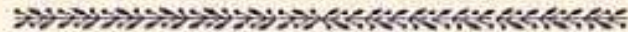


P. Simon Ašič



PRIROČNIK

ZA NABIRANJE
ZDRAVILNIH RASTLIN

CIP – katalogizacija v knjigi
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

AŠIČ, Simon

Priročnik za nabiralce zdravilnih rastlin / Simon Ašič. –
Celje : Mohorjeva družba, 1989

0008515840

MOHORJEVA DRUŽBA
CELJE 1989

Vsebina

Uvod	7	38. HMELJ	46
Navodila za branje	8	39. HRAST	47
1. AJBIŠ ali SLEZ	9	40. HREN	48
2. ANGELIKA	10	41. ISLANDSKI LIŠAJ	49
3. ARNIKA	11	42. JANEŽ	50
4. ARTIČOKA	12	43. JEČMEN	51
5. BADELJ	13	44. JESEN	52
6. BALDRIJAN	14	45. JETIČNIK	53
7. BAZILIKA	15	46. KAMILICA	54
8. BEDRENEC, BIBERNELICA	16	47. KOLMEŽ	55
9. BEZEG	17	48. KOMARČEK ali KOPRC	56
10. BOB	18	49. BELA MRTVA KOPRIVA	57
11. BOR	19	50. VELIKA KOPRIVA	58
12. BOROVNICA	20	51. KORDABENEDIKTA	59
13. BREZA	21	52. KORENJE	60
14. BRIN	22	53. KORUZA	61
15. BRŠLJAN	23	54. DIVJI KOSTANJ	62
16. BRUSNICA	24	55. KRHLIKA	63
17. ČEBULA	25	56. KROMPIR	64
18. ČEMAŽ	26	57. KRVOMOČNICA ali SMRDLJIČKA	65
19. ČESEN	27	58. KUMINA	66
20. ČEŠMIN	28	59. KURJA ČREVCA	67
21. ČISTEC	29	60. KUTINA	68
22. ČRNA META	30	61. LAKOTA, PRAVA	69
23. ČRNI TRN	31	61. LAKOTA, PLEZAJOČA	69
24. DEŽEN	32	62. LAN	70
25. DIVJA MAČEHA	33	63. LAPUH	71
26. DOBRA MISEL	34	64. LESKA	72
27. DRESEN	35	65. LIPA	73
28. ENCIJAN	36	66. LISIČJAK	74
29. FIŽOL	37	67. LOVOR	75
30. GABEZ	38	68. LUČNIK	76
31. GLADEŽ	39	69. LUŠTREK	77
32. GLISTOVNICA	40	70. MAJARON	78
33. GLOG	41	71. MALINA	79
34. GORČICA	42	72. MARJETICA	80
35. GOZDNA JAGODA	43	73. MATERINA DUŠICA	81
36. GRENKULJICA	44		
37. GRŠKO SENO ali TRIPLAT	45		

Opremila Julijan Miklavčič (ovitek) in
Marjan Paternoster (prelom)

Barvne ilustracije iz različnih virov

74. MEDENA DETELJA	82	109. REPUH	118
75. MELISA	83	110. RESA	119
76. POPROVA META	84	111. RIBEZ	120
77. MILNICA	85	112. RMAN	121
78. KRVAVI MLEČNIK	86	113. ROBIDA	122
79. MORAČNIK ali KONJSKA GRIVA	87	114. ROŽENKRAVT	123
80. NETRESK	88	115. ROŽMARIN	124
81. OGNJIČ	89	116. SIVKA	125
82. OHROVT	90	117. SLADKA KORENINICA	126
83. VELIKI OMAN	91	118. SLEZENOVEC	127
84. BELA OMELA	92	119. SMETLIKA	128
85. OREH	93	120. SMREKA	129
86. OVES	94	121. SONČNICA	130
87. PEHTRAN	95	122. SPORIŠ	131
88. NAVADNI PELIN	96	123. SRČNA MOČ	132
89. PRAVI PELIN	97	124. SRETENA	133
90. DIŠEČA PERLA ali PRVENEK	98	125. ŠENTJANŽEVKA	134
91. RDEČA PESA	99	126. ŠETRAJ	135
92. PETERSILJ	100	127. ŠIPEK	136
93. PETOPRSTNIK ali GOSJA TRAVA	101	128. TAVŽENTROŽA	137
94. PIRNICA	102	129. TIMIJAN	138
95. PLAHTICA	103	130. TROBENTICA	139
96. PLEŠEC	104	131. SULIČASTI TRPOTEC	140
97. PLJUČNIK	105	132. VELIKI TRPOTEC	141
98. POTROŠNIK	106	133. VIJOLICA	142
99. PRAPROT	107	134. VINSKA RUTICA	143
100. PRESLICA	108	135. VRBA	144
101. PRIMORSKA ČEBULA	110	136. VRBOVEC	145
102. PUŠPAN	111	137. VREDNIK	146
103. RABBARA in TUNGUTSKA R.	112	138. VRTNICA	147
104. RANJAK	113	139. ZELENA	148
105. ČRNA REDKEV	114	140. ZELJE	149
106. REGRAT	115	141. ZIMZELEN	151
107. REPIK	116	142. ZLATA ROZGA	152
108. REPINEC	117	143. ŽAJBELJ	153
		144. ŽENIKELJ	154
		Stvarno kazalo	156
		Latinska imena rastlin	167

Uvod v tretjo knjigo o zdravilnih rastlinah

Hvala Bogu, sem vzkliknil letos 20. maja, ko sem dokončno uredil besedilo za tretjo knjigo. Res, hvala Bogu, ki mi je pri mojih 83 letih po dveh infarktih in ob mučni astmi naklonil še toliko zdravja, da sem bil zmožen za delo, pa tudi nekaj dobrih ljudi, ki so mi pomagali, da sem mogel obdelati obsežno snov. Bog jim stokrat povrn!

Tako sem sklenil, da bom priredil knjigo z barvnimi slikami zdravilnih zelišč, dodal kratko pojasnilo o glavnih značilnostih in naštel nekatere njihove zdravilne lastnosti. Dobra barvna slika pa naj bi nadomestila natančnejši opis zdravilnih rastlin. Tako jih ne bo težko najti v naravi. Tretja knjiga bo pomagala še bolj s pridom uporabljati prvo in drugo *Pomoč iz domače lekarnice*.

Naravo v naši lepi deželi je Bog bogato obdaril. Ko nabiramo cvetje in liste, ko kopljemo korenine in lupimo lubje, mislimo tudi na to, da ne bomo povzročili opustošenja ampak da bomo bogastvo narave, ki nam je podarjeno, le blago razredčili. Naberimo le toliko, kolikor bomo porabili v enem letu. Pri uporabi teh zelišč pa bodimo natančni in potrpežljivi: ozdravljenje prihaja počasi, ko pa pride, je temeljito.

Naj dodam na koncu še kratek recept: Da ne bomo šli prehitro v krtovo deželo, pijmo čaj KRRT, čajno mešanico iz kopriv, regrata, rmana, trpotca. Kopriva krepi kri in dviga hemoglobin, regrat vodi notranjo presnovo, rman odlično vpliva na želodec in sosedne organe, trpotec izboljšuje prekrvavitev v telesu. Te štiri rastline lahko zastopajo vsa zdravilna zelišča, pa tudi dobimo jih povsod.

Naj božji blagoslov spremlja še tretjo knjigo, kakor sta ga bili deležni prva in druga.

Na zdravje, dragi rojaki!

p. Simon Ašič, cistercijan

Navodila za branje

V prvem, osrednjem delu knjige so po abecednem redu in zaporednih številkah opisane zdravilne rastline od ajbiša do ženiklja. Vsak opis spremlja tudi barvna slika. Opis je razdeljen v dva dela:

- I. kratek opis rastline, njenih *zdravilnih delov* in nekaterih *zdravilnih pripravkov*;
- II. pregled **težav, bolezni, organov** ali **delov telesa**, ki jim ti pripravki lahko pomagajo.

Besedica **Pazimo!** nas opozarja na primere, kjer moramo biti posebej previdni, saj bi nam nepravilno ravnanje ali nekontrolirano uživanje raznih pripravkov lahko tudi močno škodovalo.

Glavnemu delu knjige sledi stvarno kazalo (težave, bolezni, organi, deli telesa) in kazalo latinskih imen rastlin.

Kdor želi o posameznih rastlinah še več podatkov, lahko vzame v roke dodatne vire in literaturo, ki je navedena v prvih dveh knjigah p. Simona Ašiča **POMOČ IZ DOMAČE LEKARNE I. in II.**, Mohorjeva družba, Celje 1984 in 1987.

urednik

AJBIŠ ali SLEZ 1.

Althaea officinalis – hrv. bijeli slez

I. Je trajnica, v glavnem raste v nižinah na bolj vlažni zemlji. *Cvetje* nabiramo od junija do avgusta v suhem vremenu in ga sušimo na toplem prepihu. *Liste* nabiramo šele, ko odcvete; pazimo, da niso rjasti. *Korenine* kopljemo zgodaj spomladi ali v jeseni, jih olupimo, hitro posušimo pri 40°C in zmeljemo v prašek. Vse dele ajbiša hitro sušimo in hranimo na zelo suhem, ker rad plesni. Nič ne kuhamo, pač pa žličko ajbiša namočimo čez noč v 1/2 l hladne vode. Pred pitjem namok le pogrejemo. Če bi ajbiš predolgo kuhali, bi dobili močnik, ker je zelo sluzast. Kneipp tega ni vedel, zato zanj ni bil posebno zavzet. Ajbišev *namok* uspešno dodajamo *čajnim mešanicam* za razne bolezni, kjer priporočajo ajbiš. V prvi vrsti uporabljamo *prašek* iz korenin.

II. Ajbiš zdravi najprej **dihala: vnetje grla, bronhitis, lajša kašelj** in **katar**, pomaga pri izkašljevanju, čisti **ustno votlino**, zdravi **afte** in **akne**, čisti **pljuča**. Posebno kamnosekom in rudarjem je koristen. Čaj pripravljamo zlasti iz praška in ga sladimo s kostanjevim medom. Čaj za **prebavila**: predvsem iz korenin, pri **obolenjih črevesja** in **želodca**, motnjah **prebave**, ustavlja **drisko**, odpravlja težave v **debelem črevesu** in pri **zaprtju**, blaži bolečine v **žolčniku**. Za **sečila**: čaj lajša težavno **mokrenje**, zadržuje **uhajanje vode**, zdravi **beli tok**, **vnetje mehurja** in **ledvic**. Posebno pomaga pri bolečinah **ledvičnih kamnov**. Zunanje: s čajem izmivamo **abscese**, **tvore očesne veznice**. Otrokom dajemo korenine sleza, ko dobivajo zobe, da si drgnejo **čeljusti**.



2. ANGELIKA

Angélica archangélica – hrv. anđelov korijen



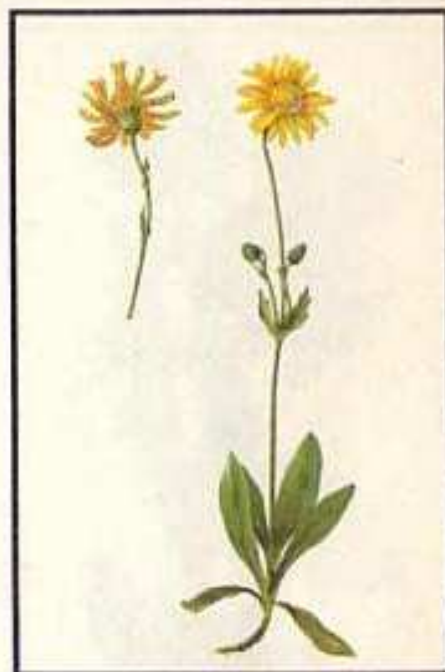
I. Učinkuje podobno kakor kolmež.
I. Sorodna je s kumino in sladkim janežem. *Liste* nabiramo, preden cvete. Dvoletno *koreniko* kopljemo v jeseni, operemo, zrežemo po dolgem v 4 dele; pri umetni toploti ne sušimo, da ne izgubi arome. Zaradi arome raje kot čaje pripravimo iz korenike *kapljice* in *tinkture*. Čaje kuhamo predvsem iz listov in semen.

II. Čaj pomirja **migreno** in **živce**,
II. preprečuje **potenje**, preganja **vrtočlavo**, povečuje **prožnost žil**. **Dihala**: grgranje čaja čisti **grlo, ustno votlino**, krepi **sluznice dihal**. **Prebava**: preprečuje **napenjanje**, pospešuje izločanje **žolča** in **želodčnih sokov**, pomirja **vznemirjenje črevesja** in lajša **črevesne bolečine**, čisti **kri**, zdravi **katar**. Temu čaju

lahko dodamo encijan, pri **zaprtju** pa krhliko. V majhnih količinah deluje spodbujevalno, v večjih pa nasprotno. *Vino iz angelike*: 60 g sesekljané korenike namakamo v 1 litru beléga vina 2 dni, nato dodamo 2 g praška korenike, namakamo še 2 dni, potem odcedimo. Jemljemo po dve žlici na dan zoper **krče**, **živčne motnje** in **slabo prebavo**. Koristne so *kopeli* vsega telesa, zlasti pri **revmi** ali tedaj, kadar hočemo **pomiriti živce**. Toda samo nekaj minut! **Pazimo!** Sokovi angelike so namreč izredno aktivni, tako da lahko povzročijo celó **kožno vnetje**. **Oči** je treba zavarovati pred vsakim stikom s tekočino, v kateri smo kuhali ali namakali angeliko!

ARNIKA 3.

Arnica montána – hrv. brdanka, mora, moravka



I. Je trajnica. Cvetne koške nabiramo od maja do junija, hitro posušimo in hranimo na temnem mestu. Že od nekdaj velja za učinkovito ljudsko zdravilo. Deluje podobno kakor kamilica in ognjič, samo veliko močnejša je. Najbolje jo je pripraviti kot *tinktura*. Nikoli je ne kuhamo, pač pa samo parimo. Imamo jo predvsem za zunanjo uporabo. V nobeni hiši ne bi smela manjkati. **Pazimo!** Za notranjo uporabo jo jemljimo zelo previdno, zmerno in pod zdravnikovim nadzorstvom. Utegnila bi škodovati **srcu**. Ker je močna, jo namakamo v razmerju 1:10 ali še več, jemljemo pa 2–3 *kapljice* na kozarec vode.

II. Ta tinktura velja kot odlično **razkužilo** in prvo zdravilo za **rane** vsake vrste, tudi gnojne, za vse vrste **poškodb**, kot so **udarnine**, **zmečkanine**. Pospešuje celjenje ran. Kot *obkladek* z gazo ali platneno krpo: vzamemo čajno žličko tinkture na pol litra prekuhane vode, da ne draži kože in ne povzroči vnetja. Tinktura vtiramo pri **revmi** s tkim. *arnikovim cvetom*: 30 g cvetov namočimo v 70 g alkohola. Za notranjo uporabo: le 2–3 kapljice na kozarec vode za zdravljenje **ledvic**, **srca** in **želodca**. Obnese se pri **zastrupitvi z gobami**. **Pazimo!** Pri vsaki zastrupitvi z gobami takoj k zdravniku! Zdravljenje z zelišči je zdravnikovim ukrepom le v pomoč. Pri **gripi** pomagajo kapljice arnike, seveda le 2–3 kapljice. Opazujmo reakcijo! Vprašajmo zdravnika! Te kapljice (2–3) jemljemo pri **starostnem srcu** za razširitev **venčnih žil** – **koronark**. Je tudi čistilo za **kri** in pospešuje **odvajanje seča**. Zunanje jo uporabljamo tudi proti **mozoljevici**.

4. ARTIČOKA

Cynara cardunculus – hrv. artičoka



I. Osatu podobna rastlina zraste tudi 2 m visoko. Cvete vijoličasto. *Liste* nabiramo med cvetenjem, *korenike* kopljemo jeseni. Sušimo v senci pri 40° C. Uporabljamo jo kot grenčino pri raznih likerjih. Že stari Egipčani, Grki in Rimljani so artičoko zelo cenili kot sočivje in tudi kot zdravilno rastlino. Artičoko uživamo lahko kot *sočivje*, zmeljemo in pijemo sok; uživamo tudi sok kuhane artičoke.

II. Ureja **delovanje jeter**, jih čisti in krepi. Pospešuje **apetit** in **prebavo**. V **črevesju** blaži **napenjanje**. Iz krvi odstranjuje **maščobo** in **holesterol**, zmanjšuje **poapnenje žil**, preprečuje **angino pectoris**, **astmo**, **koprivnico**, **možganske kapi**, **revmo**. Niža **sladkor v krvi** in tako pomaga sladkornikom, da se ugodno počutijo. Ureja izločanje **žolča**.

