Zeliščne kapljice ali alkoholno tinkturo pripravimo tako, da v domače žganje ali 70-odstotni alkohol namočimo zrezane zdravilne rože in jih pustimo stati osem dni.

Stare dobre »arcnije« za domačo rabo

Tradicionalno zdravilstvo na Slovenskem pozna številne zeliščne recepture in pripravke iz naravnih rastlinskih sestavin, ki so jih nekoč večinoma pripravljale naše prednice, ljudje pa so jih uporabljali za lajšanje bolezenskih težav. Znanje, ki se je z ustnim izročilom prenašalo iz roda v rod, se je ohranilo do danes, marsikaj je potrdila tudi sodobna znanost, stare dobre domače »arcije« pa ponovno pridobivajo na veljavi. Na priloženem plakatu vam ponujamo nekaj preprostih rešitev za pogoste težave, tukaj pa boste izvedeli nekaj več o pripravi zdravilnih pripravkov ter izjemni zdravilni moči čebule, česna, jabolčnega kisa in medu.

BESEDILO: **VLASTA MLAKAR**

Fotografije: Shutterstock

Človek je že v pradavnini spoznal zdravilno moč nekaterih rastlin. Vse od antične dobe so si ljudje z zdravilnimi rastlinami pomagali pri zdravljenju različnih bolezni. Ljudsko zdravilstvo se je prepletalo z verovanjem, po katerem celotno stvarstvo urejajo dobri in zli duhovi, zato so rastline uporabljali tudi v čarovne (zdravilne) namene. Tradicija zdravljenja z zdravilnimi rastlinami je stara tisočletja in kot pravi znani slovenski ljudski rek, »za vsako bolezen rožica raste«. Tradicionalno izkustveno zdravilstvo je slonelo na prastarih izkušnjah, ki so jih ljudje pridobili z uporabo užitnih in zdravilnih rastlin ter drugih naravnih sredstev. Na Slovenskem so za preprečevanje, lajšanje ali zdravljenje bolezni uporabljali kar 500 zdravilnih rastlin, ki so jih uporabljali v več kot 3500 bolezenskih primerih!

V preteklosti je bilo zeliščarstvo dejavnost posebej izurjenih posameznikov, preprosti ljudje pa so zdravilne rastline nabirali in uporabljali za domače zdravljenje bolezenskih težav. V 19. stoletju je farmacevtska industrija začela razvijati sintetična zdravila, ki so vse bolj izpodrivala uporabo zdravilnih rastlin. V zadnjem času zanimanje za zdravilne rastline ponovno narašča, zlasti na področju naravnega zeliščnega zdravljenja, fitoterapije. Preden posežemo po sintetičnih zdravilih, lahko marsikatero bolezensko težavo omilimo ali odpravimo z naravnimi sredstvi. Za domače zdravljenje lahko uporabljamo nekatere zdravilne rastline, vsekakor pa ne gre spregledati tudi zdravilnosti čebeljega medu in jabolčnega kisa. Kot stare dobre »arcnije«, ki so po krivem pozabljene ali odrinjene na stranski tir, na plakatu, priloženemu Gei, obujamo spomin na tiste domače recepture, ki so preizkušene in zanesljive, saj so jih poznale že naše prababice, njihovo zdravilnost pa je potrdila tudi sodobna znanost.

Najpogostejše rastline za domače samozdravljenje so hkrati tudi jedilne rastline, npr. česen, čebula, hren, paprika, pesa, kislo zelje in zelnica, ko-

KDAJ NABIRAMO DELE RASTLIN?

LUBJE
spomladi

CELO RASTLINO
tik pred cvetenjem

CVETOVE
ko se začnejo odpirati

LISTE
ko so najbolj razviti

PLODOVE
ko so najbolj zreli

KORENINE
jeseni

Primeren način sušenja zelišč je, da jih zvežemo v šopke in jih obesimo na vrvico ali pa jih razprostremo po ravni podlagi, podloženi s papirjem.

renje (pregovorno za dolgo življenje) ter številne vrtne začimbnice. Zdravilne rastline nabiramo v naravi, nekatere pa lahko gojimo tudi na domačem vrtu. V naravi ne nabirajmo zavarovanih rastlinskih vrst, prav tako pa nabirajmo le tiste rastline, ki jih zares dobro poznamo. Najbolj priporočljive zdravilne rastline, ki ne bi smele manjkati v domači lekarni, so bezgovo in lipovo cvetje, lapuh, trpotec, pljučnik, lučnik, koprive, baldrijan, slezenovec, borovnice, pelin, kamilice, kumina, janež, brezovo listje, njivska preslica, rman, žajbelj, meta, melisa, materina dušica, dobra misel, ognjič, šentjanževka, šipek in še kakšna.

