vlažnih okoljih, druge v sušnih. Pomembno je, da so rastišča prilagojena vlažnostnim pogojem, ki so ugodni za specifično zdravilno rastlino in optimalen razvoj zdravilnih učinkovin.

Rastišča zdravilnih rastlin morajo biti zaščitena pred onesnaževanjem s pesticidi, herbicidi ali drugimi kemikalijami. Onesnaženje lahko negativno vpliva na kakovost in učinkovitost zdravilnih rastlin. Zato bodite pozorni kje nabirate zdravilne rastline.

Mnoge zdravilne rastline so domorodne vrste, ki najbolje uspevajo v naravnih ekosistemih. Ohranjanje naravne vegetacije na rastiščih zdravilnih rastlin je pomembno za njihovo uspešno rast in ohranjanje genetske raznolikosti.

Kje najdemo in nabiramo posamezne zdravilne rastline pa najdete pri opisu rastline v nadaljevanju.

Razlika med vzdrževanimi in nevzdrževanimi travniki in vpliv na prisotnost zdravilnih rastlin

Vzdrževani in nevzdrževani travniški habitati se razlikujejo v načinu, kako se upravljajo in negujejo.

Vzdrževan travniški habitat je območje, ki se aktivno upravlja in kosi, da se ohrani določena biotska raznovrstnost in ekološko ravnovesje. Vzdrževani travniki se pogosto nahajajo v bližini človeških naselij in je namenjeni pridelavi sena za prehrano živali.

Travniški habitat se redno kosi, da se ohranja nizka rast rastlin in preprečuje prevlada invazivnih vrst. To spodbuja rast različnih travniških rastlin in med njimi zdravilnih rastlin. Vzdrževanih travnikov se aktivno odstranjuje invazivne vrste rastlin, ki lahko ogrozijo domorodne rastlinske vrste. Travnike se občasno tudi gnoji, da se spodbudi rast trav in drugih rastlin v habitatu. To lahko pripomore k zagotavljanju prehranske podpore za različne vrste tako rastlin kot živali.

Vzdrževani travnik lahko vključuje tudi druge ukrepe za ohranjanje biotske raznovrstnosti, kot so sajenje domorodnih rastlinskih vrst, vzpostavljanje habitatnih otokov ali vodnih virov za živali itd.

Redno in ob pravem času košeni travniki pa so idealen življenjski prostor za mnoge zdravilne rastline, ki jim taki pogoji ustrezajo. Seno, ki ga pridobijo s travnikov polnih raznolikih in zdravilnih rastlin pa je zelo zdravo in koristno tudi za živino, ki jo z njim krmijo. Na njih rade uspevajo: Kamilica (*Matricaria chamomilla*), Navadni rman (*Achillea millefolium*), Melisa (*Melissa officinalis*), Šentjanževka (*Hypericum perforatum*), Rdeča detelja (*Trifolium pratense*), Materina dušica (*Thymus vulgaris*).

Nevzdrževan travniški habitat je območje, ki se razvija po naravni poti brez posebnih človeških posegov. Ta habitat se običajno nahaja v manj obdelanih ali manj naseljenih območjih in predstavlja bolj naravno in divje okolje. Tako se tudi rastline prosto razvijajo. Ponekod lahko prevladujejo tuje invazivne vrste. Včasih pa je rast novih rastlin iz semen otežena z debelo plastjo odmrle trave preteklih let. Nekošene travnike prično v daljšem obdobju preraščati grmi in gozd.

Na nekošenem travniku se lahko pojavljajo na primer: Navadna kopriva (*Urtica dioica*), Rman (*Achillea millefolium*), Gabez (*Symphytum officinale*), Pegasti badelj (*Silybum marianum*), Gladež (*Ononis spinosa*), Osat (*Dipsacus fullonum*)

Prepoznavanje zdravilnih rastlin

Prepoznavanje zdravilnih rastlin in razlikovanje med njimi ter podobno strupenimi rastlinami je ključnega pomena, da se izognete morebitnim neželenim učinkom ali zastrupitvam.

Izobraževanje: Prva in najpomembnejša stvar je, da se dobro poučite o zdravilnih rastlinah, ki jih nameravate nabirati ali uporabljati. Preučite njihov videz, značilnosti listov, cvetov, plodov, stebel in korenin. S temeljnim znanjem boste bolj opremljeni za prepoznavanje teh rastlin v naravi. V lokalnem okolju poiščite zeliščarje in se udeležite delavnic, ki jih pripravljajo.

Vodnik in identifikacijski ključi: Uporabite zanesljive vodnike in identifikacijske ključe za prepoznavanje zdravilnih rastlin. Ti viri vsebujejo podrobne opise in slike rastlin, skupaj z informacijami o njihovem habitatu, sezoni cvetenja in drugih značilnostih. Sledite navodilom in primerjajte rastline, ki jih opazujete, z ilustracijami in opisi v vodniku.

Upoštevanje značilnosti: Obrnite pozornost na značilnosti, ki se razlikujejo med zdravilnimi rastlinami in podobno strupenimi rastlinami. Te značilnosti lahko vključujejo obliko in barvo listov, vonj, teksturo, cvetove, plodove, rastne vzorce in druge opazne podrobnosti. Razumevanje teh razlik vam bo pomagalo pri prepoznavanju zdravilnih rastlin.

Poznavanje strupenih rastlin: Pomembno je tudi, da se seznanite z nekaterimi pogostimi strupenimi rastlinami, ki imajo podobne značilnosti zdravilnim rastlinam. Na ta način boste lahko razlikovali med njimi in se izognili morebitnim nevarnostim. Pomagajte si s prepoznavanjem strupenih rastlin, ki so značilne za vaše lokalno področje.

Posvet s strokovnjaki: Če niste prepričani glede prepoznavanja ali razlikovanja med zdravilnimi rastlinami in podobno strupenimi rastlinami, se posvetujte s strokovnjaki. Zeliščarji, botaniki, zdravstveni strokovnjaki ali lokalni agronomi vam lahko pomagajo pri identifikaciji in odgovorijo na vaša vprašanja glede varne uporabe.

Pomembno je biti previden in se ne zanašati le na vizualno podobnost med rastlinami. Če niste stoddostno prepričani, da je rastlina, ki jo opazujete, zdravilna in varna za uporabo, je bolje biti previden in se izogibati nabiranju ali uporabi, dokler ne pridobite dodatnih informacij ali nasveta strokovnjakov.

Ali je goba zdravilna rastlina

Gobe sicer niso rastline, ampak so ločeno kraljestvo organizmov, imenovano glive. Kljub temu pa imajo nekatere gobe zdravilne lastnosti in se uporabljajo v tradicionalni in sodobni medicini. Obstaja veliko vrst gob, ki se uporabljajo v kulinariki in imajo tudi zdravilni potencial.

Na primer Svetlikava položčenka, reishi goba (*Ganoderma lucidum*) je ena izmed najbolj znanih zdravilnih gob. Uporablja se v tradicionalni kitajski medicini za podporo imunskemu sistemu, zmanjšanje vnetij, uravnavanje krvnega tlaka in izboljšanje splošnega zdravja.



Druga zdravilna goba je Velika zarašččenka, maitake (*Grifola frondosa*), ki se prav tako uporablja v tradicionalni kitajski medicini za krepitev imunskega sistema, zmanjšanje vnetij in podporo zdravju srca.

Še en primer je Brezin luknjač, chaga goba (*Inonotus obliquus*), ki se uporablja v tradicionalni medicini v severnih regijah Evrope in Azije za podporo imunskemu sistemu, zmanjšanje vnetij in lajšanje prebavnih težav.

Pomembno je poudariti, da nabiranje ali gojenje gob za zdravilne namene zahteva posebno znanje in prepoznavanje, saj obstajajo tudi strupene gobe, ki so nevarne za uživanje. Če razmišljate o uporabi gob v zdravilne namene, se posvetujte z zdravstvenim strokovnjakom, ki je usposobljen za uporabo gob v terapevtske namene, ali se obrnite na specializirane micologe (strokovnjake za gobe).