Ča. Pri **zlatenici** pospešuje zdravljenje. Odpira **žolčne kanale**. Blaži napade **žolčnih kamnov**. Bolnim na **ledvicah** izginja po njej **sečnina iz krvi**, iz **seča** odhajajo **beljakovine**. Uspešno pomaga pri **vnetju ledvičnih čaš** in **ledvični sklerozi**. Žene na **vodo**, če se **zapira** in pomaga, če bolnik težko urinira.

BADELJ 5.

Silybum marianum – hrv. oslobod, silkavica

I. Je eden najlepših in največjih osatov. Uporabljamo predvsem seme, pa tudi *liste*, *steblo* in *koreniko*. *Liste* nabiramo maja in junija, *seme* od junija do oktobra, *korenike* pa kopljemo spomladi. Seme lahko stolčemo ali zmeljemo. Seme lahko tudi žvečimo ali pa jemljemo *prašek* s tekočino.

II. Badelj je skoraj edino pa tudi edinstveno zdravilo za **bolna jetra**, za **vranico**, **želodec** in **žolčnik** ter **pljuča** in za **ženske bolezni**.

Jetra: proti **zamaščenosti** pomagajo predvsem zmernost, preprosta hrana, odpoved alkoholu, pa tudi pitje *čaja* iz badlja: 1 čajno žličko semena poparimo s četrt litra kroga, čez 20 minut precedimo v termovko in popijemo 3 skodelice na dan, in sicer že na tešče, pol ure pred kosilom in pred počitkom. Temu čaju je dobro dodati poprovo meto, in sicer zaradi okusa in večjega učinka. Čaj **razstruplja jetra**, **obnavlja tkivo** in zdravi celoten organ. V zvezi z jetri zdravi seveda tudi **zlatenico**. Čaj pijemo zlasti ob **zastrupitvi z gobami**, ker so pri tem najbolj prizadeta **jetra**. **Pazimo!** Pri vsaki zastrupitvi z gobami takoj k zdravniku! Zdravljenje z zelišči je zdravnikovim ukrepom le v pomoč. Pri **pljučnih boleznih** čaj zdravi **krvavi izmeček** in **kašelj**. Za **želodec** vsebuje badelj zlasti grenčine, ki dobro vplivajo na ta organ. Jemljemo *kapljice* ali pa pijemo čaj. Pri **vneti vranici** in bolnem **žolčniku** pijemo *poparek* iz zelišča ali pa čaj iz semena. **Golenske razjede** – **gangrene** potresamo s praškom iz semen, na **krčne žile** pa dajemo *obkladke* iz čaja. Tudi ženske s pridom pijejo ta čaj pri **belem toku**, boleznih **maternice** in **izostali menstruaciji**.



6. BALDRIJAN

Valeriana officinalis – hrv. odoljen



I. Je prastara zdravilna rastlina. Latinska beseda valere pomeni biti zdrav. Uporabljamo predvsem *koreniko s koreninami*; nabiramo jih septembra in oktobra, od maja do septembra pa tudi *cvetje in listje* za *tinkture*. Korenine samo operemo in hitro posušimo pri 35°C. Takrat dobijo tisti značilni duh, ki privablja in draži mačke.

II. Iz sesekljanih korenin pripravljamo hladne *izvlečke*: 1–2 čajni žlički namakamo 10 ur v skodelici vode in pijemo čez dan po požirkih. Ali jemljemo *kapljice*: namakamo korenine v špiritu in jemljemo 30–50 kapljic ali eno čajno žličko na skodelico vode. *Tinktura* iz namočenega cvetja: 1 čajna žlička na ¼ litra vode. **Pazimo!** Preveliki odmerki lahko povzročijo **okvare srca**. Torej zmer-

no! Baldrijan **pomirja živce, srčno in želodčno razdraženost**. Uravnava **pospešen srčni utrip, depresija** popusti, **apetit** se povrne. Temu čaju dodajmo za večji učinek še hmelj in janež. 2 čajni žlički te mešanice poparimo s ¼ l kroga, pokrijemo, čez kakšno uro odcedimo in pijemo toplo po požirkih. Ta čaj se obnese pri **histeriji, migreni, živčni omotici, živčnem bruhanju**. Pri **nespečnosti** uspeh povečamo, če dodamo temu čaju še hmelj. Pol ure pred spanjem vzamemo 1 žličko izvlečka ali tinkture na pol skodelice vode in sladimo s kostanjevim medom. Pri **živčni napetosti**, pred izpiti ali vožnjo je dobro izpiti skodelico baldrijanovega čaja; dodamo še meliso. Baldrijanov čaj se obnese pri **izčrpanosti, krčih, v meni**.

BAZILIKA 7.

Öcimum basilicum – hrv. bosiljak



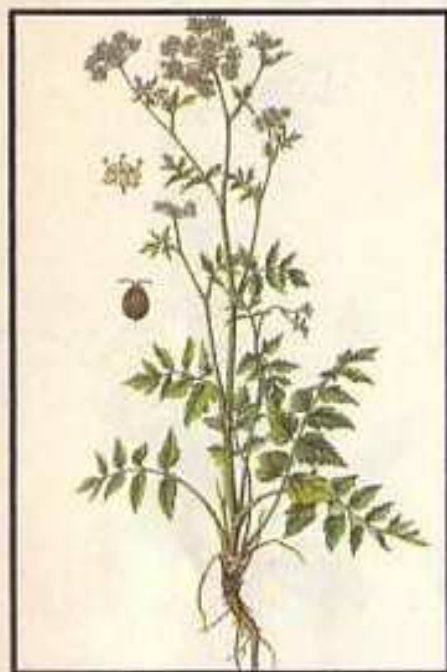
I. Gojimo jo na sončnem in zavetnem mestu, je občutljiva na hlad. Zanjemo *gornji del rastline* večkrat na leto, ko cveti, od junija do septembra, sušimo v senci ali sušilnici pri 40°C. Posušena ima slan okus. Nato jo drobno zrežemo, hranimo na temnem kraju v dobro zaprti posodi, sicer izpuhti vsa zdravilna in začimbeno vrednost.

II. Za čaje jemljemo *stebelca* posušene rastline: 1 žličko zeli poparimo z ¼ l kroga, po 10 minutah precedimo, pijemo po malem nekaj skodelic na dan. Pa le 8 dni, nato je treba prenehati in po 14 dneh nadaljevati zdravljenje. Čaj pijemo za lajšanje **pljučnega katarja**, ga grgramo, ustavlja celo **oslovski kašelj**. **Rane**, ki se težko celijo, zdravi **obloga** s tem čajem. Čaj pomaga **bolnim**

sečilom: če so **ledvice** bolne, prehlajen **mehur**, pri **pekočem** in **bolečem mokrenju**. Ustavlja **beli tok**. Dodajmo mu brezovo listje. Zdravi tudi **jetrne bolezni, vodenico** in **protin**. Bazilika lajša **katar želodca**, pomaga pri **napijanju, vetrovih** in **zaprtju**, vrača **apetit**. Lepo lajša **nemir živcev**, odpravlja **nespečnost** in pomirja **živčnost**. Baziliko dodajamo kot okusno in zdravilno **začimbo** zlasti mastnim jedem za **lažjo prebavo**. Dodajmo ji rožmarin in žajbelj zlasti k pečenim ribam. Sveži listi dajejo jedem posebno prijeten okus; ta koristi prebavi in zdravju. Pospešuje **izločanje mleka** pri **doječih materah**. Zdravi tudi **afte**, če s tem čajem izplakujemo **usta**. Čebelarji naj pred čebelnjak postavijo z medom oslajen bazilikin čaj v plosko posodo. Čebele ostanejo zdrave in so odporne proti **čebelji griži**.

8. BEDRENEC ali BIBERNELICA

Pimpinella málor – hrv. velika bedrenika



I. Za zdravljenje uporabljamo zlasti **korenine**. Zato že poleti zaznamujemo rastišče bedrenca, da lahko najdemo in kopljemo spomladi njegove odebeljene korenine. To delamo marca in aprila ter septembra in oktobra, jih operemo, razrežemo po dolgem, sušimo na vrvici na prepihu ali v sušilnici ali v pečici pri 40°C. Hranimo na zelo suhem prostoru in v dobro zaprti posodi, sicer postanejo vlažne. Je precej močno zdravilo, zato ga uporabljamo le zmerno: 1 čajno žličko korenin poparimo s ¼ l kropla in popijemo na dan 2–3 skodelice čaja. **Pazimo!** Premočan odmerek bi škodil **ledvicam**.

II. Čaj lajša v **dihalih astmo** in **katar, hripavost**, topi **sluz**. Z nesladkanim grgramo in čistimo grlo. Obnese se pri **angini** in **bron-**

hitisu ter vnetju v **grlu, prehladih**. Čaj sladimo z medom. Učinkovit je proti **ledvičnim kamnom, kamnom v mehurju** in pri **vodenici**. Motnje v **menstruaciji** se poležejo. Kneipp je s tem čajem zdravil **revmo** in **vnetje ledvic**. Bedrenec lajša težave zaradi **napenjanja v trebuhu**, ustavlja **drisko**, pomirja **prebavne motnje**; če ga pijemo, se tudi **zgaga** poleže.

BEZEG 9.

Sambucus nigra – hrv. bazga



I. Spada med najbolj priljubljene **zdravilne rastline**. Uporabljamo **cvetje, liste, jagode** in **skorjo ter korenino**. Jagode imajo veliko vitamina C in drugih vitaminov. Od lubja je uporabna srednja zelena plast. **Pazimo!** Surov je nekoliko strupen, zato ne uživajmo nič surovega. Vse je treba skuhati. Cvetje hitro sušimo in ga spravimo v dobro zaprte posode. Jagode posušimo ali pa predelamo v čežano ali marmelado. **Čaj iz cvetja**: čajno žličko poparimo s ¼ l kropla, po nekaj minutah precedimo in pijemo čez dan po požirkih. **Marmelada iz jagod**: 2 kg jagod pretlačimo in z nekoliko vode kuhamo, dodamo ½ kg sladkorja. Ko izpari veliko tekočine, jo spravimo v kozarce. Je zelo okusna in zdrava. Iz **jagod**, ki jim dodamo še olupljeno limono in nekaj češminovih jagod, napravimo v sokovniku **sirup**. Osvežilna in zdravilna je tudi znana pijača iz **cvetov**, ki jih namakamo v vodi.

II. Čaj blaži **katar** v dihalih in **kašelj**, pomaga pri **izkašljevanju**, zdravi **bolno grlo**, pomaga pri **gripi, astmi, bronhitisu, začetni pljučnici, oslovskem kašlju, ošpicah** in **škrlatinki, išiasu, revmi, hudem nahodu**. Čaj iz **listov** čisti **kri**, je najboljšo sredstvo zoper **nečisto kožo**. Pomaga pri **putiki**. Dober je zoper **neprijeten zadah telesa**. Za potenje pri **vročici** zadostuje tudi mlačen čaj iz cvetja, saj ima snovi, ki pospešujejo **potenje**: 2 čajni žlički cvetja poparimo s ¼ l kropla, po 10 minutah precedimo in pijemo po požirkih čez dan. Čaj iz **bezgovih** in **orehovih listov** odpravlja **nespečnost**. Čaj iz **listja in lubja** pomaga proti **zaprtju** in tedaj, kadar **voda uhaja**. Zoper **vodenico** skuhamo **vino z jagodami** in pijemo po malem ter bolj pogosto. Liste polagamo stolčene na **boleča mesta** kot **obkladek**. Tega uporabljamo pri **trigeminusu** tj. **nevralgiji obraza**. Listi so učinkoviti kot obkladek proti **zlati žili**. Cvetje potapljam v testo in ocvremo; tako dobimo **zdravo jed**.

10. BOB

Vicia faba – hrv. bob



I. Bob je stročnica kot fižol, grah in leča. Že v bronasti dobi so ga ljudje gojili, ker ima veliko hranilno vrednost. Zadovoljen je z vsako zemljo in uspeva povsod. Najbolj je okusno **sveže zrnje**, če ga skuhamo kar v strokih. Če zrnje izluščimo in ga skuhamo v kislju, »zaroštajmo« s šetrajem. Tako postane juha še posebno okusna in zdrava. **Posušeno zrnje** boba ima zelo debelo kožo, ki dela jed pusto. Pomagamo si tako: bobovo zrnje zvečer namočimo, kot delamo s fižolom. Drugi dan ga skuhamo, vodo odcedimo, zrnje pa sprajimo v ponvi. Tedaj postane tista debela koža krhka. Človek ima občutek, kot bi jedel najbolj okusna lešnikova jedrca. Bobovo zrnje zelo rad napada molj in postane piškavo. To preprečimo tako, da snope boba

sušimo v kozolcu med snopi praproti. Ta namreč odganja molje.

II. **Cvetje in steblo boba žene na vodo** kot druge stročnice. Bob baje zelo učinkovito preprečuje **raka**. Pri obisku na Poljskem 1979 sem videl cele hektarje, posejane z bobom. Pripovedovali so mi, da tako na veliko goje bob po vsej Poljski prek Sovjetske zveze tja do Kitajske. Zakaj? Zatrjevali so mi, da uživanje boba uspešno varuje pred rakom. V pokrajinah, kjer uživajo veliko boba, je veliko manj te bolezni. Bob baje zelo **odganja voluharja**. Sadjar mi je dejal: »Ko sadim drevesca, dam na dno in ob obođu jame nekaj snopov bobove slame. Tako uspešno zavarujem korenine pred tem škodljivcem.« Drugje sem slišal: »Odkar posejemo na gredo nekaj boba, ni več voluharja blizu.«

BOR 11.

Pinus silvestris – hrv. beli bor

I. Bor najbolj uspeva na peščenih ravninah. Spomladi nabiramo **popke**, ki so še pokriti z rjavimi luskami. Sušimo jih v senci na prepihu in hranimo v dobro zaprtih posodah. **Pazimo!** Na splošno ni za notranjo uporabo, ker precej draži **ledvice**. V **iglicah** je veliko vitamina C. Posušene imajo vrednost največ eno leto. **Smolo** dodajamo **mazilu**, ki ga delamo iz loja, olja in voska. Bor bolj zdravično učinkuje kot smreka.

II. Vdihavanje **sopare iz iglic** se obnese pri **astmi, bronhitisu, gripi, kašlju** in **vnetju žrela**. Čaj iz storžkov **čisti kri**, biti pa mora blag, 1:10. Zato jih raje uporabljamo z drugimi zelišči. **Kopeji** iz svežih iglic se obnesejo zoper **izpuščaje, lišaje, protin** in **revmo**. **Izvieček** iz storžkov odpravlja **lišaje**. Za zunanjo uporabo zavremo sveže popke v vodi. Ta sopara je učinkovita proti **zamašeni nosni votlini**, za grgranje; tudi razkužuje zrak v prostorih.



12. BOROVNICA

Vaccinium myrtillus – hrv. borovnica



I. Za zdravljenje uporabljamo **liste** in **jagode**. Listje je poglavitno domače zdravilo zoper sladkorno bolezen. Učinkovito je le, ako ga nabereemo, preden zorijo jagode. Pozneje je brez vrednosti. Liste sušimo v tankih plasteh v senci ali pri pečici, pri 40° C. Jagode uživamo sveže ali posušene in vložene v žganju. Sušimo jih pri 45° C. Iz njih delamo tudi **izvleček** v žganju, iztisnemo sok ali predelamo v marmelado.

II. Sok se najbolj obnese za **grgranje**, **marmelada** hladi pekočino **vnetih ust** in **žrela**. Najbolj učinkovit je presni sok. Suhe jagode ustavljajo **drisko**, zlasti pri majhnih otrocih, medtem ko sveže jagode delujejo rahlo **odvajalno**. Tako pomagajo zoper **zaprtje**. **Poparek**

listov blaži **vnetje mehurja** in **sečevoda**. Dobro je dodati temu poparku še koprive, regrat, rman in robido. Borovnice vplivajo na **vid** in varujejo **očesno mrežnico**. Zato jih priporočajo pilotom, avtomobilistom, ki veliko vozijo ponoči, in športnikom. Posušene jagode ustavljajo **krvavitev iz zlate žile**. Sok zdravi **katar želodca** in **črevesja**, pomaga pri **prebavnih motnjah**, **neješčnosti**. Za zdravljenje **sladkorne** moramo liste nabrati, preden zorijo jagode. Vsebujejo mirtilin. Je tako učinkovit, da ga imenujejo rastlinski insulin. **Pazimo!** Zdravnik naj ugotavlja, koliko sladkorja imamo v krvi. Ne smemo nenadzorovano piti čaja iz listov. **Čaj** pripravljamo takole: jedilno žlico sesekljanih listov poparimo s skodelico kropa. Po 10 minutah ga odcedimo in pijemo neslajenega po požirkih čez dan, in sicer v presedkih ene ure. Tako popijemo 2–3 skodelice na dan. **Borovničevo žganje**: 4 prgišča jagod namakamo 4 tedne v litru domačega žganja. Jemljemo po kapljicah zoper **driske** in **zaprtje**. **Borovničevo vino**: jagode namakamo v rdečem vinu 10 dni. Z njim zdravimo vse bolezni **želodca**, **črevesja**, **katarje**, **neješčnost**. Jemljemo ga pogosto, toda le po čajnih žličkah.