NABIRANJE, SUŠENJE IN SHRANJEVANJE

Zdravilne rastline ali posamezne rastlinske dele (listje, cvetje, plodovi, lubje, semena, korenine) lahko **nabiramo** od zgodnje pomladi do pozne jeseni. Najboljši čas za nabiranje zdravilnih zelišč je dopoldan, potem ko se osuši jutranja rosa, in vsekakor pred sončno pripeko. Na splošno velja, da lubje nabiramo spomladi, célo rastlino tik pred cvetenjem, cvetove nabiramo, ko se začno odpirati, liste, ko so najbolj razviti, navadno sredi poletja, plodove, ko so najbolj zreli, korenine pa jeseni.

Zelišča in druge dele rastlin dodobra **posušimo** na zračnem in senčnem mestu, da med shranjevanjem ne bodo splesneli. Primeren način sušenja je, da jih zvežemo v šopke in jih obesimo na vrvico ali pa jih razprostremo po ravni podlagi, podloženi s papirjem. Plodove, lubje in korenine sušimo na soncu ali na toplem mestu, najbolje ob peči, lahko tudi v kuhinjski pečici (z odprtimi vratci), a temperatura ne sme presegati 40° C. Korenine najprej dobro operemo in narežemo, nato pa jih razporedimo po ravni površini, da se čim prej posušijo, saj tako ohranijo več zdravilnih učinkovin.

Sodobna medicina je potrdila, da česen znižuje krvni tlak, uničuje bakterije, glivice, viruse in črevesne zajedavce, čebula pa zavira učinke staranja, krepi spomin in razstruplja telo.

Obkladki z jabolčnim kisom so cenjeno zdravilo za zniževanje povišane telesne temperature.

Zdravilne snovi v medu pospešujejo celjenje.

Najboljši čas za nabiranje zdravilnih zelišč je dopoldan, potem ko se osuši jutranja rosa, in vsekakor pred sončno pripeko.

500 zdravilnih rastlin
so na Slovenskem uporabljali za lajšanje **3500 bolezenskih primerov.**

Dopoldan
je najboljši čas za obiranje zdravilnih zelišč.

Do 1 leto
shranjujemo zelišča.

8 dni
pustimo stati v žganje namočene zdravilne rastline.

Plodove, lubje in korenine sušimo na soncu ali na toplem mestu, najbolje ob peči, lahko tudi v kuhinjski pečici, a temperatura ne sme presegati 40° C.

Posušena zelišča in druge rastlinske dele **shranimo** vsako posebej, najbolje v papirnate vrečke ali steklene kozarce na suhem in temnem mestu. Zelišč ne shranjujemo dlje kot eno leto, zato jih tudi ne naberimo več, kot bi jih lahko porabili. Za domačo rabo si največkrat pripravljamo čaje in čajne mešanice, alkoholne izvlečke ali tinkture, zeliščne kopeli in olja, za druge priprave pa potrebujemo že več znanja, zato jih raje prepustimo strokovnjakom.

NAMOK, PRELIV ALI ZAVRETEK ZELIŠČNIH ČAJEV

Iz posameznih zdravilnih rastlin in njihovih delov pripravljamo predvsem zeliščne čaje in čajne mešanice. Domače zdravilne čaje pripravljamo kot namok, preliv ali zavretek. Čajni **namok** pripravljamo iz rastlin ali delov rastlin, zlasti cvetov, ki so zaradi vsebnosti vitaminov ali drugih snovi še posebno občutljive na toploto, zato jih damo v posodo, prelijemo s hladno vodo in pustimo namočene čez noč. Naslednji dan napitek precedimo in zaužijemo. Čajni **preliv** uporabljamo za pripravo večine zeliščnih zdravilnih čajev, ki bi jim vročina ob kuhanju sicer uničila zdravilne snovi. Izbrane zeli damo v porcelanasto ali stekleno posodo in jih prelijemo z vročo vodo. Po desetih minutah napitek precedimo in uživamo toplega po požirkih. **Zavretek** pripravimo iz tistih delov rastlin, iz katerih je težje izločiti zdravilne snovi. To so predvsem korenine, lubje, plodovi in semena. Pri čajnem zavretku rastlinske dele kuhamo v poldrugem decilitru vode v pokriti emajlirani posodi približno 10–15 minut. Po kuhanju pustimo čaj še nekaj časa stati, nato ga precedimo in spijemo po požirkih.