Vir: <https://www.goba.eu/>

Nabiranje in shranjevanje zdravilnih rastlin

Med nabiranjem zdravilnih rastlin se držite naslednjih smernic:

- Nabirajte samo zdrave in vitalne rastline.
- Izberite rastline stran od onesnaženih območij, kot so ceste, industrijska območja in kmetijska polja, kjer se uporabljajo pesticidi.
- Pustite zadostno količino rastlin za naravno obnavljanje in vzdrževanje populacije. Pomembno je, da spoštujete naravo in ohranjate trajnostno prakso pri nabiranju zdravilnih rastlin.
- Uporabite primerno tehniko nabiranja, kot je odrezovanje ali trganje rastlin ter previdno ravnanje z okolico, da ne poškodujete drugih rastlin ali habitatov.
- Bodite pozorni na redke in ogrožene vrste ter se izogibajte njihovemu nabiranju, da ne ogrozite njihovega preživetja.

Shranjevanje in pravilna uporaba zdravilnih rastlin sta ključnega pomena za ohranjanje njihove kakovosti in zdravilnih učinkovin. Shranjujte jih tako, da jih zaščitite pred vlago, svetlobo, toploto in zrakom, saj lahko ti dejavniki poslabšajo njihovo kakovost. Rastline je treba shranjevati v temnih, suhih

in dobro prezračevanih prostorih, idealno v zaprtih posodah, kot so stekleni kozarci ali papirnate vrečke. Posode označite z imenom rastline in datumom shranjevanja.

Najpogostejša metoda za shranjevanje zdravilnih rastlin je sušenje. Sveže rastline lahko obesite na sušilnice ali jih položite na rešetke, da se naravno posušijo. Poskrbite, da se rastline sušijo v prostoru z dobro cirkulacijo zraka, stran od neposredne sončne svetlobe. Ko so rastline popolnoma suhe, jih shranite v zaprte posode.

Pri uporabi zdravilnih rastlin upoštevajte pravilne odmerke in načine uporabe. Pred uporabo se posvetujte z zdravstvenim strokovnjakom, zeliščarjem ali farmacevtom, še posebej, če imate osnovno zdravstveno stanje, jemljete zdravila, ste noseči ali dojite. Prav tako se prepričajte, da pravilno prepoznate zdravilno rastlino in se izogibajte nabiranju rastlin z onesnaženih območij.

Zdravilne rastline se lahko uporabljajo v različnih oblikah, kot so čaji, tinkture, mazila, obkladki ali kapsule. Pri pripravi zdravilnih pripravkov sledite navodilom, ki jih dobite pri nakupu ali od strokovnjaka za zdravilne rastline. Uporabljajte sveže in kakovostne sestavine ter upoštevajte postopke priprave.

Zdravilne rastline imajo omejen rok uporabe. Suhe rastline običajno ohranijo svojo kakovost od 6 do 12 mesecev, vendar se lahko ta čas razlikuje glede na vrsto rastline. Pomembno je, da redno pregledujete svoje zaloge zdravilnih rastlin in odstranite starejše rastline, ki so izgubile svojo svežino in učinkovitost.

Zakaj so zdravilne rastline zdravilne

Zdravilne rastline vsebujejo različne aktivne spojine, ki jim dajejo zdravilne lastnosti. Vsebnost le teh pa je odvisna od časa nabiranja, rastišča, načina shranjevanja in priprave. Med glavnimi skupinami zdravilnih učinkovin v zdravilnih zeliščih so:

- **Flavonoidi:** To je velika skupina spojin, ki imajo antioksidativne lastnosti. Flavonoidi so pogosto prisotni v cvetovih, listih in plodovih zdravilnih rastlin. Najdemo jih npr. v rmanu, kamilici, trpotcu. (Primeri flavonoidov vključujejo kvercetin, rutin, katehine in kemferol).
- **Čreslovine (tanini):** Čreslovine so spojine, ki imajo adstringentne lastnosti. Uporabljajo se za zdravljenje vnetij, driske in bolezni prebavil. Najdemo jih npr. v hrastu, malini, platici. (Primeri čreslovin vključujejo tanin, galotanin in katehin).
- **Glikozidi:** Glikozidi so spojine, ki vsebujejo sladkor in druge kemične skupine. Različni glikozidi imajo različne zdravilne učinke. Najdemo jih npr. v gabezu, modrem glavincu, mača meta. (Primeri glikozidov vključujejo arbutin, oleandrin in sennoside.)
- **Alkaloidi:** Alkaloidi so dušikove spojine, ki imajo pogosto močne farmakološke učinke. Nekateri so lahko strupeni ali zelo močni in je pomembno upoštevati priporočila glede uporabe. Najdemo jih v maku, beli omeli, zimzeleni. (Primeri alkaloidov so opij, digitalis, kinin, nikotin in morfin).
- **Terpenoidi:** Terpenoidi so spojine, ki so sestavljene iz enot isoprena. Vključujejo eterična olja, ki imajo različne zdravilne učinke, kot so protivnetni, protimikrobni in pomirjevalni učinki. Terpenoidi so odgovorni za značilne vonjave in okuse številnih zdravilnih rastlin ter imajo lahko pomemben vpliv na njihove zdravilne lastnosti. Primeri rastlin so poprova meta, materina dušica in ognjič. (Primeri terpenoidov vključujejo mentol, kamfor, limonen in cineol).

Seznam zdravilnih učinkovin v zdravilnih zeliščih je dolg in se razlikuje glede na vrsto rastline. Vsaka zdravilna rastlina ima lahko svojo specifično kombinacijo aktivnih spojin, ki ji dajejo zdravilne lastnosti. Pri uporabi zdravilnih zelišč upoštevajte ustrezne odmerke in se posvetujte s strokovnjakom.

Na katero rastlino se lahko obrnemo pri posameznih težavah

težava	rastlina, ki smo jo spoznali v ŠK
Pri prehladu, povišani telesni temperaturi in vnetem grlu	Grenkuljica, jetičnik, lakota, navadni vrednik, lučnik, krvomočnica,
Za čiščenje krvi	grenkuljica, lakota, regačica, navadni vrednik,
Pri nečisti koži	gabez, lakota, krvomočnica,
Modrice, zvini	gabez
glavobol	meta
Prebavne težave	Grenkuljica, regačica, navadni vrednik, krvomočnica,
Ob mesnstruaciji	malinjak
Proti stresu	Grenkuljica, zlata rozga, jetičnik,
Piki žuželk, srbečica	Grenkuljica, jetičnik, lakota,
Težave s sečili	lakota

RASTLINE IN NJIHOVA UPORABA

Bršljanasta grenkuljica (*glechoma hederacea*)

Grenkuljica ima ledvičaste do srčaste liste z nazobčanim robom. Nekoliko podobni so jim listi jetičnika (užiten), česnovke (užiten), plazečega skrečnika (užiten) in verjetno še katere druge rastline. Bršljanovi listi pa verjetno ne. Zamenjava grenkuljice z drugimi rastlinami je sicer najmanj mogoča v času cvetenj grenkuljice. Cvetovi so vijoličaste do modre barve, značilne oblike za rastline iz družine usnjatic.



Uporablja se predvsem pri **vnetjih dihal** in ob stresnih dogodkih. Učinkovito pomaga pri bronhitisu in kašlju. Poparek iz grenkuljice pomiri tudi astmatični kašelj. Poleg tega deluje na celoten organizem, ker s svojimi učinkovinami **spodbuja presnovo** v celicah, izboljšanje delovanje jeter in žolčnika, ureja prebavo, znižuje holesterol, celi rane na sluznicah, deluje proti parazitom, znižuje povišano telesno temperaturo... Zelo dobro deluje **na ledvice**, mehur, čiščenje krvi, pri boleznih jeter, žolča, vranice, spodbuja limfo, blaži revmatske in želodčne bolečine. Spodbuja izločanje urina, uporablja pa se tudi pri težavah s pljuči, astmi, nervozi, histeriji, prebavnih težavah, vnetju ušes in sinusov, grla, pri katarju v zgornjih dihalih, **prehladnih obolenjih**, pomaga pri izkašljevanju, saj redči sluz. Učinkovine, ki zagotavljajo tako širok spekter delovanja, so eterično olje, grenčine, raznoliki minerali in vitamin, tudi A in C.