BREZA 13.

Bétula péndula – hrv. breza



I. Breza je znano okrasno drevo z belim **lubjem** in dolgimi, visečimi vejami. Raste po gozdovih in pašnikih, sadijo jo v parkih in vrtovih. Listi imajo fin, rahel duh, okusa pa so grenkega. **Liste** nabiramo maja in junija, sušimo hitro v senci ali pri 40° C. Jih ne kuhamo, pač pa le poparimo! Brezo mešamo učinkovito z lipovim cvetjem.

II. Breza je zelo zdravilna, zlasti za **sečila**, tj. **ledvice** in **mehur**. **Čaj** pospešuje **izločanje seča** in **žolča**, tudi 5–8× nad povprečjem! Čaj ne draži ledvic, jih le lepo razkuži. Odstranjuje **kamne** in **pesek iz ledvic** in **mehurja**, čisti **kri**. Lajša bolečine **protina** in **revme**. Pri **vročici** mešamo brezo z lipovim cvetjem. Zelo lajša **sladkorno bolezen**, zlasti v začetku. Zdravi **arteri-**

osklerozo in odstranjuje **beljakovine iz seča**. Ima antibiotično vrednost. **Kopeli** iz listja ali lubja zdravijo **kožne bolezni**, **nečisto kožo**, **garje**, **celulitis**. Obenem je treba piti tudi brezov čaj za čiščenje od znotraj ter uporabljati obkladke iz listov. Pri **otečeni trebušni slinavki** pijemo čaj iz brezovega lubja; 20 g, s koriandrom 10 g, kuhano v belem vinu 2.5 dl. **Čajna mešanica**: Za **pesek in kamne**: breza, jetličnik, pirnica, potrošnik. Za **protin in revmo**: breza, kopriva, krhlika. Za **vodenico**: breza kopriva, rožmarin, šipek, preslica.

14. BRIN

Juniperus communis – hrv. venja, borovica, kleka



I. Jagode dozoriyo v drugem ali celo tretjem letu. Nabiramo jih, ko postanejo modrikaste, tj. navadno oktobra in novembra. Vonj je aromatičen, okus iglic pa smolnat, nekoliko grenkast. Najbolje nabiramo tako, da pod grm razprostremo ponjavo in s palico otepamo jagode, nato pa iglice in vejice odstranimo. **Pazimo!** Na ledvicah bolni ljudje naj ne uživajo nič brinovega, tudi nosečnice naj se izogibajo vseh brinovih pripravkov.

II. Brin je ves zdravilen, jagode, vejice, les. Jagode dražijo ledvice, zato jih lahko uporabljajo le ljudje z zdravimi ledvicami, pa še ti krajši čas, največ 6 tednov. Čaj uspešno odvaja vodo, sečno kislino. Ugodno deluje pri revmatičnih težavah, astmi, ozeblinah. Zdravljenje po Kneippu: prvi dan počasi

prežveči 5 jagod, drugi dan dodaj eno jagodo in tako do 15 jagod. Nato vsak dan eno jagodo manj do 5 jagod. Potem prenehaj za kakšen mesec. Nato se posvetuj z zdravnikom, ali kaže to zdravljenje ponoviti. Jagode spodbujajo apetit, čaj blaži kašelj, ustavlja drisko, pomaga proti napenjanju, zgagi, boleznim jeter in žolča ter revmatizmu, razkužuje dihala. Krepi odpornost telesa proti boleznim, zdravi pokvarjen želodec in vrača tek do jedi. Blaži vodenico, obnavlja sklepe. Brinov cvet: 100 g zmečkanih jagod namakaj 14 dni v alkoholu in večkrat pretresi steklenico. Nato precedi in uporabljaš za natiranje proti išiasu, protinu in revmi. Ta cvet jemljemo tudi na sladkorju po 20 kapljic za boljšo prebavo. Brin je tudi kot začimba priljubljen; jagode dajemo v kad s kislim zeljem, k temnim omakam in mnogim mesnim jedem. Za čiščenje zraka v sobah dajemo na žerjavico jagode in pokadimo. Pri kužnih boleznih jagode žvečimo.

BRŠLJAN 15.

Hedera helix – hrv. bršljan



I. Bršljanovi plodovi, jagode, so strupeni. Po mnenju nakaterih so posebno dobri in zdravilni listi bršljana rdečkaste barve, ki rastejo po skalah. Liste nabiramo avgusta in septembra, sušimo previdno in počasi na zračnem mestu, lahko tudi na soncu.

II. Snov iz bršljana zavira razvoj nekaterih glivic. Uporabljamo 1 list na liter belega vina. To pijemo proti bronhitisu, kašlju, katarju, tudi oslovskemu kašlju in astmi, pri razstrupitvi s pesticidi in radioaktivnim sevanjem. Čaj pripravimo takole: 1 čajno žličko posušenih listov poparimo s ¼ litra kroga, po 10 minutah precedimo, lahko osladimo z medom in pijemo. Včasih predpisujejo ta čaj proti revmatičnim obolenjem, težavam žolčnika in za čiščenje kože.

Bršljan deluje na srce in žile, zdravi belo perilo, katar črevesja in želodca, uravnava neredni menzes. V tem primeru ga pomešamo z vinsko rutico. **Pazimo!** Vzemimo samo 1–2 srednje velika lista na 1 l vode, sicer se lahko zastrupimo. Če nastane driska, je doza prevelika. Ko zavre voda, dodamo list in posodo odstavimo. Bršljan, dobro strt, navežemo na kurje oko. To ponavljamo, dokler se oko ne iztrga iz kože. Ako z bršljanovo vodo umivaš glavo, odstraniš uši in gnide. Če se kopaš v tej vodi, zginejo garje – srbečica.

16. BRUSNICA

Vaccinium vitis-idaea – hrv. brusnica



I. Raste na goratem svetu kot podrast predvsem v borovih gozdovih. Cvetovi so skoraj brez vonja, jagode pa imajo čudovito lep duh, a rezek kiselkast okus. Listi so brez vonja, okusa pa nekoliko grenkega in trpkega. Jagode nabiramo avgusta in septembra. Brusnični plod vsebuje obilo vitamina A, B in C. Odlično marmelado dobimo, ako zmešamo del jabolk, del korenja in del brusnic.

II. Brusnica je antiseptik in zdravi zlasti sečila, tj. ledvice, sečevode in mehur. Čaj zelo dobro zdravi katarje mehurja, vnete ledvice, lajša krče mehurja, pomaga proti močenju postelje. Čaj ugodno deluje tudi proti protinu in revmi. Jagode, predelane v marmelado, odpravljajo neješčnost in učinkovito

ustavljajo drisko. Brusnični sok pospešuje izločanje seča. ¼ kg jagod, namakanih 4 tedne v 1 l žganja, da brusnični cvet, dobro domače zdravilo za najhujšo grizo ali drisko. Listi brusnice so uspešnejši od gornikovih, ki jih uporabljajo pri vnetju sečil.

ČEBULA 17.

Allium cepa – hrv. črni luk



I. Ni samo koristna povrtnina, temveč tudi zdravilna rastlina. Od cele rastline za zdravljenje uporabljamo mesnato čebulico. Duh čebule je oster in draži k solzenju, okus pa sla-dek; s kuhanjem se duh izgubi, okus pa omili. Najbolje uspeva na apnenčastem svetu, moramo pa ji gnojiti samo s preležanim gnojem.

II. Zaradi vitaminov A, B₁, B₂, E, K in P je zelo zdravilna. Naj omenimo le nekatere zdravilne učinke: pospešuje prekrvavitev, spodbuja izločanje sluzničnih žlez, hitro ustavi gnitje in vrenje v črevesju, znižuje sladkor, čisti kri, spodbuja apetit, žene na vodo, krepi živce, pospešuje prebavo, odganja vetrove in gliste, razkužuje telo in blaži krče. Krepi srce srčnim bolnikom. Kuhana na mleku odpravlja

trebušne krče in ustavlja krvavitve iz želodca. Sesekljana in s kruhom odpravlja napanjanje in zgago. Razredčen sok pomaga pri vodenici: 2–3 čajne žličke dnevno. Sok z medom je eno najboljših zdravil za živce; 2–5 čajnih žličk dnevno. Sok z medom zdravi hripavost, vneto grlo, lajša kašelj in suhi katar. Čebula, pražena na masti, se zelo obnese kot obkladek na prsih pri pljučnici. Menjati moramo vsake tri ure in piti pljučni čaj. Surovo čebulo jemo proti histeričnim krčem in glistam. Če voda zastaja, se zapira, pomaga, ako razrezano in v vrečki pogreto čebulo polagamo na mehur. Pečena in zmečkana čebula učinkovito zdravi kot obkladek na čire. Vtiran sok surove čebule zdravi lišaje, prhljaj in ustavlja izpadanje las, zdravi ozeblino, odstranjuje kurja očesa. Sivo mreno preprečuje sok čebule, zmešan z redkim medom in nakapan v oči. Sok čebule, nakapan na pičeno mesto, hitro pomaga. Proti gripu se obnese sok čebule, namočen v žganju. Pomaga proti glavobolu, trganju. Krhke nohte je koristno večkrat namazati s sokom čebule. Pri šumenju v ušesih damo vanje na vati nekaj kapljic čebulnega soka, pri nosnem katarju pa v nos.

18. ČEMAŽ

Allium ursinum – hrv. luk srijemuž



I. Rimljani so čemažu dajali prednost pred česnom. Razmnožujemo ga s čebulicami in črnim semenom, ki ga raznašajo zlasti mravlje. Vonj po česnu je močan, okus pa je bolj pekoč kot pri česnu. Raste v senčnatih gozdovih z globokim humusom. Čebulice nabiramo poleti in pozimi, liste pa aprila in maja kot dodatek k regratu, motovilcu, solati in juham. Sušiti se ga ne splača, ker izgubi učinkovitost. Ljudje z občutljivim želodcem ga težko prenašajo. Zato naj ga sesekljajo, namakajo 2–3 ure v mleku in pijejo po požirkih.

II. Čemaž se nad vse obnese za pomladansko zdravljenje. Odlično čisti kri, črevesje, želodec ter pljuča. Obnese se za izpiranje pri belem toku. Je zelo dobro zdravilo pri poapnenju žil. Niža visok

krvni tlak, zdravi bolna jetra, pljuča in žolc. Pregarja podančice. Bledični ljudje z lišaji, gnojnimi čiri naj cenijo čemaž kot čisto zlato, pravi Švicar Künzle. Njegov sok uspešno kapamo na rane, ki se nerade celijo. Neprijeten vonj čemaža preganjamo tako, da dodajamo mleko.

ČESEN 19.

Allium sativum – hrv. bijeli luk



I. Duh je značilen, okus pa sladkast, pekoč in dišaven. Uporabljamo čebulice. Vsebuje zlasti žveplo, jod in kremenčevo kislino, odtod njegova izredna zdravilnost.

II. Česen ima izredno razkuževalno moč, saj je antiseptik in antibiotik. Ob gripi vedno nosimo s seboj nekaj česna in tudi na potovanju ga jemljimo vedno nekaj s seboj. Česen zavira v črevesju razvoj gnilobnih bakterij in s tem preprečuje vretje v črevesju z njegovimi škodljivimi posledicami. Z njim preprečujemo bolezn v črevesju in jih tudi zdravimo, ako so se že razširile kot gripa, kolera, tifus in paratifus. Česen preprečuje napenjanje in boleče krče v črevesju. Zdravilne snovi širijo krvne žile v nogah, znižujejo holesterol, izboljšujejo prekrvavitel in zavirajo staranje. Nižajo visok krvni tlak in blažijo nespečnost. Česen pomaga pri oslabeledosti in vrača zmogljivost. Z njim zdravimo akutne in kronične katarje vseh vrst v dihalih, tankem in debelem črevesu. Razstruplja drobovje in tako preprečuje, da strup ne zaide v kri. Ureja prekrvavitel v telesu. Čisti bolna dihala pri bronhitisu in pomaga, da se sluz lažje izloča. Je eno najbolj učinkovitih zdravil pri tuberkoloz i gripi. Ljudsko zdravilstvo pogosto uporablja česno tinkturo. Dobimo jo, če ¼ kg česna olupimo, razrežemo, 14 dni namakamo v alkoholu pri 30° C. Nato precedimo in jo imamo za eno leto. To tinkturo jemljemo po 10–15 kapljic pred vsako jedjo, pri hujših boleznih pa tudi dopoldne in popoldne po 20 kapljic pri prehladih, katarjih, boleznih črevesja in želodca. Pri pikih in ugrizih kot prvo pomoč nakapamo sok na rano, prav tako s kosmičem vate, namočenim v tinkturi, natiramo rane, ki se nerade celijo, gnojne in rakaste čire. Tinkturo uspešno mešamo z medom za zdravljenje ran, z oljem, ki ga nakapamo v bolno, prehlajeno uho itd. Mozoljast obraz natiramo z razredčeno tinkturo. Proti glistam dajemo otrokom česnov sok v mleko. Pazimo! Prenekateri želodec česen težko prenaša. Pomagamo si tako, da nasekljanega zmešamo s surovim maslom ali mastjo in namažemo na kos kruha.

20. ČEŠMIN

Berberis vulgaris – hrv. žutlika



I. Zrele jagode so prijetno kiselkaste. Nabiramo jih avgusta in septembra. **Pazimo!** Skorja korenin, nezrele jagode in listi so nekoliko strupeni. Vsebuje precej vitamina C. Zrele jagode sušimo na zraku ali v pekaču, še bolje pa je, ako jih predelamo v okusno *marmelado*. Dobro je, da ji dodamo nekaj sladkih hrušk. Marmelada pospešuje tek, zlasti pri neješčih otrocih. Na listih se razvije ena od stopenj žitne rje, zato češmin v žitorodnih predelih načrtno uničujejo. Zaradi tega raje ne uporabljajmo listov.

II. Češmin ima številne zdravilne lastnosti: pospešuje **izločanje žolča, širi žile** in tako boljša **krvni obtok** ter **znižuje krvni tlak**. Odpravlja **zastoj žolča**, zdravi **zlatenico, vranico, otekla jetra** in

druge **jetrne bolezni**. Priporočajo ga pri **driskah**, zlasti bolnikom s **pljučno jetiko**. Obnese se tudi pri **vnetju žolčnika, zlati žili, zastoj seča**. Svež sok jagod ali **sirup**, tj. sok, prekuhan s sladkorjem, zdravi **črevesne, jetrne in pljučne bolezni**. Svež sok utrjuje **dlesni, majave zobe** in ustavlja **krvavitve iz dlesni**. Češminov sok vkuhavajo s sladkorjem in ga jemljejo pri omenjenih boleznih, pa tudi **nosečnice** ga s pridom uporabljajo proti težavam, **slabostim**, zlasti pri **bruhanju**. *Kis iz jagod* je blago odvajalo, jemljemo ga po 1 čajno žličko ob **zaprtju**.

ČISTEC 21.

Betonica officinalis – hrv. bukviča



I. Steblo je štirobno, cvet je škrlatno rdeč. Raste po suhih, prisojnih travnikih. Steblo režemo pedenj nad tlemi, ker je spodnji del olesenel; vonj je medel, okus grenak. Že v starem veku je bil eno najbolj znanih zdravilnih zelišč. V novih časih so ga spodrinili kemični pripravki. Je enkratna zel, zato mu pravijo **zdravilni čistec**. Najbolj se obnesejo **poparki s kropom** ali **kuhanim vinom**.