SIRUPI, TINKTURE, MAZILA, KOPELI IN ŠE KAJ

V ljudskem zdravilstvu so za domače zdravljenje poleg zeliščnih čajev pripravljali tudi razna zeliščna mazila, obkladke in kopeli, zelišča so namakali v domače žganje (tinktura), olje ali vino, iz zdravilnih rastlin so pripravljali sirupe, sveže stisnjene sokove in druge pripravke.

Arnika, namočena v domače žganje, je znana domača »arcnija« za celjenje ran. Cvetove šentjanževke ljudje še danes namakajo v olivno olje, tako dobljeno šentjanževo olje pa je cenjeno domače zdravilo zoper opekline in proti revmi. Za izkašljevanje sta cenjena trpotčev sirup in **sirup** iz smrekovih vršičkov. Spomladi naberemo smrekove vršičke in jih zložimo v velik kozarec po plasteh, izmenično s sladkorjem. Kozarec postavimo na sonce, dokler se sladkor ne stopi, tako pripravljen sirup pa precedimo in shranimo v temni steklenici. Enako pripravimo tudi sirup iz listov sulčastega trpotca, le da ga za tri mesece zakopljemo v zemljo.

Za zdravljenje kožnih težav, revmatičnih bolečin, udarnin in podplutb so že stare zeliščarske knjige priporočale pripravo zeliščnih **mazil**. Za osnovo so največkrat vzeli svinjsko mast ali maslo. Zeliščno mazilo pa lahko pripravimo tudi tako, da zelišča razpustimo v olivnem olju, precedimo in dodamo čebelji vosek.

Zeliščne kapljice ali alkoholno tinkturo pripravimo tako, da v domače žganje ali 70-odstotni alkohol namočimo zrezane zdravilne rože (npr. baldrijanove korenine, pelin, tavžentrože, hermeliko) in jih pustimo stati osem dni. Nato zelišča precedimo in tinkturo shranimo v temni steklenici.

Za pripravo **kopeli** zelišča najprej skuhamo. Dve do tri pesti zelišč damo v hladno vodo in kuhamo, dokler ne zavre. Zavretek pustimo še nekaj časa stati, nato ga precedimo, zlijemo v kad in dolijemo toplo vodo. Za kopeli so primerni zlasti kamilice, rožmarin, hrastovo lubje, preslica, poprova meta, brezovo listje, rman, sivka, pšenični otrobi in seneni drobir.

POSEBNEŽA ČESEN IN ČEBULA

Da je zdravilna moč česna starodavna, dokazuje tudi slovenski ljudski pregovor, ki pravi: »Prijatelj, ljubi me ti, jaz sem za devet drugih arcnij.« Prav tako so naši predniki vedeli povedati,

da »kjer česen gojé, od tam bolezni bežé«. V ljudskem zdravilstvu je česen cenjeno zdravilo za čiščenje krvi in proti prehladu. Česen so uživali proti črevesnim zajedavcem, pri sladkorni bolezni, za znižanje krvnega pritiska, proti vnetju dihal, oslovskemu kašlju in gripi. Sodobna medicina je potrdila, da česen pospešuje znojenje, lajša izkašljevanje, blaži krče, razkužuje, znižuje krvni tlak, uničuje bakterije, glivice, viruse in črevesne zajedavce. Za zdravljenje se uživa surov, stolčen ali kuhan česen ter česen, namočen v olje ali žganje.