Slika 1 bršljanasta grenkuljica

Kot zelišče je največkrat uporabljena v čajih za zdravljenje **pljučnih obolenj**. Tu nastopa v kombinaciji z ožepkom, lapuhom, lipo idr. Ob hudih čustvenih obremenitvah pa je dobrodošla v kombinaciji s hmeljem, zlato rozgo in komarčkom.

Pomembno je, da v kulinariki (prav tako v zeliščarstvu) uporabljamo **mlade liste** grenkuljice. Najboljši so tisti pred cvetenjem ali v času cvetenja. Prav tako dobri pa so mladi listi, ki nato še celo poletje, jesen in v zadnjem času tudi pozimi, rastejo na goli zemlji, ob robovih travnikov ali kot najpogostejši plevel na vrtovih. Pri starejših listih, ki so bolj temni in trdi, začno prevladovati grenčine in jedi niso nujno okusne, zeliščni čaji pa rahlo pregrenki.

Recepti z bršljanasto grenkuljico

ČAJ Eno do dve čajni žlički posušene zeli prelijemo s 1/4 l vrele vode, po 5 minutah čaj odcedimo. Po potrebi spijemo po eno skodelico na dan.

POPAREK ZOPER PREHLAD Zmešamo enake količine grenkuljice, dišeče perle (*Galium odoratum* L.) in lapuha. Za skodelico čaja potrebujemo 1 čajno žličko mešanice. Poparek pijemo 3 krat na dan po eno skodelico.

ZA RANE Na odrgnine in rane damo seseklano svežo grenkuljico.

PRI PIKIH Na mesto pika natremo grenkuljico, ki zmanjša neprijetne posledice.

GRENKULJIČINO MLEKO V 1/2 litrskem lončku pripravimo kandiran sladkor, ga prelijemo z mlekom, nato dodamo 2 čajni žlički suhe 33 H grenkuljice. Po 3 minutah mleko odcedimo. Zoper prehlad naj otroci spijejo zjutraj in zvečer po eno skodelico.

SOLATA V solato zmešamo enake količine naslednjih rastlin: mlade liste rmana, grenkuljice, vodne kreše, navadne marjetice, regrata, breze, kozje brade in jagodnjaka, dodamo česen, posolimo, okisamo in dodamo olje (najboljše je olivno olje).

GRENKULJICA Z RIŽEM Pekač namažemo z maslom, naložimo v plasteh v slani vodi kuhan riž in mlade poganjke grenkuljice. Zgornja plast naj bo riž, ki ga potresemo z naribanim sirom in polijemo z mešanico kisle smetane in raztopljenega masla. Pečemo 30 minut pri temperaturi 180°C.

ZELIŠČNA JUHA Potrebujemo: prgišče svežih poganjkov grenkuljice, pest kopriv, 2 korenini bodeče neže, deset mladih listov njivskega osata, manjšo čebulo, 2 žlici masla, 2 žlici kisle smetane, žlico kvasa, sol, 2 stroka česna. Oprana zelišča skuhamo v slani vodi. Bodečo nežo narežemo na kocke in prav tako skuhamo v slani vodi. Kuhana zelišča dobro seseklamo. Na maslu prepražimo seseklano čebulo in kvas, dodamo seseklana zelišča, na kocke narezano bodečo nežo, strt česen in zalijemo z vodo, v kateri se je kuhala zelenjava.

R'PIČEVA ŽUPA (recept je povzet po knjigi Povojške kuharije iz kozolca, Društvo Povojšek)

Potrebujemo:

- 3 srednje veliki krompirji
- 1,5 l vode
- domača vegeta ***
- ščepec soli in popra
- srednje velika pest mladih listov bršljanaste grenkuljice
- ocvirki (po koroško *grumpov*)

*** pripravimo iz mešanice zelenjave (korenje, pastinjak, zelena, čebula, koleraba, česen, por) in začimb (bazilika in lovor), ki je zmlata in dobro nasoljena, shranjena v kozarcih obstojna celo leto.



Priprava:

Krompir olupite, narežete na večje kocke in skuhamte v loncu skupaj s poprom in dvema žlicama domače fermentirane zelenjave. Pustite, da nekaj časa vre, nato dodajte nasekljano grenkuljico (po koroško *povojček*) in žlico ocvirkov (po koroško *grumpov*).

Na koroškem jed servirajo z ajdovimi žganci ali na lističe narezanim in posušenim črnim kruhom.

ZELIŠČNA POGAČA (recept je povzet po knjigi Zeliščna kuharija, Mirjam Grilc)

Na razvaljano listnato testo, ki ste ga namazali z maščobo, denite na maslu popraženo čebulo. Posebej zmešajte nariban sir, jogurt, poper, mleto pekočo papriko ter razna spomladanska zelišča – grenkuljico, regačico, regrat, trpotec, koprivo ... S to zmesjo namažite testo in povrhu obložite s čebulo. Pecite 25 minut pri 200°C.

Vir: <https://katjarebolj.com/grenkuljica/>



Zdravilni jetičnik (*veronica officinalis*)

Imenujejo ga tudi zdravilna veronika. Spada v družino črnobinovke (Scrophulariaceae). Listi so nasprotno razvrščeni, jajčasti, po robu plitvo topo nazobčani, kratkopecljati, dlakavi. Cvetovi so svetlovijoličasti, 4-števni, pladnjasti, združeni v dolgopecljata, zalistna, klasasta socvetja, vsak cvet s kratkim, šilastim podpornim listom. Čašni listi so črtalasti, dlakavi, mnogo krajši od skoraj trikotne, dlakave plodne glavice. V višino zraste do 10 cm.

Uporablja se za **lajšanje kašlja** pri obolenjih dihalnih poti, revme, putike ter prebavnih motenj. Njegova tinktura ugodno vpliva na delovanje ledvic in mehurja ter pomaga v obdobjih duševne in živčne napetosti. Dandanes se uporablja zelo redko, največ pri homeopatskih zdravljenjih, mladi poganjki pa so primerni kot solata ali prikuha. Občasno ga sadijo kot okrasno rastlino, ki tvori goste preproge po zelenicah ali skalnjakih.

ČAJ: zvrhano čajno žličko droge poparimo z 1/4 litra vode, pustimo nekaj minut.

SVEŽ SOK: Sveže cvetje operemo in iztisnemo sok. Napolnimo v majhne stekline in shranimo v hladilniku.

PRJNI ČAJ: 200 g jetičnika, 100 g pljučnika, 100 g papeževe sveče, 100 g suličastega trpotca, vse skupaj dobro premešamo. Eno žličko mešanice prelijemo s skodelo vrele vode in po 5 minutah odcedimo. Pijemo po požirkih med obroki, dve skodelici dnevno. Po želji osladimo s cvetličnim ali žajbljevim medom.



Slika 2 – jetičnik

POPAREK PROTI JETRNIM BOLEZNIM: 100 g posušenih nasekljanih regratovih korenin, 100 g jetičnika (nadzemni del rastline, ki ga nabereмо takrat, ko cveti) ter 50 g prehaljenke in 50 g potrošnika. Vse skupaj dobro premešamo, s skodelico vrele vode in žličko mešanice pripravimo poparek, ki mora stati 3 minute, potem ga odcedimo. Pijemo po požirkih med obroki, 2 skodelici dnevno, Sladimo z medom, saj je neprijetno grenkega okusa.

TINKTURA: pest sveže sesekljanih rastlin namakamo 3 tedne v močnem žganju na soncu. Precedimo. Tinkturo ob revmatskih bolečinah in protinu jemljemo 2 x dnevno po 12 kapljic na sladkorju ali vtiramo v boleča mesta.