II. Pri napadih **astme, pljučnem katarju** popijemo po požirkih na dan 2–3 skodelice poparka na 1 čajno žličko zelišča. Zdravi **driske** in blaži **črevesne težave**. Ta čaj topi **sluz v pljučih**, pomaga pa tudi pri **katarju želodca, zlatenici, boleznih mehurja in ledvic** in seveda pri **vodenici**. Čajni poparek dajejo **shujšanim otrokom** po 1–2 skodelici

dnevno, da si opomorejo. Pomaga pa tudi že močan **zavretek**, dodan **kopelni vodi**. **Zavretek na vinu** zdravi **rane**. Uspešne so kopeli in **obkladki** za rane, ki se nerade celijo. Ženske z **razjedami zaradi krčnih žil** bi morale bolj uporabljati čistec. Veliko hitreje bi se z njim pozdravile kot s kemičnimi zdravili. Prav tako naj bi ga ženske uporabljale pri **mesečnih motnjah**, pri **krvavitvah iz maternice** in sploh vseh **ženskih tegobah**. Nekdaj so s čistcem uspešno zdravili začetno **histerijo, duševne bolezni** ter **božjast**. **Z vinom poparjen** pomaga proti **krvavim izmečkom**; pijemo ga po požirkih. S poparkom zdravimo **vneto grlo, bočne dlesni** in izpiramo **usta**, lajšamo **kronični revmatizem**.

22. ČRNA META

Marrúbium vulgáre – hrv. očajnica



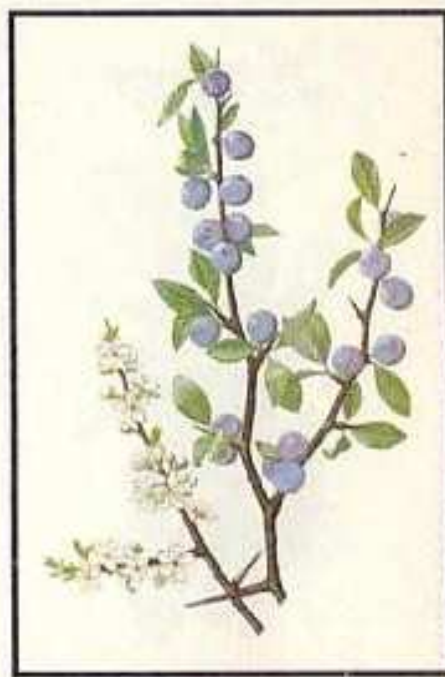
I. Zelo ji ugajajo pregnojena tla, zato dobro uspeva okoli živinskih staj, najbolje jo je pa gojiti kar na vrtu. Zelišče nabiramo od junija do septembra. Že Rimljani so jo cenili zoper malarične bolezni, pozneje so jo pozabili, danes pa spet raste njena veljava. Uporabljamo jo za čajne napitke, takole 3–5 skodelic na dan smemo popiti po požirkih.

II. Čaj zdravi zlasti dihalo. S tem čajem dobro zdravimo bolna pljuča, vneto grlo, zastarane katarje, oslovski kašelj, krčevit starostni kašelj in bronhitis. Pomaga pri izkašljevanju, kroničnem vnetju grla in celo pri tuberkulozi. Obnese se tudi proti slabokrvnosti, splošni oslabeledosti. Poleg čaja uspešno uporabljamo sok z medom. Nadalje je črna meta zdra-

vilna za prebavila. Zbuja tek. Pomaga zoper zaprtje, a tudi ustavlja drisko; pač vzpostavlja red v prebavilih. Pospešuje delovanje jeter, izločanje žolča, zdravi otekla jetra. Ženske jo s pridom uporabljajo pri neredni menstruaciji, ker jo ureja. Meta zdravi tudi srce, kadar neredno utriplje. Tinktura in izvlečki pomirjajo nemiren, živčen srčni utrip.

ČRNI TRN 23.

Prunus splnósa – hrv. trnina



I. Raste ob robovih gozdov; zaradi trnov je dober za žive meje, zaradi dolgih korenin pa za plazovit svet. Koščičasti plod je temno moder in šele po večkratni slani izgubi svoj surovi in trpkí okus. Jagode nabiramo oktobra in novembra, sušimo na prostem, nato pa previdno, z zmerno temperaturo, z umetno toploto. Cvetje nabiramo marca in aprila, liste aprila in maja, takoj ko odcvete, korenine pa oktobra in novembra. Iz jagod pripravljamo dobro čežano in marmelado. Kneipp je črni trn zelo hvalil in ga priporočal.

II. Čaj iz črnega trna priporočajo kot dobro in milo odvajalo, ki pa hkrati krepi želodec, pospešuje tek in odpravlja želodčne krče. Čaj dobro čisti kri, odpravlja kožne izpuščaje, zdravi nečisto kožo.

Priporočajo ga tudi za odvajanje vode, pri bolnih ledvicah, kamnih in vodenici. Iz plodov lahko naredimo zelo okusen sok, ki pospešuje iztrebljanje in pomaga proti zaprtju. Marmelada iz plodov se obnese zlasti pri starejših ljudeh, ki zjutraj nimajo teka, ker želodec še ni izločil potrebnih sokov. Sok iz jagod, pomešan z izvlečkom iz korenin, je dober za izpiranje ust, čiščenje bolnega grla z grgranjem; ustavlja krvavitev iz nosa. Za otroke, ki so zaprti in nimajo teka, ali imajo težave pri iztrebljanju, takole pripravljamo sirup s sladkorjem: cvetje naj nekaj časa vre v vodi. Nato precedimo in pretlačimo skozi platneno krpo, dodamo enako količino sladkorja, ponovno prekuhamo in nalijemo v steklenice. Ta sirup je zelo dober za otroke kot blago odvajalo. Čaj iz skorje črnega trna zdravi srčno astmo.

24. DEŽEN

Heracleum spondylium – hrv. mečja šapa



I. Dežen je velika kobulnica. Steblo in listi so porasli s številnimi ščetinastimi dlačicami. *Cvetje* nabiramo od junija do septembra, *listje* julija in avgusta. Med ljudmi je znan pod imenom medvedja taca. *Korenine* kopljemo v drugi pomladi. Največ uporabljamo korenino. Posušimo jo in zmeljemo v *prašek*. Včasih jemljemo dežen namesto luštreka.

II. V glavnem ga uporabljamo za **urejanje in pospeševanje prebave**, zdravljenje **želodca**. Obnese se zlasti proti **driskam**, ki so v zvezi z **napenjanjem**, in proti **grizli**. Lajša **nadloge v trebuhu**, kadar zastaja hrana v želodcu in črevesju. Čaj preganja **gliste**. Kuhamo ga iz listov. Tudi za **živčne bolezni** se obnese; tako lajša **histerične krče**, razne **nervozne bolezni**, uporablja-

jo ga celo proti **božjasti**. Tu uporabljajo čaj iz semen in korenin. Ta čaj niža tudi **previsok krvni tlak**. Ureja **neredno menstruacijo**.

DIVJA MAČEHA 25.

Viola tricolor – hrv. daninoč-mačuhica



I. Uspeva bolj na obdelanih tleh in nasipališčih. Vonja nima nobenega. *Cvetje* nabiramo od maja do avgusta. *Korenine* kopljemo avgusta in septembra, sušimo na prepihu, obešene na nitki.

II. Čaj iz divje mačehe žene na **vodo**, pospešuje **znojenje** in tako **čisti kri**. Je dobro zdravilo za razne **kožne bolezni**, **gnojne mehurčke** in **srbež**. Uporabjamo ga za **bolna sečila**, proti **močenju postelje**, **uhajanju vode**, **pesku v ledvicah**. Zdravi **bolni želodec**, krepí **prebavo**. Krepí **slabe živce**, **nervozno srce**, zdravi **histerijo**, **krče pri otrocih**. Je zdravilo zoper **poapnenje žil**, **protin**, **revmo**, **zlatenico**. Čaj za **čiščenje krvi** sladkamo z medom; **krepí tudi živce**. Čaj za **živčne bolezni** mešamo v enakih delih z orehovim listjem. Čaj za **vnete živce** je treba piti daljši čas. Čaj iz mačehe se obnese zlasti za pomladansko zdravljenje. Pijemo ga 8–15 dni.

26. DOBRA MISEL

Origanum vulgare – hrv. vranilova trava



I. Je trajnica in jo vrsto let nabiramo na istem mestu. Steblo je v zgornjem delu večkrat rdečkasto. Med prsti zmečkana močno zadiši po timijanu. Od junija nabiramo *zgornji del*, ker spodnji deli kmalu olesenijo.

II. Njeno *eterično olje* razkužuje **prebavila**, grenčine spodbujajo **prebavo**, čreslovine ustavljajo **drisko**. Ljudje z njo zdravijo razne **črevesne, jetrne, žolčne in želodčne bolezni**. Čaju iz dobre misli je dobro primešati nekoliko rmana. Ta čaj pijemo tudi proti **kašlju, oslovskemu kašlju, hripavosti, bronhitisu**, sploh proti **bolezni dihal**. V enakih delih pa mu dodajmo kamilice in žajbelj. Čaj bistri človeka nekako tako kot prava kava in preganja **zaspanost**.

Pazimo! Večje količine so škodljive. Včasih so dajali ta čaj otrokom, ki so

se težko učili. Odtod najbrž tudi ime dobra misel. Ureja tudi **neredno menstruacijo**. Dobra misel je znana kot dobra *začimba* pri raznih testeninah, pri paradižnikovih jedeh, pečenkah, solatah in enolončnicah. Z baziliko, rožmarinom in timijanom pripravljamo odlično *dietično hrano*, ker zaradi okusa teh začimb ni treba soli.

DRESEN 27.

Polygonum aviculare – hrv. troskot



I. Je nadležen plevel, pa zelo zdravilna zel. Od junija do avgusta nabiramo *rastlino brez korenin* in sušimo v senci. Ima precej vitamina C in kremenčeve kisline. Uspešno jo mešamo z ovseno kašo in preslico.

II. Predvsem zdravi **pljuča, ledvice in mehur**. Za zdravljenje **kašlja in zasluzenosti** mešamo dresen v enakih delih z lapuhom in trpotcem. Izboljšuje in **čisti kri** ter ustavlja **krvavitve iz maternice, pljuč, želodca in hemoroidov**. Zelo je primerna za **spomladansko zdravljenje**. Več tednov pijemo 2–3 skodelice čaja na dan. Ako je *namočena v žganju*, prežene **črevesne zajedalce**, *namočena v kislem rdečem vinu* pomaga proti **driski, griži, spahovanju**, ženskam pri **težavah ob menstruaciji**. Popiti je treba po 3 skodelice na dan. **Sok** ali čaj lajša **boleče mokrenje** in odpravlja **pesek in kamne iz ledvic in mehurja**. Celo pri **sladkorni bolezni** se obnese. Najbolje je, da pijemo čaj grenak, kvečjemu ga sladimo z medom.

28. ENCIJAN

Gentiana lutea – hrv. encijan



I. Encijan ali rumeni kušutnik je izrazito gorska rastlina. V naravi je zaščiten. Kupujemo ga v lekarni ali zeliščarskih prodajalnah. Lepo uspeva na vrtu. *Korenine* kopljemo jeseni ali zgodaj spomladi. Razrežemo jih po dolgem in obesimo na nitke v zračnem prostoru. Iz svežih korenin pripravljamo *tinkture*, iz posušenih pa izvlečke. Kneipp je zapisal: »Če imaš še tako majhen vrtiček, posadi vanj encijan, pelin in žajbelj. To zaleže za celo lekarno.« Pripravke encijana jemljemo vedno vsaj eno uro pred jedjo!

II. Encijan je eno najboljših zdravil za **želodec** in razne njegove tegobe. Ga krepi, **vrača tek**, pospešuje **prebavo**, odpravlja tiščanje in **slabosti** ter napade **omedlevice**. Spodbuja **leni želodec**, ako

izloča premalo prebavnih sokov, blaži **krče črevesja**. Dalj časa jemljemo vsak dan 20–30 kapljic tinkture ali izvlečka, in sicer razredčeno v 5 velikih žlicah vode. Pospešuje **izločanje žolča**. **Pazimo!** Ni pa za vse želodčne težave in za vsakega. Odsvetujemo ga ljudem z **visokim krvnim tlakom**, tistim, ki imajo preveč kisline, odsvetujemo ga tudi **nosečnicam** v začetku nosečnosti. Za ljudi z **občutljivim želodcem** priporočajo namesto encijana čajno mešanico iz janeža, kamilic, komarčka, kumine, melise. Za **bolna jetra** jemljemo *prašek z vinom*, če bolnik nima vročine. Prašek z vinom ali toplim zavretkom odpravlja **gliste**, čisti **jetra** in **želodec**, žene na **vodo**, pospešuje in **urejuje mesečno perilo**.

FIŽOL 29.

Phaseolus vulgaris – hrv. pasulj ili obični grah

I. *Cvetje preklarja* nabiramo junija, *zelene stroke* vse poletje, *plodove*, ko dozori. Ima rad dobro pognojeno zemljo, sončno lego. Preveč apnenčasta tla mu ne prija. Za zdravilne namene nabiramo *luščine zelenih plodov*. Boljše so mesnate sorte, ker bolje učinkujejo. Luščine vsebujejo insulinu podobno snov glukokinin. To je dragoceno zdravilo za sladkornike. Znižuje namreč **sladkor v krvi** in **seču**. Med več sortami je treba izbrati najboljše. Zdravilnost zmanjšuje prevlažna ali presuha zemlja.

II. Zelene luščine imajo močan glukokininski učinek. Najbolniki vse poletje uživajo čimveč *kuhanih svežih zelenih luščin*. Zato za sladkornike sadimo fižol v presledkih od prvih tednov daleč v jesen. Tako bodo stalno imeli sveže zelene luščine. Bolniki naj izkoristijo »fižolovo sezono«.

Obroki naj bodo kar obilni: bolnik lahko pospravi tedensko 4–7 kg v obliki zelenjavnih obrokov. V krvi in seču bo znatno manj acetona, sladkor se bo znižal za 30–40%. Glukokinin se s kuhanjem na srečo ne uniči. Dobra gospodinja pa naj čimveč zelenega fižola vloži v kozarce za zimo, da ga bo imel bolnik. Tudi *posušene luščine*, dasi imajo manj glukokinina, uspešno zbijajo aceton ter sladkor v krvi in seču. Za zdravljenje seveda pritegnemo še druge zdravilne rastline: borovničevo listje, brinje, regrat in rman. Iz teh zelišč pripravimo čajno mešanico in jo pijemo okoli 10 dni. Ali pa naredimo takole: pripravimo čaj iz posameznega zelišča in mu dodamo belo omelo ali pelin ali tavžentrože. Nato po 10 dneh nadaljujemo zdravljenje s fižolovimi luščinami ali stroki. *Čaj fižolovih strokov* uspešno zdravi **vodenico**, **revmo**, **protin** in **išias**. Obnese se tudi pri **bolezni ledvic** ali **mehurja**: zdravi **vnetje ledvic** po škrlatinki in davici ter tifusu, odstranja **ledvične kamne** in **pesek**. Raztaplja in **odvaja sečno kislino**. Na dan popijemo 2–3 skodelice čaja. Fižolove luščine kuhamo le nekaj minut, odcedimo in pijemo neoslajen čaj. Dolgo kuhanje bi uničilo marsikatero zdravilno učinkovino. Poleg čaja iz luščin pripravljamo tudi *juhe* iz njih: 2–3 prgišča luščin kuhamo v 3/4 l vode tako dolgo, da ostane pol litra goste juhe. Uživanje te juhe in čaja iz luščin zmanjšuje dozo insulina.



30. GABEZ

Symphytum officinale – hrv. gavez



I. *Cvetočo rastlino* nabiramo od 1. maja do avgusta, *korenine* pa spomladi, preden cvete, tj. marca in aprila, ali pa jeseni oktobra in novembra. *Korenine* je treba kopati s koničasto lopato, saj jih skoraj ne moremo puliti, ker so dobro vraščene in globoko segajo. *Mazilo* naredimo lahko takoj iz *svežih korenin* ali jih posušimo in zmeljemo ali stolčemo v *prah*. *Korenine* moramo hitro sušiti. Najbolje je, da jih po dolgem zrežemo v nekake liste, obesimo na vrstico v zračnem prosoru ali pa jih previdno sušimo blizu pečice pri 40°C. Pri počasnem sušenju *korenine* radi splesnijo, pri tem pa se razkroji alantoin, najdragocenejša snov gabeza.