Če je stara ljudska modrost česnu pripisovala moč devetih drugih zdravil, potem jih je bila čebula deležna sedem. Slovenski pregovor pravi: »Čebula je zdravilo za sedem bolezni.« V ljudskem zdravilstvu so iz čebule pripravljali sok, sirup in tinkturo. Čebulni sok so uživali pri pljučnih boleznih, nahodu, revmi, za čiščenje krvi in proti bolečinam. Pri opeklinah, pikih insektov, ozeblinah in različnih okužbah so se natrli s svežo čebulo, proti izpadanju las pa s sokom sveže čebule. Znanstveniki so ugotovili, da čebula vsebuje žveplo, ki spodbuja delovanje možganov, zavira učinke staranja, krepi spomin in razstruplja telo. Čebula je naravni antiseptik, zato razkužuje in deluje protivnetno, preprečuje prehlad, alergije ter bolezni srca in ožilja.

ZDRAVILNOST JABOLČNEGA KISA

Uporaba jabolčnega kisa v zdravilne namene izvira že iz antičnih časov, saj je bogat naravni vir vitaminov, mineralov in antioksidantov. Z njim so zdravili rane, opekline, mozoljavost in druge kožne bolezni, saj kot ugotavlja tudi sodobna znanost, spodbuja celično obnavljanje kože in vezivnega tkiva. V ljudskem zdravilstvu je imel jabolčni kis izjemen sloves pri lajšanju marsikatere bolezenske težave, zato so vanj namakali tudi zdravilne rastline.

Njegovo uživanje naj bi preprečevalo osteoporozo in karies, ugodno deluje na prekrvavitev, ščiti srce in ožilje, pomaga pri uravnavanju holesterola, maščob in sladkorja v krvi. Domač jabolčni kis deluje blagodejno na delovanje jeter, vranice, žolča in ledvic, zaradi protibakterijskega delovanja pa ščiti črevesno floro. Pomaga pri infekcijah dihalnih poti, spodbuja duševne sposobnosti ter odpravlja težave z glavoboli, migrenami in nespečnostjo. Cenjeno naravno domače zdravilo za zniževanje povišane telesne temperature so obkladki z jabolčnim kisom, s katerimi si lahko pomagate tudi pri zvinih in oteklinah. Predvsem pa »naj bo vaša hrana zdravilo in zdravilo vaša hrana«, kot je učil že Hipokrat.

MED IN APITERAPIJA

Za sladkanje zeliščnih čajev se pogosto svetuje med. Sladka židka tekočina je odlično naravno sladilo, hranilo, krepčilo in zdravilo, kar vse bolj dokazuje tudi sodobna znanost, zlasti že uveljavljena apiterapija. Med blagodejno vpliva na naše zdravje, saj deluje protivnetno in protibakterijsko, kar pomaga lajšati marsikatero bolezen. Že tisočletja se uporablja za zdravljenje ran, saj zdravilne snovi v medu pospešujejo celjenje. Sodobne študije dokazujejo protimikrobno učinkovitost medu proti številnim bakterijam, zato ga priporočajo pri raznih vnetjih, zlasti vnetju grla pri angini in za zdravljenje razjed na želodcu. Uživanje medu lajša izkašljevanje in težave pri astmi, svetujejo ga pri slabokrvnosti, ob fizičnih in umskih obremenitvah, pri zmanjšani telesni odpornosti in pri okrevanju po bolezni. Med ima pomembno vlogo pri obrambi organizma proti prostim radikalom, poleg tega pa pomirja in nam prinaša miren spanec.

Receptov za pripravo domačih zeliščnih pripravkov za lajšanje bolezenskih težav je izredno veliko, zato je vsekakor dobro, da se pred njihovo pripravo oskrbite s primerno literaturo, ki je vsekakor ne manjka. Najbolj dragocene pa bodo izkušnje, ki jih boste s potrpežljivo pripravo zelišč osvojili sami.

VEČ:

- Zdravilna zelišča: enostavno in zanesljivo določanje, 2007, založba Narava.
- Suho sadje, zelenjava, zelišča in gobe, Dario Cortese, 2007, ČZD Kmečki glas.
- Zdravilne rastline, Bruno Kremer, 2007, založba Didakta.

Zdravilne čaje pripravljamo kot namok (preliti s hladno vodo čez noč), preliv (preliti z vročo vodo) ali zavretek (voda in zelišča vrejejo); slednjega pripravimo iz delov, iz katerih je težje izločiti zdravilne snovi.