ČAJ ZOPER KOŽNE BOLEZNI, STAROSTNO SRBENJE: 2 dela jetičnika, en del bezga, en del divje mačehe, en del orehovih lupin.



Plezajoča lakota (*galium aparine*)

Plezajoča lakota je po stebelu in listih gosto porasla z drobnimi zobci, zato se pogosto oprijema drugih rastlin kot plezalka. Steblo je 4-robo, lomljivo, poraslo z navzdol obrnjenimi zobci, tik nad kolenci gosto štrleče-dlakavo. Listi so podolgovato jajčasti do suličasti, enožilnati, predvsem po robu porasli z nazaj obrnjenimi zobci, raztreseno ščetinasto dlakavi, na vrhu ostnato priostreni. Cvetovi so drobni, beli, v malocvetnih, dolgopecljatih, zalistnih socvetjih. Plodovi so porasli s kljukastimi ščetinami, rahlo kimasti, razpadejo na dva plodiča. Zanj značilno je grobo kosmato steblo, ki se vije v višino po drugih rastlinah in se prijemlje na oblačila.

Plezajoča lakota se mlada uporablja za hrano, **razstruplja limfo** in čisti kožo.



Slika 3 plezajoča lakota - *galium aparine*

Divje rastline se ne zmenijo kaj dosti za zimo. Lakota je sredi januarja že pravi manjši grmiček. Ker jo nato kmalu spet pobere mraz in prekrije sneg, je prav, da jo pred tem uporabimo in jo uživamo v vsej polnosti okusov. Če le najdemo divje rastline sredi zime ali spomladi, jih izkoristimo, saj koncentracije njihovih hranil takrat daleč presegajo hranilno vrednost pridelka v ozimnici.

Liste lakote za uporabo v kulinariki nabiramo v vseh letnih časih. Okus spominja na oreščke. Cvetove pa le pozno pomladi ali začetek poletja, ko zacvetijo in še to na začetku cvetenja, ker potem njihova cvetna stebelca olesenijo in postanejo pretrda za udobno uživanje v kulinariki.

RECEPTI:

- navadna lakota s špinačo ali koprivami
- drobno nasekljano jo dodajte paradižnikovi omaki za testenine
- svežo jo uporabite za pripravo smutijev – odlična je v kombinaciji z limono in lanenimi semeni
- uporabite jo kot nadev za zelenjavne žepke – preverjena je v kombinaciji z začimbama muškadni orešček ali kumina
- pripravite zeliščno skuto – v kombinaciji s popečeno čebulo ali česnom ter peteršiljem
- pripravite zeliščno maslo – maslu dodajte nekaj sveže iztisnjene soka



Slika 4 - Navadna lakota - *Galium mollugo*

Rumena lakota, prava lakota (*galium verum*)

Zeliščarji najpogosteje uporabljajo pravo lakoto (glej sliko z rumenimi cvetovi). V kulinariki pa najpogosteje uporabljamo navadno lakoto, *G. mollugo*, plazajočo lakoto, *G. aparine*, in belo lakoto, *G. album*. Vse tri cveto belo in se kot bel oblaček raztezajo po travnikih. Najpogostejša na travnikih je prav vrsta navadna lakota. Včasih, in za neizkušeno oko, se zgodi, da bo nekatere vrste lakot med seboj težko ločil. A nič za to, **saj so vse enako uporabne v kuhinji**. Med lakotami je izjema le dišeča lakota ali dišeča perla, ki vsebuje nekoliko večje koncentracije kumarina. Ta ima značilen nezamenljiv vonj in je strupen, zato **dišečo lakoto uporabljamo zgolj kot začimbnico**.

Lakot je v Sloveniji okoli 30 vrst in nobena med njimi ni strupena. Botanični rodovi, ki so sorodni lakotam so še perle, broščevke in dremote, ki pa jih le stežka zamenjamo za lakote. Eden najbolj prepoznavnih znakov lakot so njihovi vretenčasto nameščeni listi. Navadno jih je od 6 do 8.

Je učinkovito krepčilo za limfni sistem, je diuretik in **čisti kri** ter iz telesa odvaja strupe. Lahko jo uporabljamo pri vseh vrstah težav z limfnim sistemom, pri vnetjih bezgavk, tonzilitisu, **vnetju mandeljnov** in zlatenici. Uporablja se pri **suhi koži in luskavici**. Rastlina pomaga pri **vnetjih mehurja** in drugih težavah s sečili. Uporabljamo jo za zdravljenje razjed in oteklin, ki nastanejo zaradi zastajanja tekočine.



- **Umivanje kože** na obrazu s toplim čajem lakote napne kožo in jo naredi bolj prožno.
- **Sveže iztisnjen sok** lakote je priporočljiv za mazanje ekcemov, turov, ogrcev, hrast in drugih nepravilnosti na koži, tudi rakavih sprememb. Vendar zdravljenje kože z lakote ni nadomestilo za obisk zdravnika pri slutnji na raka kože ali raka v ustni votlini.
- Za blaženje boleče kože so uporabne še kreme z lakoto.

Pravo lakoto uporabljamo za zdravljenje obolenj vranice in trebušne slinavke. Zeliščar Jože Majes lakoto priporoča za boleznilev ledvic in mehurja, avstrijska zeliščarka Marija Treben pa za obolenja povezana z živci. V ta namen uporabljamo čaj prave lakote. V kitajski medicini lakoto priporočajo pri obolenjih jeter in žolča. V ta namen lahko tudi v lekarnah kupite čaj prave lakote. Lakota se uporablja tudi v obliki homeopatskih pripravkov za izboljšanje otečenih žlez.

PRIPRAVA ČAJA:

Čaj iz prave lakote pripravite kot poparek, kjer žlico lakote za 3 do 10 minut prelijete s skoraj vrelo vodo. Pijte topel čaj, 2 ali 3 skodelice na dan.

Regačica (*aegopodium podagraria*)



Slika 5 regačica

Regačica, *Aegopodium podagraria*, se v tradicionalni medicini uporablja pogosto in na različne načine. Včasih je bila poznana predvsem kot rastlina **proti putiki**. Na to nam kaže že njeno latinsko ime, pri čemer 'podagraria' pomeni putika. Za ta namen so uporabljali njene liste, korenine in semena. Pogosto so jo uporabljali tudi pri artritisu, ledvičnih kamnih, okužbah sečil in prebavnih težavah. Regačica deluje **protivnetno** zlasti pri zdravljenju bolečin v sklepih in vnetij. Zunanje, v obliki obkladkov, so jo zdravniki priporočali za pomiritev razdraženosti kože in zaprtih ran. Ker je zmerno močna tudi kot **diuretik**, je vedno služila kot pomoč pri izpiranju toksinov iz telesa. Rastlina vsebuje spojine, ki imajo blag odvajalni učinek, zato je priporočljiva tudi pri lajšanju **zaprtja** in drugih prebavnih težav.

Navadna regačica vsebuje številne snovi, ki koristijo našemu telesu, bogata je z vitamini in minerali – železom, kalcijem in magnezijem, tudi njena antioksidativna vrednost je visoka. Ker jo lahko svežo naberemo na sprehodu in uporabimo za kosilo, lahko prijetno obogati naš jedilnik. Po okusu spominja na peteršilj.

Mlade liste regačice lahko uporabite:

- v solati
- nasekljano na rižoto namesto peteršilja
- v pestu skupaj z drugimi rastlinami
- v toplih prilogah skupaj z drugimi rastlinami
- v zeliščnem maslu in skutu
- ali kar tako kot prigrizek na sprehodu

Navadni vrednik (*teucrium chamaedrys*)



Navadni vrednik (*Teucrium chamaedrys*) je polgrmiček olistan z nasprotno razvrščenimi listi. Ima svetlo vijolične cvetove. Zaradi snovi, ki jih navadni vrednik vsebuje, so ga uporabljali za blaženje težav s **prebavili** in **kožnimi** vnetji ter za lajšanje **kašlja**.