II. Od vseh zdravilnih rastlin vsebuje gabez največ alantoina; ta je potreben za tvorbo celic, ko se

celijo **rane**, tudi težko celjive in celo **zagnojene rane**. Gabez je eno najboljših zdravil za celjenje **zunanjih in notranjih ran (rana na želodcu), urezov, prask, zmečkanin, zlomov in krvavitev**, pri **zvinih in izpahih, pretegnjenih mišicah in kitah**. Zelo se obnese **kašasti obkladek**. Glede na velikost rane dobro zmešamo 2 do 4 žlice praška korenin z malo vroče vode v kašnato zmes. To namažemo na krpo iz platna in položimo na rano za 4 ure. Nato naredimo nov obkladek. Ta je učinkovit tudi pri **čirih zaradi skorbuta, krčnih žil, pri zadebelinah zaradi revme in protina, zatrdlinah v dojki, bolečih krčih po amputaciji, pri vnetju kosti in porebrnice**. Namesto kašnjatega obkladka uporabljamo tudi *gabezovo mazilo*. Sveže korenine dobro očistimo, sesekljamo in narahlo scvremo s svinjsko mastjo, seveda nesoljeno. Vročo mast precedimo skozi platneno krpo v stekleno ali dobro emajlirano posodo, kjer jo hranimo. Na koncu še krpo z usedlino ožmemo. Mazilo uporabljamo enako kot kašnati obkladek. To mazilo naj ne manjka pri nobeni hiši, saj je dragocen pripomoček pri ljudeh in živini. Gabez je zdravilen tudi za **dihala pri bronhialnem katarju, pljučnici, krvavem izmečku, gripi, vnetju porebrnice**. Gabez je zdravilo tudi za prebavila: **želodčni katar, driska, griža, pri ledvičnih boleznih**, pa tudi pri **premočni menstruaciji**. Gabezove korenine

mešajo različno, z medom ali sokom ali s praškom iz korenin in dajejo bolnikom z **notranjo krvavitvijo**, zlasti pa **pljučnim bolnikom**.

GLADEŽ 31.

Ononis spinosa – hrv. gladiš



I. Je nadležen plevel, težko ga iztrebimo. Najhitreje ga zatremo z močnim gnojenjem in polivanjem z gnojnico. Spomladi ali pozno jeseni nabiramo zlasti *korenine*. Toda pazimo, da se ne ranimo, ker se rane od trnov nerade celijo. *Korenine* sušimo, obešene na vrstico, na zračnem podstrešju ali v pečici 40°C. Debelo korenino po sredi razrežemo. Njegova učinkovitost je odvisna od rastišča. Najbolj mu prija apnenčasta tla.

II. Čaj iz korenin **žene na vodo**, vendar le krajši čas. Takrat prenehamo za kakšen teden, nato spet pijemo čaj. Čaj: dve čajni žlički sesekljane korenine namakamo čez noč (8 ur), zjutraj pa samo zavremo in takoj precedimo. Ne sladkamo! Ta čaj je odlično zdravilo zoper **kamne in pesek**, ki nastaja iz sečne kisline.

Pomaga proti **vodeničnosti**, zlasti v trebuhu, **vnetju ledvic, pesku in kamnih ledvic, kamnih in katarju mehurja, protinu, revmi**, tako sklepni kot kronični. Poživlja tudi **prebavne žleze**, da bolj izločajo prebavne sokove. Ugodno vpliva na bronhije, da močnejše izločajo sluz in se **katarji** hitreje pozdravijo, odlično **čisti krk**. *Vino, kuhano s koreninami*, pijemo proti **kamnom in zlatenici**. *Kis, kuhano s koreninami*, kot odcedek blaži v ustih **zobobol**. *Belo vino, kuhano s koreninami*, vtirajo pri **krčih meč in prstov**. Pri **težavah s sečem** vzamemo 3 dele gladeža in po 1 del brinovih jagod, peteršija, preslice. Iz te mešanice poparimo 2 čajni žlički s 1/2 litra krova in popijemo po 3 skodelice na dan.

32. GLISTOVNICA

Dryopteris filix-mas – hrv. navala



I. Je trajna praprotnica z močno koreninico. *Korenike* kopljemo pozno jeseni. Četudi so debele, jih ne razrežemo, pač pa cele sušimo na temnem kraju. Na prelomu je dobra korenika zelenkasta. *Korenike* iz višjih leg so bolj zdravilne. Uporabljamo *korenike, prašek in izvleček*.

II. Včasih so z njo preganjali **gli-
ste**, kakor kaže že njeno ime. Jemali so jo tudi zoper **trakulje**. **Pazimo!** Nihče naj ne uporablja glistovnice za notranje zdravljenje brez zdravniškega nadzorstva. Danes imamo zoper gliste in trakuljo boljše sredstva, npr. bučne peške in česen. Premočna doza bi npr. lahko za **trajno poškodovala vidni živec!** Pač pa je glistovnica učinkovito sredstvo proti **revmi**, zlasti kot *kopel*: sveža stebela zavremo za kopel, z izvlečkom

korenike pa natiramo obolela mesta. Po kopeli pa je treba iti takoj v posteljo. Pri **krčnih žilah** priporočajo kar se da tople nožne kopeli. V 3 litrih vode zavremo ½ kg svežih korenin in listov. Po kopeli pa moramo takoj v posteljo.

GLOG 33.

Crataegus oxyacantha – hrv. glog



I. Večinoma je srednje velik grm, diši po mandeljnih, plodovi imajo moknat okus. Najbolje uspeva na ilovnati zemlji. Cvete maja in junija. *Cvetove* in *listje* nabiramo maja in junija, *plodove* pa septembra in oktobra. Razgrnjene jagode sušimo najprej kakšen teden na toplem, šele nato pri pečici.

II. Glog je eno najbolj dragocenih zdravil za **srce**. Krepi in uravnava **delovanje srca**. Učinkovito uravnava **krvni tlak**, visokega znižuje, pa tudi nizkega zvišuje, če je srce slabotno. Pri starih ljudeh zdravi **okvare in vnetje srčne mišice**. Glog je popolnoma brez škodljivih stranskih učinkov, četudi ga pijemo več mesecev nepretrgoma. Pri motnjah v delovanju srca se veliko bolj obnese kot rdeči naprstec. Pomaga pri številnih boleznih na **živčni podlagi, napetosti, razdražljivosti in nespečnosti**. Čaj pripravimo iz cvetja in listja ali plodov. Sladimo le z medom in pijemo po požirkih. Plodove lahko tudi stolčemo, namakamo 8 ur v mrzli vodi, kratko zavremo, odcedimo in popijemo na dan 2–3 skodelice po požirkih. Iz cvetov in plodov lahko naredimo tudi *tinkuro*. Najbolje, da jo predpiše zdravnik in tudi nadzoruje njeno delovanje. Je izredno zdravilna pri **srčni slabosti** in jo je treba jemati v pravih odmerkih. Obnese se tudi pri **srčni vodenici in poapnenju osrčnika**, pri **okvari srčnih zaklopk, razširjenem in zamaščenem srcu**. Glog blaži tudi **starostne pojave in motnje v meniju**. Čaj pijemo tudi pri **vročinskih boleznih: pljučnici, gripi, bronhitisu in kašlju**. Čaj pomirja tudi **božjastnika** pri napadih in po njih. Glog je pomemben zlasti pri **srčnem infarktu**. Izboljšuje namreč **prekrvavitev koronarnega ožilja**, da dobijo celice srčne mišice dovolj hrane. Toda samo vztrajna raba vodi k uspehu. Tu pijemo zlasti čaj iz cvetja, 2–3 skodelice na dan. Sladimo le z medom. Tinktura iz jagod deluje proti **ledvičnim kamnom, protinu, belemu perilu**. 3x dnevno od 10–15 kapljic.

34. GORČICA

Brassicica nigra – hrv. gorušica



I. Gre za črno gorčico, saj bela nima posebne zdravilne vrednosti. Je uspešno zdravilo kot *obkladek* ali *obliž*. Uporabljamo ali *zdrobljeno seme* ali že pripravljen obliž iz lekarne ali pa *moko* iz semena gorčice ali pa celo seme.

II. Zdrobljeno seme (100 g) zmešamo v kašo, namažemo na platneno krpo in položimo na bolno mesto za nekako 10 minut, npr. na **prsi pri pljučnici** ali **vročičnem bronhitisu**. Ko odstranimo obkladek, kožo dobro umijemo s kamiličnim čajem. Pri otrocih naj leži obkladek le 3–5 minut. Ta obkladek rabi za draženje kože pri **vnetjih rebrene mreže, revmatičnih bolečinah** in za **boljšo prekrvavitev**. Notranje uporabljamo gorčico zoper **črevesne** in **želodčne težave**. Bolnik naj jo

uživa po čajnih žličkah. **Pospešuje tek**, lepo **odvaja** in menda pomaga tudi zoper **želodčne čire**. V ta namen lahko jemljemo tudi jedilno gorčico iz trgovine. Gorčični obliž zdravi **lšias, protin** in **revmo**. *Gorčični cvet* služi za natiranje proti **bolečinam v mišicah, izvinih, izpahih**, in tudi **revmi**. Gorčični obkladki zdravijo **bronhialne katarje z vročino**. Obkladku za otroka dodamo 20% svinjske masti, da mileje deluje. Gorčica je tudi imenitna **začimba**, ker je okusna in obenem zelo zdravilna. Pospešuje **prebavo** zlasti mastnih jedi, da hitro zapuste želodec in jih tudi črevo do kraja prebavi. Starejšim ljudem olajšuje **obtok krvi v prebavilih**, ki jih sicer prebava močno obremenjuje. **Pazimo!** Upoštevajte, da je gorčica močno sredstvo in precej ostro deluje! Ne smemo je predolgo pustiti na koži kot obkladek ali obliž, sicer si lahko nakoplujemo vnetje z mehurji. Pri preveliki notranji uporabi lahko povzroči **vnetje želodca, ledvic, mehurja** in **črevesja**, pri ženskah pa lahko nastanejo **motnje v menstruaciji** in se **vnamejo jajčniki**.

GOZDNA JAGODA 35.

Fragaria vesca – hrv. šumska jagoda



I. Od maja do junija nabiramo *liste* brez cvetja ali *vso zel*, od junija do julija *jagode*, *korenine* pa kopljeemo zgodaj spomladi ali pozno jeseni. Sušimo v senci. Jagode imajo poleg mnogih drugih zdravilnih snovi še posebno veliko vitamina C. Tega je tem več, čim bolj na sončnem kraju zorijo jagode. Župnik Kneipp je čaju iz listov svetoval dodati nekaj dišeče perle zaradi arome, ki daje temu čaju posebno prijeten vonj. Kneipp je čaj iz listov priporočal zlasti **prebolewnikom** po hudi bolezni, da bi si hitreje opomogli, posebno pa še **hiravim** otrokom.

II. Čaj odpravlja **pesek** in druge **kamne v seču** in sploh pomaga pri **odvajanju seča**. Čaj iz listov **čisti kri**. Okrepimo ga, ako dodamo še liste maline, pljučnika, marjetice,

robide. Čaj iz listov zdravi **črevesni** in **želodčni katar, drisko** in **hemoroide**. *Jagode*: véliki Linné si je z jagodami zdravil in pozdravil hud **protin**. Z njimi zdravimo tudi **ledvične bolezni**. Pospešujejo **prebavo** in krepijo organizem, posebno če jim dodamo sladkor in smetano. V svojem sladkorju imajo polovico sadnega sladkorja, zato jih **sladkorniki** ne smejo vključiti v svojo **dietno hrano**. **Pazimo!** Pri nekaterih ljudeh povzročijo neprijetno **koprivnico–urtikarijo**. Taki pač morajo, žal, opustiti ta slastni sadež, prav tako čokolado, jajca in ostrige, pa preiti na presno hrano, ki vsebuje le malo beljakovin. Smejo pa piti čaj iz listov. Pa pri zdravniku naj se oglasijo! *Sok iz jagod* posebno dobro dene ljudem z **naduho**. *Zavretek iz korenin* ustavlja in zdravi **drisko**. *Izvleček iz listov* in *korenin* zdravi **ledvične bolezni**. Ob kresu nabrani *listi* imajo baje največjo moč, če so v **žganju namočeni**. S tem izvlečkom, seveda razredčenim, uspešno splakujemo **usta** in preprečujemo **vnetje dlesni** in **krvavitve** iz njih, pa tudi odpravljamo **neprijeten zadah iz ust**. Pazimo: vrtné jagode nimajo zdravilnih lastnosti!

36. GRENKULJICA

Glechóma hederácea – hrv. *dobričica*



I. Raste ob plotovih, živih mejah, po zidovju, močvirnih pašnikih, travnikih, neobdelanih njivah. Nabiramo od marca do junija, ko cvete, *celo rastlino*, pa tudi *ločeno liste in cvete*. Sušimo na prepihu na zračnem prostoru v prav tenkih plasteh in večkrat premešamo. Vsebuje obilo takih snovi, ki ji podeljujejo znatno zdravilnost.

II. Čaj posebno močno vpliva na **dihala** in zdravi razne njihove bolezni: **katarje, zaslužena pljuča, katar žrela in bronhialno astmo**. Zadostujeta le dve skodelici tega čaja na dan. Zdravi tudi **vnetja sečil** in pospešuje **presnovo**. Dobro vpliva na **živčevje**, lajša težave zaradi **histerije**. Blaži **črevesne in želodčne težave**, če se preslabo izloča solna kislina. Prav tako pomaga

pri **motnjah v črevesju in jetrih**. *Vino, kuhano z njo*, prežene **gliste**, pospešuje **mesečno perilo**, zdravi **išias in zlatenico**. Ta zavretek zdravi tudi **rane**, ki se nerade celijo. Enako tudi *mazilo* iz grenkuljice. *Prašek* krepi **slabotne prsi** in čisti **gnojna ter zaslužena pljuča**. Cenijo ga tudi proti **kamnom ledvic in žolča**. *Vino, kuhano z grenkuljico*, je dobro za splakovanje **vnetih dlesni** in za umivanje **krast**. *Juha iz mladih poganjkov* grenkuljice in drugih spomladanskih zelišč: marjetice, koprive, breze, kreše in rmana **čisti telo bolezenskih snovi**, ki so se čez zimo nabrale v njem. Grenkuljico dodajamo pomladanskim solatam, kot so krebujlica, vodna kreša, marjetica, kopriva. Pri **obolenju ušes** naredimo *soparo*. Urejuje **holesterol**. *V mleku kuhano* zelišče pijemo pred spanjem in pri **težavah s pljuči**. **Proti bolečinam zmečkano, svežo grenkuljico** pomešamo z laneno moko in toplo vodo ter položimo na boleče mesto. Lahko pa tudi samo zelišče. To velja tudi za preganjanje **celuliti**sa.

GRŠKO SENO ali TRIPLAT 37.

Trigonélla foenum graecum – hrv. *pjeskavica*

I. Njegovi listi so zelo podobni listom detelje. Cveti so rumeni ali rumenkasto beli. Plod je sabljasto oblikovan, do 10 cm dolg strok. Septembra nabiramo *zrela semena*, jih izluščimo iz strokov in sušimo na zraku. Zaradi svojih sestavin ima znatno zdravilno vrednost.

II. *V moko zmlato seme* jemljejo po več žlic na dan za **notranjo krepitev**. Prav tako lahko zamešamo moko med čežano ali marmelado, ker pospešuje **delovanje črevesja**. Tudi **sladkornikom** so ga začeli priporočati zaradi glukokortikoida. Zlasti se pa triplat obnese kot **obkladek za razne čire**. 100 g zdrobljenega semena zmešamo z malo vode v kašo, namažemo na platneno krpo in damo kot oblogo na bolno mesto. Tako pospešimo, da se **izgnojijo podkožne tvorbe**, razni **furunkli in karbunkli**. Še močnejše učinkuje, ako ga *skuhamo s kisom*. Tak obkladek se obnese tudi za zdravljenje **flegmon**, tj. **gnojnih vnetij podkožnega tkiva, gnojnih zanohtnic in odprtih čirov na golenih** (mečih). Nekateri zelo cenijo triplat kot **začimbo**, ker močno in prijetno diši: Spodbuja **tek**, krepi **želodec** in pospešuje **prebavo**. Smemo pa ga uporabljati v prav majhni količini, podobno kot muškato orešek.



38. HMELJ

Humulus lupulus – hrv. hmelj



I. Hmelj se vzpenja po grmovju, . mejah in drevesih. Uporabljamo *storžke*. Nabiramo jih septembra, posušimo in hranimo v temnih kozarcih, ki se dobro zapirajo. Ima zelo aromatičen, v večjih količinah kar omamen duh. Okus je zelo grenak in trpek. *Mlade brste* nabiramo marca in aprila za *solato*, *cvete* julija in avgusta, *storžke* pa v jeseni.