Spada med ustnatice (*Lamiaceae*)

V današnjem ljudskem zdravilstvu je vrednik cenjen kot pravi balzam za razboleli **želodec**. Grenčine, ki se izlužijo v čaju, na tešče hitro popravijo nelagodno razpoloženje v želodcu. Vrednik deluje **antiseptično** in ubija bakterije v želodcu in črevesju. Poleg tega je odličen **diuretik**, torej spodbuja odvajanje vode. Pomaga izločati sluz iz pljuč in želodca, zdravi žolčne težave in beli tok. Uporabljajo naj ga sladkorni in bolniki zaradi trebušne **slinavke**. Pomaga pri večini želodčnih težav, driski, pomanjkanju teka in odpravljanju krčev. Zdravi še artritis.

V čaju in juhi

Čaj iz urhovke pripravimo tako, da veliko žlico zdrobljenega zelišča kuhamo pet minut v četrt litra vode. Pijemo zjutraj na tešče in zvečer pred spanjem. Zoper nespečnost in astmo ga pijemo večkrat na dan, po požirkih. Vrednik lahko dodajamo tudi v juhe in k zelenjavi. Kot začimba popestri zlasti jedi iz krompirja.

Vino proti slabokrvnosti

Pri slabokrvnosti uživamo vino, v katerem smo osem dni namakali dvesto gramov vrednika na liter vina.

Zunanje se zel uporablja v obliki močnega prevretka, ki ga v obliki obkladkov polagamo na poškodbe, rane, zmečkanine in hemoroide.

Pri obolenju dihal in bezgavk dobro denejo obloge z vrednikovim čajem.



Papeževa sveča, lučnik (*verbascum phlomoides*)

Navadni lučnik doseže v višino od 50 do 200 cm, raste pa ob poteh, na posekah in suhih krajih v nižinskih predelih. Stebelni listi so zeleni, niso dlakavi. Listni rob je nerazločno nazobčan. Cvetovi so zbrani v sestavljenih pokončnih socvetjih. Cvetni venec je rumen in običajno širši od 3 cm. Prašne niti so poraščene z belimi dlačicami.

Papeževa sveča ali lučnik: **astma**, širi dihala, čaj iz cvetja, sirup kot s smrekovimi vršički: po plasteh cvet sladkor, uporablja da redči sluz. S pitjem čaja bomo pozdravili vse oblike kašlja, vključno z oslovskim. Zdravi tudi bronhitis in lajša bolečine ter **preprečuje vnetja**, zato je uporaben tudi pri težavah s prebavili in morebitnimi ranicami v njih.

Slika 6 lučnik Verbascum phlomoides

Navadni lučnik se v ljudskem zdravilstvu uporablja, ker miri kašelj, pospešuje izkašljevanje, blaži vnetja in znižuje vročino.

Poleg tega ima **diuretične** lastnosti, zdravi pa tudi revmo ter pomaga pri **celjenju** ran. V preteklosti so se nabirali vsi deli rastline, danes pa se po večini uporabljajo le še cvetovi.



Krvomočnica, smrdljica (*geranium robertianum*)

V ljudskem zdravilstvu je bila smrdljica, ki je bližnja sorodnica roženkravta, od nekdaj cenjena rastlina. Pogosto so z njo zdravili **krvavitve, želodčni** in črevesni katar, driske, protin in zlatenico. Silno se je



obnesla pri vnetjih dlesni in zob, ustne in žrelne votline. Simon Ašič piše, da preliv oz. namok iz smrdljice grgramo pri vnetju grla. Slednji bo koristil tudi pri bolečinah v želodcu, želodčnih in črevesnih vnetjih, driskah novorojenčkov, bolečem grlu, prsnih katarjih, revmi, protinu in proti kamnom. Obnese se tudi pri vnetju ledvic. Dobro naj bi del tudi pri kožnih neprijetnostih, kot so lišaji, ekcemi, srbež, razjede, rane in vnetja.

Slika 7 krvomočnica *Geranium robertianum*

Smrdljica je v ljudskem zdravilstvu cenjena zdravilna rastlina, ki ima polno drugih imen kot so: krvavo korenje, divji roženkraut, trotnica, smrdljivka, kulnica ... in je svoje ime, med drugim, dobila tudi zaradi smrdljivega neprijetnega vonja, ki nas spominja na mačji ali lisičji urin. V preteklosti so smrdljico uporabljali kot mnogostransko zdravilno rastlino, ki pomaga pri veliko različnih boleznih. Rastlina ima veliko učinkovin kot so: grenčine, eterična olja, organske kisline in čreslovine, ...

Rastlino nabiramo v lepem suhem vremenu, ko cveti in jo sušimo v senčnem zračnem prostoru, pri sušenju si lahko pomagamo z električnim sušilcem za sadje in zelenjavo, pri sušenju pa temperatura ne sme preseči 30 °C.

Čaj in zunanja uporaba zelišča

Čaj lahko skuhamo v obliki poparka ali preliva.

Poparek pripravimo tako, da jedilno žlico posušene in zdrobljene smrdljice prelijemo z 300 ml vrele vode, pokrijemo in počakamo 10 do 15 minut, nato čaj precedimo in ga po požirkih pijemo preko celega dne.

Preliv je pripravek, ki ga pripravimo s 400 ml hladne vode, ki jo prelijemo čez 2 čajni žlički posušene in zdrobljene smrdljice, skodelico pokrijemo in pustimo stati 8 do 10 ur, preliv uporabljamo za izpiranje žrela in ustne votline, lahko pa ga pijemo tudi po požirkih preko celega dne. Čaj lahko pred zaužitjem malo segrejemo, ne smemo pa ga zavreti.

Nasvet za vse ženske, ki imajo težave z zanositvijo, da poizkusijo tudi s pitjem čaja iz smrdljice.

Tinktura uporabljamo in pijemo enako kot poparek ali preliv 2-3 krat dnevno po 20 kapljic v skodelici mlačne vode ali čaja.

Tinktura lahko pripravimo sami tako, da v 1 l domačega 40% do 50% žganja namočimo 200 g posušene rastline, uporabimo lahko tudi 70% alkohol, ki ga dobimo v lekarni. Smrdljico, ki jo zdrobimo,

namakamo 3 do 4 tedne in jo med namakanjem večkrat pretresemo, nato jo precedimo in shranimo v temne stekleničke, ki jih hranimo v temnem neogrevanem prostoru.

Za zunanjo uporabo, si pripravimo **blazinico**, napolnjeno s posušeno smrdljivko. Uporabljamo pri vnetju **srednjega ušesa**, glavo položimo na pripravljeno blazinico, okrog vratu pa lahko dodamo tudi svežo, če jo imamo na razpolago.

Svežo smrdljivo lahko uporabimo tudi za polaganje na svežo krvavečo rano, razne vrste kožnega raka in bradavice.

Kraški šetraj (*satureja montana*) in vrtni šetraj (*satureja hortensis*)

Slika 8 šetraj

Vrtni šetraj izvira iz južnoevropskih krajev, v ljudskem zdravilstvu pa ga že od nekdaj uporabljajo za preprečevanje **želodčnih tegob, krčev** in ga dodajajo jedem kot **začimbo**, saj so ga uporabljali kot nadomestek za poper. Dodajamo ga kuhanim jedem iz ohrovta, fižola in drugih stročnic, ker **preprečuje napenjanje**, pri sladkornih bolnikih pa zmanjšuje močan občutek žeje. Kraški in vrtni šetraj imata rahlo pikanten okus, podoben timijanu, s priokusom majarona in mete. Kraški šetraj ima močnejši, ostrejši, bolj pekoč okus, podoben žajblju in iglicam bora. Zato se v kulinariki pogosteje uporablja vrtni šetraj, kraški šetraj pa bolj cenimo kot rastlino z blagodejnimi učinki na naše telo.



O ugodnem delovanju navadnega ali vrtnega šetrja pove že njegovo latinsko ime *Satureja hortensis*. *Satureja* izvira iz besede *satir* (pol človek pol kozel). *Satiram* so v legendah pripisovali izjemno spolno moč, to pa naj bi pridobili na poljih, polnih šetrja. V srednjem veku so zato šetraj pripisovali moč, da spodbuja delovanje spolnih žlez. Vrtni šetraj se uporablja kot **analgetik** za bolečine v mišicah in kosteh, ima pa tudi **protivnetno** delovanje.

Kraški šetraj

Bolj aromatičen, izrazitejši okus ter močnejše delovanje pa ima kraški šetraj, ki ga latinsko imenujemo *Satureja montana* in sodi v družino *ustnatic*. Ta majhna grmičasta trajnica raste v Sredozemlju na kamnitih pobočjih in v skalovju. Na golem stebelu so izrazito štirorobi, pecljati in zašiljeni listi. Majhni blede rožnati cvetovi so združeni v klaske. Vršičke nabiramo, ko se cvetovi razcvetijo. Nabrane vršičke lahko posušimo in uporabimo za čaj ali kot začimbo, iz njih pa z destilacijo pridobivajo tudi eterično olje. Eterično olje vsebuje karvakrol in timol ter druge monoterpene. Količina teh sestavin se spreminja glede na letni čas.

Kraški šetraj čisti telo

To močno zelišče so že od nekdaj uporabljali kot poživilo in sredstvo **proti prebavnim težavam**. Danes blagodejno deluje pri lajšanju črevesnih krčev in ima **protiglivično** in **protibakterijsko** delovanje, izboljša tek ter prebavo. Kraški šetraj pa lahko uporabimo tudi za **zunanjo uporabo**, npr. pri manjših ranah, glivičnih kožnih obolenjih, razjedah na ustih in vnetem grlu, saj deluje kot **antiseptik**. Odpravlja tudi **menstrualne težave** ter ugodno deluje pri jetrnih in žolčnih boleznih. Dobro se obnese tudi pri osjih in čebeljih **pikih**. Šetraj lahko uporabimo tudi kot ekološki fungicid, saj močno deluje proti glivi *Aspergillus flavus*, ki se pojavlja na žitih in zemeljskih oreščkih in je nevarna zaradi izločanja strupenih

aflatoksinov. Toksini pa močno prizadenejo jetra ter povzročajo aspergilozo pljuč. Šetraj **čisti** telo, odpravlja gliste in spodbuja **izločanje seča**, zato je nepogrešljiv pri revmi, sečnih kamnih in pri težavah s paraziti. Šetraj je najučinkovitejši v vodnem izvlečku, zato ga dodajamo proti koncu kuhanja, da razvije aromo in svojo moč.

Gorski vrednik (*teucrium montanum*), gorski germander

Belo cveti gorski vrednik je v Bosni zelo cenjeno zdravilno zelišče: »Trava lva iz mrtva pravi živa« Njegova močna grenčica blagodejno vpliva na želodec in učinkuje proti glavobolom. Grenčice hladijo telo zato jih uporabljamo tudi proti vročini pri močnem bruhanju pijemo čaj po požirkih.



Gorski vrednik torej v ljudskem zdravilstvu **velja za univerzalno zdravilo** za vse bolezni. Pomaga tako pri telesnih kot duševnih težavah. Krepi imunski sistem, učinkuje antiseptično, proti bakterijam in glivicam, je antioksidant, diuretik, čisti telo, pomaga pri obolenjih žolča, prebavi, ustavlja drisko, pomaga pri težavah z dihalni, sladkorni boleznimi, depresiji ... Iz nadzemnih delov rastline pripravljamo zdravilne čaje, poparke, tinkture ali jih posušimo in zmeljemo v prah ter uživamo direktno. Pripravke z gorskim vrednikom uživamo pred obrokom. Pri težavah s prebavo jemljemo nesladkane pripravke, pri duševnih težavah in obolenjih dihal pa jih sladkamo z medom. Vse pripravke z vrednikom jemljemo le omejen čas in pazimo pri količini, saj pretirana uporaba lahko škoduje jetrom.

Slika 9 gorski vrednik - *Teucrium montanum*, gorski germander

Čaj za čiščenje krvi, razstrupljanje ter krepitev telesa in duha

Sestavine:

- 1 žlička posušenega zdrobljenega gorskega vrednika
- 1 skodelica vode

Priprava: zelišče damo v vodo, zavremo, kuhamo 2 minuti, po 15 minutah precedimo. Pijemo trikrat na dan pred obroki. Čaj je precej grenak, vendar ga ne sladkajte.

Čaj iz vrednika pijemo ob depresiji za izboljšanje razpoloženja, krepitev živcev pri dolgotrajnih stresnih obremenitvah, telesni in duševni izčrpanosti. Takrat jemljemo gorski vrednik tri tedne vsak dan pred glavnimi obroki. Naredimo si poparek, tinkturo ali ga uživamo v prahu.

Zdravilna strašnica (*sanguisorba officinalis*)

Velika in mala strašnica (*Sanguisorba minor*) se uporablja tako, da se da njene cvetke v limonado in se ji tako izboljša aroma.

Zunanje se čaj uporablja za izpiranje vnete ustne sluznice, dlesni in žrela, za kopel pri hemoroidih in za polaganje obkladkov na nezahtevno vneto kožo manjše površine.



Listi in korenine vsebujejo veliko vitamina C, kot tudi drugih zdravilnih učinkovin. Zelo učinkovita je pri celjenju ran, sončnih opeklin, zaustavljanju krvavitev in pri težavah s kožo.

Posušene liste lahko uporabite za čaj ali jih uporabite sveže v solatah ali omletah. Okus nekatere spominja na kumarice. V primeru, da jo gojite kot solatnico, ji nastavke za cvet pravočasno odstranjujte, saj je okus listov najboljši pred cvetenjem.

Slika 10 velika strašnica - *Sanguisorba officinalis*

Črna detelja (*trifolium pratense*)

Črna detelja ima močan čistilni učinek na telo in jo zato priporočajo za uporabo pri raku. Čisti limfo in odvaja tekočino iz sklepov.



Črno deteljo so v ljudskem zdravilstvu uporabljali pri težavah s prebavo, pri prehladnih obolenjih, črvičenju v trebuhu, pri belem toku, za splošno čiščenje telesa, pri dihalnih težavah. Koristila je tudi pri zunanji uporabi, saj pripravki in obloge blažijo tudi glivična obolenja, luskavico in ekceme. Preprečuje zaprtje, pospešuje izločanje žolča in urina.

Črno deteljo uporabljajo tudi za uravnavanje holesterola, lajšanje kašlja, astme in bronhitisa. Nekatere ženske uporabljajo črno deteljo za **lajšanje simptomov menopavze**, kot so vročinski oblivi; bolečine ali občutljivost dojk ter za lajšanje predmenstrualnega sindroma.

Slika 11 Predalpska detelja – *Trifolium alpestre*

Orlova praprot (*pteridium aquilinum*)

Trosi orlove praproti učinkujejo proti sevanju. Za boljše spanje so ponavadi jeseni napolnili vzmetnice ležišča (in menjali vsaki dve leti) deluje kot volna. Blazina, natlačena s praprotjo je najbolj zdravo ležišče, ki si ga moremo misliti. Na njem utrujenost kar izpuhti. Bolhe, stenice in uši ne prenesejo vonja praproti, zato se jih lahko znebimo na ta način.

- Suha praprot v čevljih preganja utrujenost in greje noge.
- V žganju namočena korenika je sredstvo proti putiki in revmi.
- Praprotin izvleček v domačem kisu pomaga pri opeklinah.
- Praprot notranje uporabljamo previdno v primeru glist in trakulje.
- Nosečnice ne smejo uživati praproti, niti na njej ležati.

Kako pripravimo praproti, da so užitne?