II. Čaj zaradi svojih grenčin krepi . *želodec* in zbuja *tek*. Čaj pijemo hladen kakšno uro pred glavnimi obroki. Močno vpliva na *izločanje seča* in odvaja nakopičeno *vodo*. Tako zdravilno vpliva na *protin* in *revmo*. *Sok svežih listov* zelo lajša *zaprtje* in pospešuje *iztrebljanje* in *izločanje seča*. Čaj pomirjevalno vpliva na živčevje; telesni in *živčni* nemir popusti, *pospešeni utrip*

srca se uredi, *depresija* se poleže. Povečana dejavnost srca se uravna. Čaj vrača in omogoča *normalen spanec*. Pijemo ga pol ure pred počitkom. Dodajamo mu lahko še baldrijan, glog, omelo. Prav tako se po njem unese *spolna prerazdraženost*. Čaj ureja *menstruacijo*, pomirja *bolečine v maternici* in blaži *težave mene*. *Zabasana (zastojna) jetra* zdravimo spomladi s solato iz hmeljevih poganjkov.

HRAST 39.

Quercus robur – hrv. lužnjak, dub



I. Sta dve vrsti: hrast in graden. . Hrast je bolj nižinsko drevo, graden pa raste v višjih legah. Hrast ima kratke listne pecije, graden pa dolge. Najbolj je učinkovito *lubje mladih vej* in *poganjkov*. Nabiramo jih v vseh letnih časih, *plodave, želod*, pa septembra in oktobra. Čreslovina v lubju je najpomembnejša zdravilna snov.

II. Notranje: Čaji. Pri *vnetjih črevesja* in *želodčne sluznice* ter *črevesnega katarja*. Odsvetujemo pa ga pri *živčnih težavah črevesja*. Lahno zapira, zato zdravi *driško*. Zelo ga priporočajo pri *črevesnih* in *želodčnih čirih*, ker ustavlja *krvavitve iz želodca* in *črevesja*. Čaj hrastovega lubja veže strupe in tako telo čisti. Pijemo ga pri *zastrupitvah z gobami* in *nikotinom*. **Pazi!**

mo! Pri vsaki zastrupitvi z gobami takoj k zdravniku! Zdravljenje z zelišči je zdravnikovim ukrepom le v pomoč. Čaj veže tudi kemične strupe, ki jih dobivamo vsak dan s hrano, in svinec, ki ga vdihavamo. Nujno je, da ta čaj večkrat pijemo v teh, s kemijo prepojenih časih. Na 1 liter vode damo veliko žlico lubja, kuhamo 5–10 minut. Pijemo ga z mlekom, brez sladkorja. Pijemo ga tudi, ako imamo »mačka«, če nas *piči kača* ali kakšen *insekt*. Mnogi so se z njim rešili, ko so imeli *krvav izmeček* ali celo *bruhal kri* in *notranje krvaveli*. *Otekle noge* zdravi *čajna mešanica* v enakih delih iz lubja, pelina in njivske preslice. To mešanico poparimo s skodelico kropa in jo pijemo po žlicah. Zunanje: *kopeli* in *zavretki*. *Sedežne kopeli* priporočajo pri *izpadih danke* in tudi *fistule danke* se z njim pozdravijo. Zoper *premočno zapiranje* dodamo lubje krhlike. Pri *zlati žili* in *fistulah* se obnesejo *klistirji* iz enakih delov lubja, kamilic in žajblja. *Zavretek lubja* zdravi premnoge bolezni: *rane, ognjoke, čire, tvore*. Zoper *potenje nog* priporočajo *kopeli nog* vsak dan. Seveda je treba ugotoviti vzrok te nadloge. Kopeli pomagajo tudi *ozeblim nogam*. Pri *lažjih zlomih* lajšajo bolečine *obkladki iz zmlatega lubja*; to damo na zlomljeno mesto v vrečki še vlažnega in toplega. Zaradi čreslovine v lubju se kopeli obnesejo pri *ekcemih* in drugih *kožnih*

boleznih. Tudi pri **luskavici** pomagajo čaj iz lubja, kopeli in izmivanje z njegovim zavretkom. **Želodova kava** uravnava delovanje **ščitnice**, prav tako tudi čaj in obkladki iz lubja. Kavo pripravimo tako: zrel želod olupimo, zrežemo na velikost kavni zrn, dobro posušimo pri zmerni toploti in spravimo v dobro zaprto steklenico. Kolikor zrn potrebujemo, jih pražimo, da postanejo temno rjava, jih grobo zmeljemo in kuhamo kot pravo kavo kakšnih 10 minut. Potem odcedimo, dodamo sladkor, dolijemo mleko in popijemo 1–2 skodelici na dan ali pa vsak drugi dan, če je bolezen napredovala.

40. HREN

Cochleária armorácia – hrv. hren



I. Zdravilne so **korenine**, kopljemo jih od septembra do februarja (v mesecih, katerih imena se končajo na r), za druge mesece pa jih hranimo v temni kleti v zasipnici ali vlažnem pesku. Vsebuje obilo vitamina C. Zadnje čase postaja zanimiv zaradi snovi z antibiotičnimi učinki.

II. Hren blago vpliva na **pljuca**. V ta namen ga mešamo z medom, da se sluz razredči, **katar** poneha, pozdravijo se **astmatične bolezni**, celo **jetični kašelj** se poleže, ker pospešuje izločanje sluzi. **Pazimo!** Uporabljajmo ga zmerno, da ne nastane močna driska ali se ponoči hudo ne potimo. Povečuje **izločanje seča**. **Pazimo!** Uživajmo ga zmerno, sicer lahko začno krvaveti ledvice. Manjše količine popolnoma zadostujejo. Naribanemu hrenu

dodamo malo vinskega kisa, osladimo pa ga z grozdnim sladkorjem. Na dan jemljemo 3–4 žlice. Kmalu bo seč bister in brez bolezenskih snovi. **Nariban hren** damo na tilnik zoper **glavobol**, na lice pa zoper **zobobol**. **Pazimo!** Obkladek naj bo kratkotrajen (20 sekund), sicer lahko nastanejo na koži opekline. Zaradi vitamina C je hren izvrstno zdravilo zoper **skorbut**, tj. **ustno gnilobo**, predvsem zaradi **vnetih dlesni**. Hren naj uživajo **sladkorniki**, enako tudi **revmatiki** in ljudje, ki so nagnjeni k **protinu**. Pri **neredni menstruaciji** je treba popiti ¼ litra rdečega vina, v katerem smo skuhal 2 čajni žlički

naribanega oz. nastrganega hrena. Hren: 10 rezin hrena namakamo v vinskem kisu in ga razredčimo, z njim odpravljamo **sončne pege**, **jetrne lise** in **mozoljavico**. **Hrenovo vino**: 50 g hrena nastrgamo v liter belega vina in namakamo 10 dni; zjutraj na tešče in zvečer vzamemo po eno osminko litra zoper **želodčne čire**.

ISLANDSKI LIŠAJ 41.

Cetrária Islándica – hrv. islandski lišaj

I. Ne raste samo na Islandiji, tam so pač prvi začeli z njim zdraviti. Najdemo ga skoraj po vsej severni polobli, bolj v gorah, pa tudi v nižinah, po gozdovih, travnatih pobočjih in celo na drevesih. Nabiramo ga od maja do septembra, in sicer ob zelo suhem vremenu, sušimo na senčnem in zračnem in hranimo v dobro zaprtih posodah. **Pazimo!** Je močno sredstvo, zato bi premočni odmerki in predolga raba dražili črevesje in želodec ter motili delovanje jeter. Pri bolnih ledvicah ga ne smemo uživati.

II. Zaradi vitamina B₁₂ je najučinkovitejše zdravilo za **slabokrvnost**. Poživlja in krepi **izčrpano telo** po hudih boleznih, veliki izgubi krvi ob nezgodi ali pri operaciji, po **črevesnih in želodčnih boleznih**. Zdravi zlasti **dihala** in vse bolezni

prehladov: bronhialni katar, pljučne bolezni, kašelj, tudi **oslovski**, nagnjenost k prehladom, **vnetje mandeljnov**. Čaj preprečuje razvoj bakterij, zlasti bacilov **jetike**. Okrepimo ga z dodatkom lapuha. Obnese se pri vseh **boleznih črevesja in želodca**: zdravi **drisko** in **zaprtje**, odpravlja **prebavne motnje, želodčni katar** in vsa huda **vnetja v trebuhu**. Uravnava **želodčno kislino**, premočno niža, kadar je je premalo, pa viša. Odlično pomaga pri **slabokrvnosti**, ker pospešuje razmnoževanje rdečih in belih krvničk v pravem sorazmerju. Pod zdravnikovim nadzorstvom se znatno izboljša stanje **sladkorne bolezni**. Ima tudi **antibiotične lastnosti**, učinkuje namreč podobno kot penicilin. Zdravi mučne **afte v ustih**. Popijemo po 3 skodelice na dan. Bolnik s **kroničnim bronhitisom** naj zjutraj popije čaj lišaja in lapuha, napad bo bolj



znosen in izkašljevanje olajšano. Zaradi boljšega okusa dodajamo čaju mleko, lahko tudi med.

42. JANEŽ

Pimpinella anisum – hrv. slatki onajz



I. Je enoletna rastlina z gladkim, okroglim, progastim stebлом. Veliki kobuli so zlato rumeni, listi nitasti, plodovi rebrasti in nekoliko sploščeni. Diši aromatično in dišavno. Zdravilne so *korenine*, kopljemo jih marca in aprila. *Plodove* nabiramo v jeseni, *zel* pa lahko vse poletje. Sušimo ga v senci. Previdni bodimo, da ga ne zamenjamo s strupenimi kobulnicami: dobro si ga oglejmo! (Strupene kobulnice: mišjak, steničjak, trobelika.)

II. Čaj iz janeža je odlično sredstvo zoper **astmo** in **oslovski kašelj**. Izvrstno pomaga pri **katarju dihal**, podpira **izkašljevanje**. Majhne količine krepijo **želodec** in **črevesje**, pospešujejo **izločanje sokov**, pri **bronhitisu** pa spodbujajo sluznico za izločanje sluzi. Pri **revmi**

ga dodajmo drugim vtiralom! Plodove dajemo v odvajalne čaje, ker zelo pogreje celotno drobno. Zato je dobro pridejati še kumino in sladki janež. (Včasih so temu šaljivo rekli »poprdinec«.) Janež spada med štiri odvajala: janež, beluš, peteršilj in zelena. Deluje proti **napenjanju**, **krčem**, **vretju**, **vetrovom**. Dodajmo še kumino! *Janeževo olje*: pomaga zoper **napenjanje**, zdravi **katar**, lajša **bolečine v grlu** pri **hripavosti**, če ga curnemo v vodo za grgranje. *Vino*, *zavreto z janežem*, zdravi razne **bolezni ledvic** in **mehurja**, lajša **boleče mokrenje**, pospešuje **menstruacijo**. Ugodno deluje na **jetra** in **vranico**. Bolj kot janež sta učinkovita kumina in komarček, janež pa ju močno prekaša po okusu. Najbolje je narediti iz njihovih zdrobljenih plodov mešanico 1:1:1. Janež kot *začimba* ugodno vpliva na **prebavo**, preprečuje **vetrove**. Uporabljamo ga pri peki upognjencev. Dodajamo ga v krušno testo, kislemu zelju in solatam. Iz zdrobljenega semena, namočenega v žganju, dobimo za mnogovrstno uporabo prijetno *janeževo žganje*.

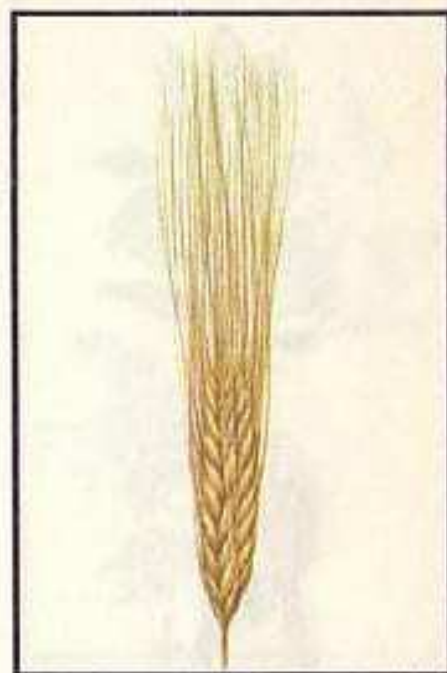
JEČMEN 43.

Hordeum distichum – hrv. ječam dvoredni

I. Pri nas sejejo ozimni in jari ječmen. Oba sta enako vredna. Pri ječmenu so plodovi zrasli s plevami, ki imajo dolge rese. Goje ga mnogo sort po vsej Evropi daleč na sever. Njegovo *zrnje* je zdravilno, ko je zrelo. V glavnem služi za prehrano ljudi in živali, ima pa tudi vrsto zdravilnih učinkov.

II. Notranje: *ječmenova moka*, prepražena in na mleku skuhan v juho, ustavlja **drisko**. Ječmenova moka, skuhan na mleku, pomaga doječim materam, da imajo **dovolj mleka**. *Ješprenj* postane po daljšem kuhanju sluzast in je s sluzom pomembna prehrana **želodčnih bolnikov**. V pivovarnah pripravljajo iz neoluščenega ječmena *slad*, ki ima veliko hranilno vrednost za **želodčne bolnike** in prebolewnike.

Zunanje: Kneipp priporoča *vroče obkladke iz ječmenove moke* in mleka na **vnete čire**. Topel obkladek iz ješprenja hitreje pozdravi **vnete otekline**. Ječmenove otrobe in moko zavremo s kisom in maslom in tople polagamo na **izpahnjene in boleče ude**. Ječmenovo moko, zavreto s kisom, polagajo kot obkladke na **obolele sklepe** pri **sklepni revmi**, **putiki** ali **protinu**. *Ječmenova voda*: ječmenovo zrnje kuhamo tako dolgo, da zrna popokajo. Vodo odcedimo in z njo grgramo, kadar imamo **obolelo grlo** ali smo **hripavi**. Tudi umivamo **hrapave** in **razpokane** roke. Lahko pa to vodo osladimo, dodamo limono ali jabolčni kis ter jo pijemo pri **katarju mehurja**, **grizi** in **hripavosti**.



44. JÊSEN

Fraxinus excelsior – hrv. bijeli jasen



I. Jêsen je do 40 m visoko, lepo drevo. Plodovi so krilati. Zdravilni deli: *liste* nabiramo od maja do julija. Tedaj nabiramo in olupimo tudi *lubje* z mladih vejic in vej. *Plodove* nabiramo septembra in oktobra. Sušimo jih v senci ali kvečjemu pri 40° C.

II. Čaj iz listov blago **odvaja**, zdravi **revmo** in **vodenico**, pomaga proti **protinu**, pospešuje **izločanje seča**. Piti pa ga je treba vsaj 14 dni. Čaj iz plodov hvalijo pri **zastoju v jetrih, vodenici, ledvičnih boleznih, pesku, kamnih v mehurju in zlatenici**. Jesénovo listje dodajamo čajnim mešanicam za **čiščenje krvi**. Jesénovo lubje je nadomestek za kinin, zdravi **vročico**, odpravlja **gliste** in velja za krepilo – tonikum. Čaj pripravimo takole:

1–2 čajni žlički narezanih listov poparimo s skodelico kropa, po 3 minutah odcedimo in popijemo po požirkih na dan 2–3 skodelice neslajenega čaja. Eno čajno žličko lubja kratko zavremo v ¼ litra vode, po 3 minutah precedimo, pijemo po požirkih neslajen čaj, lahko do 3 skodelice na dan. Jesénovih čajev na splošno ne sladimo. Za boljši okus pa jim dodamo malenkost majarona ali poprove mete.

JETIČNIK 45.

Verónica officinális – hrv. razgon

I. Je trajnica s korenino, ki se plazi. Cvetni grozdi imajo blede modre cvetove. Cvete od maja do avgusta. Uspeva bolj na suhih rastiščih, zlasti na požganih posekah in v bližini oglarskih kop. Nabiramo *rastline*, kadar cveto, a brez korenin. Sušimo v senci. Šele dobro posušeno rastlino drobno zrežemo in spravimo. Ima veliko zdravilnih snovi.

II. Čaj zdravi predvsem **dihala**. Krepi **prsi** in **slabotna pljuča**, lajša **kašelj**, uporabljamo ga za **potenje**. Zdravi **jetiko** in **sečila**, čisti **ledvice** in **mehur, jetra, vranico** in **kri**; tako krepi notranjost in lajša razne težave. Pomaga pri težavah **želodca** in **prebavil** ter **črevesja**. Kneipp ga priporoča zoper **protin** in **revmo**. Učinkovit je pri zdravljenju **ekcemov** in drugih **kožnih boleznih**,

posebno tistih z **nadležnim srbenjem**, saj čisti kri, to je osnovni pogoj za odpravo srbenja. Jetičnik uspešno mešamo z različnimi zelišči, tako npr. za **prsi**: jetičnik 2 dela, lučnik 1, pljučnik 1, trpotec 1 del. Čaj za **jetra**: jetičnik 2 dela, dišeča perla 1 del, pljučnik 1 del, regratova korenina 1 del. Čaj zoper **ekceme** in **kožne bolezni** ter **starostno srbenje**: jetičnik 2 dela, bezeg 1, divja mačeha 1, orehovi listi 1 del. Pri **bolezni grla** čaj grgramo. Pri vseh naštetih boleznih si lahko pomagamo tako, da polagamo *svež jetičnik* na bolna mesta.



46. KAMILICA

Matricaria chamomilla – hrv. kamilica



I. Je enoletna, 20–50 cm visoka rastlina z drobnimi, belorumenimi cvetki. Raste po njivah, med žitom, gojimo jo pa tudi na vrtu. Nikar ji ne gojimo z umetnim gnojem! Cvete od junija do avgusta, cvetni košek je votel. Za čaje nabiramo samo *cvetne koške*, za kopeli pa *celo rastlino*. Nabirati jo smemo le ob suhem, sončnem vremenu. Sušimo hitro v senci in hranimo na zelo suhem mestu, da se ne navlaži. Čim manj se je dotikajmo, da ne izgubi arome in z njo zdravilne vrednosti! Za čaj jo le poparimo. Ne smemo ga piti zelo vročega, kot delamo pri lipovem čaju. Kamilica je za vse mogoče bolezni in nadloge, za notranjo in zunanjo uporabo, za čaje, *kopeli*, *obkladke*, *sopare* in *izmivanja*. Z eno besedo; je neprecenljiv Stvarnikov

dar. Kamilica vsebuje azulen, eterično olje, ki pomirja.

II. Deluje proti **bolečinam, vnetjem, nespečnosti, nervozi, slabi prebavi, kožnim boleznim**. Je v prvi vrsti zdravilo za ženske, zlasti za **krče vseh vrst**. Največkrat uporabljamo tople obkladke proti **bolečinam**. Kamilica preganja **kamne, trganje v udih, zlatenico, tesnobo v prsih, menstruacijske težave, gliste**. Pest cvetja namakamo 12 ur v 1 litru belega vina na soncu in pijemo po požirkih. Sluz se hitro razpusti in izloči iz **pljuč** ali **želodca**, če kamilice zdrobimo, zmešamo z medom in daljši čas uživamo zjutraj in zvečer 1 čajno žličko te mešanice. Za vtiranje pri **bulah, oteklinah, zmečkaninah, protinu** in **revmi** odlično pomaga *kamilično olje*. Nekaj prgišč kamilic namakamo 10 dni v 1 litru olivnega olja na soncu, precedimo v steklenice. Prizadeta mesta vsak dan 3–5x natiramo s tem oljem. Kadar nam **izde-rejo zobe** ali imamo **vneto grlo**, grgamo z zavretkom kamilic. Bolečina kmalu poneha, **rana** se očisti in zaceli. Kamilične kopeli pomagajo pri **bolečinah v ušesih, očeh, glavobolu, sinusih, granulomih** in **bronhitisu**. Kopeli naj trajajo pribl. 20–30 min. Čaj hitro pomiri **želodčne težave** že po krajšem rednem pitju, če je **sluznica vneta** ali celo **čir na želodcu**. Dodamo mu poprovo meto in meliso. **Pazimo!** Pri bruhanju ne pijmo kamiličnega čaja.

Kamilice tudi temeljito razkužujejo. Uporabljamo jih kot obkladke ali kopeli pri **gnojnih ranah** in ranah, ki se težko celijo. Na rane dajemo tudi zmečkano svežo rastlino.

KOLMEŽ 47.

Acorus calamus – hrv. idriot



I. Kolmež je prastaro zdravilno zelišče. Stari Kitajci so ga imenovali podaljševalec življenja. Velja za najboljše želodčno zdravilo. Je 60 do 120 cm visoka močvirska trajnica, ki raste ob rekah, mlakah, stoječih vodah. Nabiramo vodoravno razraščeno *koreniko*, ki zelo diši, in sicer zgodaj spomladi, preden se pokažejo listi, in pozno jeseni. Skrbno jo očistimo, razrežemo in v senci, na prepihu posušimo.

II. Kolmež uporabljamo predvsem pri **želodčnih težavah: katarju, oslabeledosti želodca, pomanjkanju teka, slabi prebavi, pri vetrovih**. Uredi **iztok žolča** in pravilno izločanje. Deluje proti **povišani vročini, pri bronhitisu, gripi, pljučnici**. Izboljša **obtok krvi**. Preganja **revmo** in **protin, vodenico** ter pospešuje **izločanje seča**. Pri **pomanjkanju želodčne kisline, bledičnosti** in **slabokrvnosti** kuhamo čaj. Kadilci se lahko odvadijo **kajenja**, če žvečijo *posušeno koreniko*, saj jih sili na bruhanje. Za **krepitev spomina** je kolmežev čaj. Tega lahko uporabimo še pri *umivanju glave* za **krepitev lasišča**. Pri stalno **mrzlih rokah** in **nogah** si napravimo tople kolmeževe *kopeli*. Enako pri **ozeblinah, nespečnosti, živčni slabosti** in **ženskih boleznih**. *Kolmeževa pijača* pomaga moškim pri **oslabeledosti spolne moči**. V 1 liter jabolčnika razrežemo 20 g kolmeževe korenike za nekaj dni. 10 dni zapored spijemo ¼ litra pijače po požirkih. *Kolmeževo listje prežene mrčes*. **Pazimo!** Pri **driski** ne uporabljamo kolmeža.

48. KOMARČEK ali KOPRC

Foeniculum vulgare – hrv. komorač



Iz močne repaste korenine pogajnja do 2 m visoko, vejnato steblo s tankimi pernatimi listi. Koprce raste po pustih, kamnitih pobočjih južne Primorske, gojimo ga pa tudi po vrtovih, predvsem zaradi *korenine*, saj je izvrstna v prehrani. Uporabljamo ga tudi kot *začimbo*, ker zbuja tek. Cvete rumeno v juliju in avgustu, *plodove* pobiramo v septembru in oktobru, mlade liste vse leto.

Komarčkovi plodovi vsebujejo *eterično olje*, ki daje jedem prijeten duh. Kdor je podvržen *napienjanju*, naj seme zmelje in ga dodaja jedem. Pospešuje *izločanje črevesnih plinov* in *seča*, ureja *prebavo* in *blaži krče*. Preprečuje nezdrava *črevesna vnetja*, ker zavira razmnoževanje bakterij, deluje antiseptično. Čaj uspešno preganja *pre-*

hladne, ledvične in *črevesne* bolezni. Dodajmo mu še malo mleka. Komarček je eno najboljših sredstev za oslabele, *malokrvne* žene, zlasti doječe, ker *množi mleko*. Na *oslabele oči* dajemo *tople obkladke* iz komarčkovega čaja, čez pa še suho krpo, da se ne ohladi. Še bolje je, držati zaprte oči nad komarčkovo *zavrelico*. Pokrijemo se z brisačo ali rjuho. To delamo 20 minut zvečer, preden gremo v posteljo. Komarček je uspešen protistrup pri *zastrupljenju z jodom*. Ustavi *bruhanje* in *kolcanje*. Pri *hripavosti* in *vnetju grla* grgramo s čajem. Na *vnete dojke* dobro dé kuhana in zmečkana korenina kot topla obloga za nekaj ur.

BELA MRTVA KOPRIVA 49.

Lamium album – hrv. kopriva mrtva



Je do 60 cm visoka trajnica s podobnimi listi kot pekoča kopriva in belo rumenimi cvetovi ob stebli. Raste ob poteh, posekah, grmovju, kraj gozdov, tudi v hribih. Cvete od aprila do julija. Uporabna je *cvetoča rastlina*, in sicer za mnoge bolezni.

Čaj čisti kri, ureja mesečni ciklus in delovanje znojnic.

Izvrstno deluje pri *vnetju ledvic* in drugih *boleznih sečil*, pri *vnetju dihal*, pri *vraničnih boleznih* in *zastaranem kašlju*. Tudi pri *slabi prebavi* se spomnimo na to zel, enako pri *motnjah prebavil*. Pri *slabokrvnosti*, raznih *izpuščajih*, *hemoroidih* je dobrodošla kot čaj. Pijemo ga 1× ali 2× na dan po 1 čašo. Deluje tudi proti *grizi*, *zunanjim* in *notranjim krvavitvam*, topi *sečne kamne*. Pri *trganju v ušesih* si naredimo *soparo*. *Obkladki* kuhanih *listov* in *cvetov* pomagajo pri *oteklinah*, *opeklinah*, *gnojnih tvorih*. Cvetove posušimo, zmeljemo v *prah* in jemljemo vsak dan 2–3 noževke konice med kosilom. Tako si *čistimo kri*. Lahko pa *cvetove namočimo v alkohol*. Po 10–15 kapljic na sladkorju ali vodi pomaga za razne naštete *tegobe*. Kapljice pred spanjem nam omogočijo, da *mirno spimo*.

50. VELIKA KOPRIVA

Urtica dióica – hrv. kopriva



I. Raste povsod, kjer je zemlja bogata z dušikom, zlasti ob hišah, hlevih, grobljah. Nabiramo vse zelišče od zgodnje pomladi do pozne jeseni. Je zelo bogata z minerali, zlasti železom, vsebuje vitamin C, A, K. Iz sveže rastline iztiskamo sok, kuhamo špinačo, juhe in čaje.

II. Ker ima železo, prispeva k obnovljanju rdečih krvničk. Tako oskrbuje telo s kisikom in varuje pred **slabokrvnostjo**. Učinkuje diuretično in zato jo priporočamo **revmatikom**. Zmanjšuje **sečno kislino**. Kopriva je krepilna, zato jo priporočajo **materam po porodu, slabotnim otrokom, rekonvalescentom**, tudi **rahičnim otrokom**. Pomirja **živce**. Izredna je za **dihala**. Zato je dobra pri **gripah** in **TBC**, da se **pljuča** hitro očistijo. Krepi **odpornost**

proti prehladam. Tudi pri **prebavnih motnjah** je uporabna. Pri **oboleli trebuhni slinavki**, pri **jetrnih, žolčnih, vraničnih, želodčnih boleznih** ne pozabimo na **koprivni čaj**. Pri **črevesni perforaciji** je kopriva na prvem mestu. Proti **ustnim infekcijam, aftam, vnetju dlesni, angini** grgramo čaj. Ker spodbuja celično presnovo, se obnese pri **obrabi hrustancev**. Vsak dan pijemo čaj, ki je lahko mešan še s kako drugo rastlino, ali uživamo **špinačo iz kopriv**. **Korenine**: čaj je proti **vodenici** in proti **izpadanju las**. **Hirajoče ude** kopamo v **koprivni vodi**. S koprivami, namočenimi v vodi, škropimo **rastlinske uši**: 1kg kopriv na 10 l vode; to potem še razredčimo. Je tudi **dobro gnojilo**.

KORDABENEDIKTA 51.

Cnicus benedictus – hrv. blaženi čkalj, šikalna

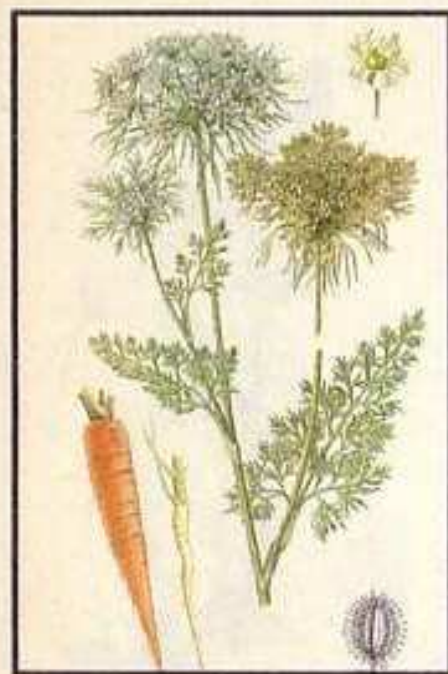


I. Je do 60 cm visoka enoletnica, podobna osatu. Raste po kamnitih predelih obalnih področij. Listi so dlakavi in lepljivi. Cvete od junija do avgusta, koški so rumeni. Zori avgusta–septembra, plodove ima podolgovate. Gojijo jo po vrtovih. Včasih je kar nadležen plevel. Nabiramo **cvetočo zel** brez korenine.

II. Je grenka zdravilna rastlina, uporabljamo jo zunanje in notranje. Dobra je predvsem pri **jetrnih in žolčnih boleznih, prebavnih motnjah, napenjanju, zaprtju, vročinskih boleznih, lenem črevesju**. Čisti in **izboljšuje kri**, zato je priporočljivo piti **čaj** pri motnjah zaradi slabe sestave krvi, **slabokrvnosti**. Tudi na **pljuča** in **srce** deluje ugodno, zato se spomnimo na to zel pri **pljučnicah, kašlju, katarju, pljučni in srčni astmi**, pri **srčni slabosti**, pri motnjah v zvezi z **želodcem in črevesjem**. Uporabna je pri **nespečnosti** in pri motnjah v zvezi z **živci**. Je odlično zdravilo proti **vročini, ustavlja krvavitve**, preganja **gliste**. Kot zdravilo za **hemoroide** priporočajo **sedežne kopeli**. Zelišče posušimo in zdrobimo v **prah**, **posipamo** ga po **ranah**, da se hitreje zacelijo. Celo pri **rakavih ranah** se stanje precej izboljša. Organizem se tudi krepča, če zelišče uživamo kot čaj: 1 čajno žličko zrezane zeli na skodelici vode (vroč preliv) 2–3× dnevno. **Pazi!** Če pretiravamo, lahko izzove bruhanje. To lastnost izkoristimo pri **zastrupljenju s hrano**, da izpraznimo želodec.

52. KORENJE

Dáucus caróta – hrv. mrkva



I. Korenček je znana vrtna rastlina, **I.** neobhodno potrebna v zdravi prehrani. Je odličen izvor energije. Uživamo *surovo* in *kuhano*. Vsebuje skoraj vse vitamine in mnogo mineralov. Zelo je uporaben tudi v zdravilstvu.

II. **Revmatiki** naj vsak dan pijejo **II.** sok, ker **čisti kri** in **žene na vodo**. Preprečuje nastanek **ledvičnih kamnov**. Korenje prepročuje **gnitje v črevesju**, nevtralizira odvečno **želodčno kislino**. Nujno je potrebno pri zdravljenju **očesnih mren**. Ker krepi **ostrino vida**, naj ga uživajo tisti, ki veliko vozijo ponoči. Otroci so bolj odporni proti **glitam**, **prehladam**, **rahitisu**, **vnetju ušes**, če jim vsak dan postrežemo s svežim korenčkom, Tudi **sladkorni bolniki** si lahko brez skrbi postrežejo s tem.

Sok pomaga še pri **zapeki**, **jetrnih**, **pljučnih** in **ledvičnih boleznih**. Proti **driski** uživamo kuhano korenje. V korenju so odkrili snov dokarin, ki širi **krvne žile** in nas tako varuje pred **arteriosklerozo**. Ker množi rdeče krvničke, nas varuje pred **slabokrvnostjo**, povečuje **telesno odpornost**, **utrjuje kosti**. **Kašasti obkladki** so dobri za **ekceme**, **opeklino**, **tvore**, pri **luskavici**. **Korenčkova juha** je odlična proti **driski dojenčkov**. Nekaj časa je treba opustiti mleko. Medtem lahko dojenčke in male otroke hranimo s pirejem iz v kosih kuhanega krompirja in korenja. Posolimo le malo. Lahko dodamo nekoliko majarona, peteršilj, dobro misel, materino dušico ali lovorov list, da se izognemo enoličnosti dietne hrane in pospešimo zdravljenje. Korenje odstranjuje strupe iz telesa. Iz korenjevega zelenja kuhamo **čaj** za **izpiranje ust** pri **aftah**. **Korenjevo seme** je tudi diuretik, saj **žene na vodo**.

KORUZA 53.

Zéa máys – hrv. kukuruz



I. Koruza je kultivirana, 2 in več **I.** metrov visoka rastlina. Raste pretežno v toplih predelih sveta in je nepogrešljiva v prehrani. Cvete od junija do avgusta. Poleg močne prehrane nam nudi tudi zdravilnost. To so **koruzni laski**, ki pa morajo biti zares pravilno posušeni, sicer hitro izgubijo učinkovitost. Porežemo jih že pred opravitvijo. Hitro jih moramo posušiti v senci ali previdno pri umetni toploti.