Poganjki praproti so užitni le, ko so mladi in še čvrsto zaviti v kroge. Le pri orlovi praproti poleg zavitkov utrgamo še manjši del stebela.

Zapiski o tem, kako pripraviti praproti, da bodo užitne, so zelo raznoliki. Nekateri pravijo, da jih prevremo v treh vodah in vodo vsakič zavržemo. Drugi jih namakajo v soljeni hladni vodi od 24 do 48 ur in jih nato skuhamo, vodo zavržejo in dodatno popražijo. Dario v svoji knjigi opiše, da na Japonskem orlovo praprot potresejo s pepelom, prelijejo z vrelo vodo in pustijo čez noč. Nekateri praproti kuhajo vsaj pol ure.



Seveda se ob vseh različnih načinih obdelave lahko izgubimo. Zato jaz naredim tako, da jih najprej namakam v (neslani) vodi 24 ur, nato pa jih 3-krat dobro, dobro prekuham. Soli ne dodam, ker potem praproti malo potemniijo. Uporabnih analiz, koliko škodljivih spojin se s prekuhavanjem razgradi, ni. Zato enostavno ravnamo po pravilu, da praproti jemo le tu in tam. Dvakrat v sezoni je popolnoma dovolj. Takrat jih v vsakem primeru dlje časa namakamo in vremo vsaj 15 minut. Ko smo poganjke dobro skuhami, jih lahko dodamo različnim jedem, ali pa jih popražimo na maščobi, dodamo nekaj medeno-gorčične omake in postrežemo kot prilogo. Vedno po malem torej.

Slika 12 orlova praprot - *Pteridium aquilinum*

Navadni gabez (*symphytum officinale*)



Pri gabezu se uporablja korenika za krepitev ožilja, obnavlja pokostnico. Skuha se krema, ki se jo lahko skupaj uporablja 3 tedne, nato obvezno pavza.

Danes notranjo uporabo zaradi vsebnosti škodljivih pirolizidinskih alkaloidov odsvetujejo, saj naj bi bili toksični za jetra in celo rakotvorni. Iz istih razlogov rastline ne uporabljamo na poškodovani koži, zato pa je odlična in celo ena najpomembnejših rastlin pri poškodbah s topim predmetom, kot so udarnine, pretegi, zmečkanine, zvini, izpahi, zlomi, podplutbe, zmečkaninah, obolenjih pokostnice, bolečinah mišic in sklepov itd. Tako da pripravke iz gabeza priporočajo tudi ortopedi pri športnih in drugih zgoraj omenjenih poškodbah.

Gabez pospešuje nastanek novega kostnega tkiva in dobro blaži bolečine. Pripravki iz gabeza s pomočjo raznih mehanizmov pospešujejo celjenje ran in poškodb, in sicer sestavina holin zavira otekanje in krepi prekrvavitev poškodovanega tkiva; alantoin in sluznine pospešujejo rast celic in s tem tvorbo tkiva; čreslovina pa uničuje mikrobo.

Slika 13 gabez

Obkladki

200 g korenine kuhamo 10 minut v litru vode, nato precedimo in še toplo uporabimo za obkladke. Lahko pa obkladke pripravimo na naslednji način. 200 g korenin prelijemo z litrom vrele vode, kuhamo 15 minut in pustimo stati čez noč, nato odcedimo in uporabljamo za obkladke. Pri poškodbah se zelo dobro obnesejo obkladki iz mešanice navadnega gabeza, arnike in preslice. In sicer 2–3 žlice čajne mešanice prelijemo s tremi skodelicami vrele vode, pustimo stati 30 minut in ohladimo. Obkladke menjamo vsako uro.

Kašaste obloge

Glede na velikost površine, ki jo zdravimo, potrebujemo 2–4 žlice posušenih in v prah zdrobljenih korenin, ki jih zmešamo z malo vroče vode, da nastane kašasta zmes. Toplo kašo namažemo na čisto krpo in položimo na rano. Obkladke menjamo na 2–4 ure.

Mazilo

Sveže in dobro očiščene korenine drobno narežemo in damo v vročo raztopljeno maščobo (svinjska mast ali vazelin). Pustimo, da se ohladi, nato pa postopek ponovimo. Vroč mast precedimo. Lahko jo uporabljamo za vtiranje ali za obloge.

Uporaba za vrtnine

Odrezane cele rastline položite v sod in obtežite. Tekoče gnojilo, ki nastane ob razgradnji vsebuje v procentih N: 0,74 P: 0,24 in K 1,19. Za primerjavo hlevski gnoj vsebuje N:P:K v razmerju 0,64 : 0,23 : 0,32. Narezane liste kot zastirko naložite ob ribezu in plodovkah.

Vir: <https://www.abczdravja.si/gibala-kosti-misice-sklepi/navadni-gabez/>

Kozja brada (*tragopogon pratensis*)

Kozja brada vsebuje veliko vlaknin. Je dober vir kalija, magnezija, kalcija, železa, fosforja, natrija, cinka, selena. Vsebuje tudi vitamine B-kompleksa in C-vitamin.

Vsa rastlina **deluje očiščevalno**, zato jo je priporočljivo uživati spomladi, ko želimo prečistiti telo, morda malce shujšati in hkrati založiti telo z minerali in vitalnimi snovmi. Uporabimo lahko celo rastlino – koren, mlade poganjke, popke in liste.

Korenina vsebuje veliko inzulina, ki uravnava delovanje trebušne slinavke in s tem nivo krvnega sladkorja, zato je priporočljiva za **diabetike** in tiste, ki želijo shujšati. Iz korenine kuhamo čaj. Čaj iz korenine kozje brade naj bi pomagal **pri zgagi**, izgubi apetita in okrepi telo po dolgi bolezni. Nekateri viri priporočajo sirup iz korenin, ta bi naj olajšal težave pri bronhitisu in trdovraten kašelj.

Zdravilen je tudi bel mleček, ki priteče, če stebelce rastline prelomimo. Z njim si pomagamo pri slabosti v želodcu in pri težavah z jetri in žolčnimi kamni.

V ljudskem zdravilstvu se kozja brada uporablja za pospeševanje presnove, pri čiščenju krvi, za krepitev telesne odpornosti, za pospeševanje izločanja seča in znoja.

Uporaba v prehrani:

- Rastlina nima vonja. Ima pa značilen, res prijeten okus.
- Mlade poganjke uporabimo tudi za zelenjavne ali zeliščne juhe, kot prilogo ali v solati.
- Prava specialiteta so ocvrti poganjki in popki kozje brade. Naredimo testo ali tempuro in jih v vročem olju ocvremo na hitro. Ponudimo z zeliščno smetanovo omako.
- Še zaprte cvetne popke kozje brade lahko vložimo v kis in jih uživamo kot kapre.
- Odlična je tudi frtalja iz kozje brade.



VIR: <https://herbessa.si/blogs/blog-zelisc/kozja-brada-najokusnejša-travniska-rastlina>

Malinjak (*rubus idaeus*) in robida (*rubus fruticosus*)

Malinjakove liste nabiramo maja in junija, preden rastlina začne cveteti. Malinove jagode nabiramo od julija in septembra, ko so zrele in popolnoma rdeče barve. Listi malinjaka vsebujejo čreslovine, flavonoide, terpene, vitamina C in E, minerale kot so kalcij magnezij in cink.

Čaj iz listov malinjaka:

- Skodelico sveže pripravljene čaja iz malinjakovih listov spijemo do trikrat dnevno. Ob vnetju ustne votline je čaj najbolje grgrati večkrat dnevno. Starejši listi niso priporočljivi za nabiranje, saj vsebujejo veliko čreslovin in dajejo čaju trpek okus.
- Za **lajšanje krčev** med menstruacijo je čaj iz listov potrebno začeti piti že en teden prej.
- Čaj se svetuje tudi pri **črevesnih vnetjih**, hemoroidih, vnetjih sečil, ledvičnih kamnih in zastajanju vode v telesu.
- Lahko se uporabljajo tudi za zdravljenje simptomov blagih **vnetij v grlu** in ustih ter lajšanje simptomov blage driske.
- Čaj iz listov malinjaka lahko uživamo tudi ob blagem vnetju grla in ustne votline. Čreslovine, ki jih vsebujejo listi, naj bi na površini sluznice tvorile tanek zaščitni sloj, ki pomirja razdraženo sluznico in jo ščiti pred draženjem.
- Pitje čaja nekoliko pospeši znojenje in pospešuje odvajanje vode.
- Čaj iz listov malinjaka se uporablja za lajšanje driske in ob želodčno-črevesnih vnetjih. Ob težavah z drisko je potrebno piti tudi dovolj velike količine vode.
- Malinjakov čaj mehča maternični vrat (za nosečnice je priporočljiv le pred porodom) dodaja pa se ga tudi v vitaminske čajne mešanice. Opozorilo! Uživanje malinjakovega čaja se v prvem trimesečju nosečnosti odsvetuje.



Polaganje svežih malinovitih listov naj bi **znižalo temperaturo**.

Poparek lahko dodajamo tudi kopelim, ohlajenega pa uporabimo za obloge, izpiranje manjših ran in umivanje nečiste kože.

V kulinariki se uporabljajo predvsem maline – za bovine, marmelade, sirupe, malinovce, vina, likerje, sladice in sladolede.

Malinjakove jagode – maline je treba posušiti čim hitreje, pri čemer je najbolje uporabiti umetno sušenje na 40 stopinj Celzija. Posušene maline lahko dodamo v sadne čajne mešanice. Čaju bodo dale izvrstno aromo in barvo.

Malinovi mafini	
SESTAVINE	PRIPRAVA
320 g pšenična bela moka pecilni prašek 90 g sladkor – beli 2 kosa jajce – kokošje 250 ml kravje mleko – polnomastno 160 ml olje – olivno 280 g jogurt – grški 1 kos hruške - sveže 250 g maline 40 g mandlji - lističi	V posodi zmešamo moko, pecilni prašek, sladkor, jajci, mleko, olje in grški jogurt. Hruške olupimo in narežemo na majhne koščke. V maso vmešamo še maline in hruške. Papirčke za peko mafinov zložimo v pekač in jih nadevamo s pripravljeno maso. Potresemo z mandljevim lističi in pečemo 30 minut na 180° C.

Pogosto uživanje malin lahko prepreči celo okužbe in raka. Maline so visok vir antioksidantov, katerih zelo pomembna je elaginska kislina. Ta preprečuje nastajanje rakavih celic in deluje kot blagodejno zdravilo pri hudo bolnem organizmu. Uničuje in upočasni razmnoževanje nekaterih rakavih celic. Sem spadajo kožni in pljučni rak, rak mehurja in dojk, ugotovljeno pa je bilo tudi, da zavirajo rast rakavih celic materničnega vratu.

Zaradi vsebnosti vlaknin blagodejno delujejo na črevesje in s tem dokazano zmanjšujejo možnosti črevesnega raka. Maline odlično krepijo imunski sistem, saj antioksidanti skupaj z visoko vsebnostjo vitamina C pomagajo zaščititi telo pred običajnimi okužbami.

Za zdravje srca. Maline so bogate z vlakninami, zato pomagajo ohranjati zdravje srca. Ker so bogate s flavonoidi in polifenolom, zmanjšujejo tveganje za bolezni srca in ožilja, saj preprečujejo nastajanje trombocitov in znižujejo krvni tlak prek protivnetnih mehanizmov. Poleg tega pomagajo pri zniževanju ravni holesterola. Vitamini v malinah, vključno s C vitaminom in folati zmanjšujejo oksidativni stres in s tem tveganje za možgansko kap. Poleg tega so maline dober vir kalija, ki je ključni elektrolit za zniževanje krvnega tlaka.

Za lepo kožo in lase. Ker je malina polna antioksidantov, bo poskrbela za lepo in sijočo kožo. Kožo varujejo pred prezgodnjim staranjem. Ne samo z uživanjem, tudi s svežo malinovo masko lahko poskrbite za zmanjšanje gubic na obrazu. Maline naredijo kožo napeto in sijočo, prav tako pa ščitijo pred škodljivimi vplivi sonca. Posebej pri občutljivi koži preprečujejo rdečico.

Vitamin C malinah je tudi odličen za preprečevanje kožnega raka. Rdeče maline vsebujejo antocianin, ki naredi kožo prožno in bolj zdravo. Nemalokrat se malinovi izvlečki uporabljajo v kozmetični industriji. Malinovo olje najdemo v kremah za vlažitev in prožnost kože ter v kremah za zaščito pred soncem.

Maline so bogate tudi s folati, ki pomagajo pri tvorbi zdravih rdečih krvničk. Te skrbijo za dobro prenašanje kisika po telesu, kar je pomembno tudi za lasne mešičke. Magnezij in silicij dodatno pripomoreta k gostim in zdravim lasem.

Za bistro možgane in oster vid. Možgani za normalno delovanje porabijo veliko energije, zato potrebujejo kakovostna hranila. Maline so zares bogate s fitohranili, ki poskrbijo za večjo koncentracijo in boljši spomin. Poleg ostalih antioksidantov so v malinah še antocianin, kofeinska kislina, katehin in kvercetin. Ti izboljšujejo delovanje možganov nasprotno, saj izboljšujejo komunikacijo med možganskimi celicami. Povečujejo tudi prožnost možganov, kar možganskim celicam pomaga ustvarjati nove povezave. Polifenoli v malinah izboljšujejo starostni upad kognitivnih sposobnosti. Flavonoidi in polifenolne spojine v malinah pa nudijo odlično zdravje vida.

Metkini kratki nasveti:

- Rapuh za jedi se skuha mlade liste s sredine.
- Ozkolistni tropotec sirup, čaj.
- Širokolistni tropotec za rano le tradicionalno sicer imata iste učinkovine.
- Grašice so sorodnice graha.
- Šipek - uporabni so cvetovi, plodovi za marmelado. Iz cvetov se pripravi rožna voda (cvet, voda, kot tonik, stat na sonce) Iz plodov se naredi olje, ki se ga uporablja namesto botoksa
- Boljša za problematično najstniško kožo od kamilice je rumena lakota. Da narediš poparek namočiš svežo v čaj.
- Šentjanževo olje se pripravi tako da zelišče namočiš v olje in ga postaviš na sonce.
- Figov mleček se uporablja kot krvavi mleček za mazanje bradavic.
- Listi trte so uporabni v hrani za sarme.
- Kopriva celi rane, kot špinača, za palačinke, za juho.
- Čajna mešanica: Trobentica cvet s koprivo in marjetico je dobro za žile.
- Kresne gobe dolgo tlijo in dišijo in ter oddajajo visoko temperaturo pri gorenju.
- Kamilica blaga za pomiritev, pri nespečnosti, močna kot čaj pa razdraži, za pomirit bolje melisa.
- Vodo v izviru, živo vodo natoči, ko na izvir še ne posije sonce, ko piješ se usmeri proti soncu in vodo afirmiraj!
- Potrošnik izboljša prebavo.
- Žajbljev čaj zjutraj spere kri, zato se ga uporablja v postu.
- Baldrijan pomiri in krepi srce.
- Za okrasitev jedi lahko uporabite sladkobne cvetove mrtve koprive.

Viri:

- Naša zdravilna zelišča, dr. Ursula Stumpf
- Zdravje iz božje lekarne, Marija Treben
- Zdravnik zdravi, narava ozdravi, Jože Majes
- Živimo z rastlinami, Tatjana Angerer
- Povojske kuharije iz kozolca, Društvo Povojske

https://taborniki.net/wp-content/uploads/2021/03/uzitne_rastline.pdf

<https://www.pomurske-lekarne.si>

<https://www.bodieko.si/>

<https://tecen.si>

<https://www.kmetija-pavlovic.si/maline-zdravilne-lastnosti/>