II. Čaj teh laskov uspešno zdravi **II.** **bolezni mehurja** in **ledvic** ter **vodenico**, topi **ledvične kamne**. Če se nam **zmanjša izločanje seča**, pijemo čaj iz teh laskov. Zaradi **srčnih boleznih** se nabira tekočina v tkivu – **edemi**. Pomagamo si s tem čajem: preganja tudi **revmo** in **protin**. Kadar je telo zastrupljeno s kužnimi boleznimi (**ošpice**, **škrlatinka**, **angina**, **tifus**...), kuhamo ta čaj. Priporočljiv je tudi pri **rahitisu**. Poizkusimo ga tudi pri **močenju postelje** starih ljudi in otrok. Pri **boleznih srčne mišice** mešamo laske z regratom in meto. Kitajski recept za dobro **odvajanje seča** je, da laske mešajo s fižolovimi luščinami. **Čaj iz koruznih laskov**: čajno žličko laskov prelijemo s skodelico vroče (ne vrele) vode. Nekaj minut naj stoji. Vsake 2–3 ure popijemo 1 veliko žlico čez dan. **Nerafinirano koruzno olje** ima dragoceno terapevtično vrednost. **Koruzna moka** niža **krvni tlak**: 1 žlico namočimo čez noč v kozarcu vode, zjutraj spijemo.

54. DIVJI KOSTANJ

Aesculus hippocastanum – hrv. kesten divji



I. Je do 30 m visoko, košato drevo, raste po parkih, ob cestah in gozdovih. Cvete maja, beli in rožnati cvetovi so grozdaste oblike. Plod je bodičast; ko se odpre, paše ven rjava, svetleča se glavica z belo liso. Nabiramo *liste, cvetove, skorjo* in *plodove*. Plodove še sveže olupimo, zmeljemo, posušimo na peči in zdrobimo v *prah*. Hranimo ga v temnem prostoru.

II. Je eno najboljših zdravil za **ožilje**. V plodovih je snov escin, ki stori, da **kri** bolje **kroži po žilah**. Napenja stene **žil odvodnic** in tako pomaga, da kri krepkeje priteka v srce. Kostonjev prah jemljemo pri **razširjenih venah, odprtih ranah** zaradi **počenih žil, zmečkaninah, anginah, katarjih vseh vrst**, pri **krvnih strdkih, tromboflebitisu,**

prebavnih motnjah, ozeblinah, ledvenem useku, zlomu, protinu in kapi. V poštev pride tudi pri **kožni TBC**. V začetku bolezni jemljemo trikrat dnevno noževno konico med jedjo. Ko se stanje izboljša, pa dvakrat ali samo enkrat dnevno. Pri **angini, vnetju** ali **preutrujenih glasilkah** s prstom nanesemo prah čim bolj globoko v **grlo**. Pazite, da ne pride v sapnik! To storimo večkrat dnevno, dokler ni v redu. Pol ure ne uživajmo druge hrane! Čaj iz skorje drevesa in plodov uporabljamo pri **notranjih krvavitvah, belem toku, kronični driski, povečani prostati, vnetju** in **razširjenih venah**. Cvetje namočimo v žganje in pustimo 3 tedne na soncu ali pri štedilniku. *Tinktura* uporabljamo za **živčne bolečine** in **revmo** za natiranje. Liste in zrezane plodove skuhamo, vlijemo vodo v kad in *se namakamo* pri **revmi, protinu, ozeblinah, ledvenem useku, povečani prostati...**

KRHLIKA 55.

Rhamnus frangula – hrv. krkavina



I. Je do 4 m visok grm s temnim, gladkim lubjem, posut z belimi pikami, ima neprijeten vonj. Listi so jajčasti, goli, spodaj dlakavi, na kratkih pecljih. Cvetovi so blede zeleni ali rumenkasti v listnih pazduhah. Plodovi so za grah debele koščičaste jagode, ki so najprej zelene, nato rdeče in končno modro črne. Cvete maja in junija. Raste po vlažnih, senčnih gozdovih, ob potokih, pašnikih, ribnikih, mejah. Nabiramo *lubje*; to vpliva na **živčevje debelega črevesja**,

II. Odvaja, ne da bi razdražil črevesno sluznico. Tudi **žolč** se bolj izloča, če pijemo ta **čaj**, in obenem preganja **gliste**. Toda **pazimo!** Lubje mora prej 1 leto ležati posušeno, da se razstrupi, sicer bi nam bilo slabo in bi bruhal. Za noseče in doječe matere ni priporočljiva. Po tretjem letu zgublja zdravilno moč. Uporaba: 1 veliko žlico lubja na liter vode ali 1 kavno žličko na večjo skodelico prevremo in pred spanjem popijemo nekaj žlic, drugo čez dan po obrokih. Lahko tudi samo namočimo za 12 ur. Podobno deluje sorodna ČISTILNA KRHLIKA (*Rhamnus cathartica*). Zdravilo ima to prednost, da se ga telo ne navadi in je vedno učinkovito. Sodobna farmacija pa že izdeluje pripravke iz krhlike in še drugih sestavin.

56. KROMPIR

Solanum tuberosum – hrv. krumpir



I. Dobilí smo ga iz Amerike in si ne moremo več zamisliti prehrane brez njega. Užítíni so *gomolji*, izkopavamo jih od junija do pozne jeseni. Ne smemo jih pustiti na svetlobi, ker pozelenijo – strup solanin, ki je škodljiv za prebavila in vid. Vsebuje vitamine A, B, C, F. Najbolje ga je kuhati v olupkih, ker se tako najbolj ohranijo vitamini. Če ga kuhamo olupljenega, porabimo vodo za juhe.

II. **Odpravlja zaprtje**, če napravimo *celodnevno krompirjevo dieto*. Skuhanemu in zmečkanemu dodajmo jabolčnega kisa. Pomaga pri **anginah**, ako ga imamo kot *vračo oblogo* okrog vratu približno pet ur. Zavijemo se še z volnenim šalom, da ostane toplo. Ponovimo drugi in tretji dan. **Usta in grlo** razkužujemo s slano vodo ali *prahom divjega kostanja*,

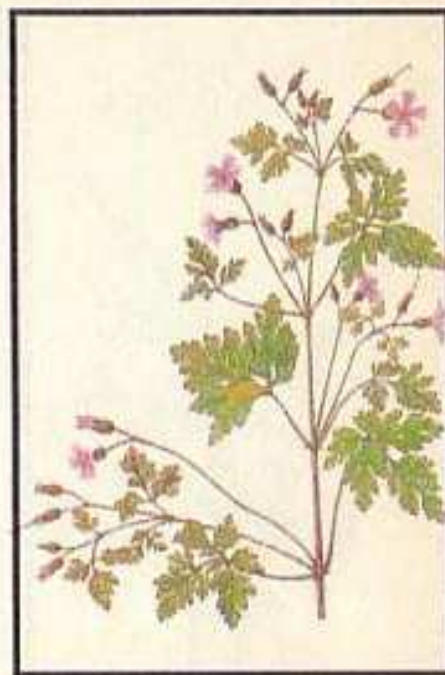
ki tudi zdravi. Z zmečkanim krompirjem zdravimo **ozeblíne**. Pri **glavobolu** obložimo čelo z *rezinami* surovega krompirja. *Nariban, surov* je uporaben tudi za **rane, bule, tvore, zmečkanine, vnetja mišic in kosti**, pri **revmi in vnetju sklepov**. Tudi **opeklíne** oblagajo s hladnim naribanim krompirjem. Ne bo mehurjev, ne rane. Pri **pljučnici** ali **akutnem bronhítisu** *surovo krompirjevo kašo* obložimo okrog prsi. Enako delamo pri **bolečinah v spodnjem delu trebuha**. Presni krompirjev *sok* je odlično sredstvo pri **vnetju želodčne sluznice in ulkusu**. Naribamo 1–2 krompirja, stisnemo sok, ga razredčimo s toplo vodo in na tešče popijemo. Veže tudi **sečno kislino**. **Razimo!** Uživajmo le zares zrele plodove. Ko začne kaliti, je treba poleg kali izrezati tudi oči, ker je v njih solanin. Krompir kuhan v kosih skupaj s korenjem, pretlačen v pire in rahlo soljen je dietna hrana pri **prebavnih motnjah (pokvarjen želodec, driske)** odraslih in otrok, tudi prav majhnih.

KRVOMOČNICA ali SMRDLJIČKA 57.

Geranium robertianum – hrv. zdravac, iglica

I. Raste po vlažnih, senčnih krajih, ob zidovju, plotovih. Je trajnica, do 40 cm visoka, močno razvejana, dlakasta. Ima neprijeten duh po kozlu ali stenicah. Nabiramo vso *rastlino*, ko *cvete*, od junija do pozne jeseni. Cvetovi so drobni, zvezdasti, rožnordeči.

II. Pri **vnetju grla** grgramo s *prelivom*. *Namok* porabimo pri **želodčnih in črevesnih vnetjih, driskah novorojenčkov, bolečinah v želodcu, grlu, prsnih katarjih, revmi in protinu, proti kamnom**. Prav nam pride pri **vnetju ledvic**. Zelišče si ponoči prilepimo na ledvice, poleg tega pa pijemo namočeno zelišče. Pri **vnetih očeh, vnetju obraznega živca, otečenih dlesnih zelišče stolčemo** in ga položimo na boleče mesto. Zelišče navežemo na **otekline** pri ljudeh in živalih. Pozimi suho zelišče najprej namočimo v vodi, da je mehko, nato pa navežemo na bolno mesto. Lahko pa poskusimo tudi z *roženkravtom*, ki je tudi pozimi zelen, ako ga gojimo v loncu. Je najbližji sorodnik krvomočnice. Zdravimo tudi **kožne neprijetnosti**, kot so **lišaji, srbež, ekcemi, razjede, rane, vnetja**. Zel položimo na **bolni mehur** čez noč. Navodilo za namok: rastlino namakajmo 8 ur. Preden pijemo, pogrejmó. Na ½ litra vode damo 10–15 g ali eno žličko zelišča na skodelico. Pijemo čez dan po požirkih. Ob **neplodnosti** v zakonu naj mož in žena popijeta po požirkih vsak dan skodelico čaja. Uspeh se bo verjetno kmalu pokazal.



58. KUMINA

Carum carvi – hrv. kumin



I. Cvete od maja do junija po travnikih, ob potokih, tudi v hribih. Beli cvetki so združeni v kobule. Plodovi so zreli junija in julija. Rastlino porežemo, preden popolnoma dozori, jo povežemo v snopiče in obesimo na prepih, da dozori. Vsa rastlina je dišavna, uporabljamo *plod*, in sicer za *začimbo* in zdravilo.

II. Je diuretik. Izganja **vetrove**, pomirja **krče**, krepi **želodec**, razkužuje **črevesje**, **sluznice** in **kožo**. Zdravi **ledvice**, deluje proti **ledvičnim** in **mehurnim kamnom**. Odpravlja **motnje v želodcu** in **rodilih**. Neogibno potrebna je **po porodu** tudi zaradi **dojenja**, ker **pospešuje mlečnost**. Čisti **zsluzena pljuča**. Spodbuja **periferni krvni obtok**, pospešuje **menstruacijo**. Za **slabotne otroke** priporočajo *kuminovo kopel* večkrat na teden. Kumina krepi **vid** in **sluh**. Pri **očesnih** in **ušesnih katarjih** naredimo *kuminovo soparo*.

nova kopel večkrat na teden. Kumina krepi **vid** in **sluh**. Pri **očesnih** in **ušesnih katarjih** naredimo *kuminovo soparo*.

KURJA ČREVCA 59.

Stellaria media – hrv. crijevac, mišjakinja



I. Raste kot plevel po njivah. Za zemljo je koristen, ker jo varuje pred izsušitvijo. Nabiramo *lističe* in *drobne cvetke*, in sicer vse poletje do septembra.

II. Pospešuje **celjenje ran**, zdravi **gnojne bule** in **izpuščaje**. Kot *čaj* je izborno zdravilo za **zsluzena pljuča**, **ledvice**, **mehur** in **zlato žilo**. Mehča sluz, da se dobro **izkašljujemo**. Izboljšuje tudi **prebavo**. S čajem čistimo **vnete** ali **udarjene oči** in zdravimo **motno roženico**. Lahko pa napravimo *obkladke* z zeleno rastlino. Malo jo potolčemo in damo na zaprte oči. Kurja črevca in kamilice, skuhane v olivnem olju, dajemo kot obkladek na trebuh otrokom pri **krčih** in **napetosti**. Pri **pljučni zsluzenosti** dodamo čaju še trpotec in preslico ter skuhamo na vinu. Tako je čaj krepkejši in uspešnejši. Zel, *namočena v žganju*, služi kot natiranje pri **revmi**, **protinu** in **zbadanju**. Nežne listke zeli uporabljamo za *solate*, *dodatke juham* in *prikuham*.

60. KUTINA

Cydónia oblonga – hrv. dunja



I. Kutina je nekoliko podobna jablani. Cvete maja in junija in ima velike, rdečkasto bele cvetove. Plodovi so podobni jabolkom ali hruškam. So dlakavi, zlato rumeni. Zori-jo oktobra, dozoriyo pa v kleti. Imajo prijeten vonj, toda trpek okus, zato uživamo samo kuhane. Surove krhlje vlagamo med zelje, ki ga pripravljamo za kisanje.

II. Zdravilnost: zaradi obilja sluzi je zelo uporabno sredstvo v obliki *kompota* pri **vnetju želodca**, **črevesne sluznice**, **dihalnih poti** in pri **driskah**. Če položimo na **krvavečo rano** volnato lupino kutine, **krvavenje** preneha. *Parne kopeli* iz kutinovitih listov so dobrodejne pri **izpadli maternici**. Kutinovo seme *namakamo* v vodi, da se zgosti v *sluz*; tega uporabljamo pri **prele-**

žaninah, **opeklinah**, pri **razpokani koži** in **prsnih bradavicah**. Pri **čirih** v **ustni votlini** lahko tudi grgramo.

LAKOTA, PRAVA in PLEZAJOČA 61.

Gárium vérum (prava), Gállum aparine (plezajoča) – hrv. Ivanjsko cvijeće

I. Prava lakota raste po suhih travnikih, pašnikih, poteh, mejah in nasipih. Pokončno, dlakasto *steblo* požene do 60 cm visoko. Cvete od junija do septembra. Rumeni, drobni *cvetki* močno dišijo po medu. Nabiramo jo, *ko cvete*.

II. Zdravilnost: pomirja **krče**, **žene na vodo** in pospešuje **potenje**. Dobro se izkaže pri **živčnih boleznih**, **božjasti**, **nervozni**. Čaj iz lakote skuhamo tudi pri **prebavnih motnjah**, **vnetju mehurja** in **ledvic**, **vodenici**, **ženskih boleznih**, **obolenju vranice** in **trebušne slinavke**. Če se nam **zapira voda**, poskusimo z lakoto. Pri **oteklih bezgavkah** naredimo za nekaj ur *obloge* s precej toplim čajem. Poskusimo tudi pri **kožnem raku**; sveže iztisnjen sok nakapamo na bolno kožo in pustimo, da se posuši. Lahko naredimo tudi *mazilo*. Sok sveže rastline pomešamo s svežim maslom in namažemo **kožne izpuščaje**, **lišaje**, **gnojne tvorbe**, **zatrdline** in tudi **rakaste kožne tvorbe**. Mazilo menjamo vsake tri ure. Krpice sežgemo, ker je treba dati vedno svežo. Podobne učinke ima tudi **PLEZAJOČA LAKOTA**, izrazita plezalka, saj zraste do 1.5 m visoko. Ima drobne, bele cvetke; sestavljajo pahuljasta socvetja. Steblo je ob kolencih zadebeljeno in dlakavo. Listki so podolgasti, suličasti in se končujejo v majhne ostre igle. Najbolj učinkovit je **svež sok**, sicer pa jo posušimo.



62. LAN

Linum usitatissimum – hrv. lan



I. Je enoletnica, ima do 70 cm visoko steblo in sinje cvetove. Plod je okrogla glavica s semenom. Cvete junija, julija in včasih še avgusta. Zori v zgodnji jeseni. Lan je kultivirana, zelo uporabna rastlina. Naši dedje so jo sejali največ zaradi platna. Steblo so sušili razprostrto po sončnem brdu in nato trli na posebnih pripravah. Tako so dobivali predivo in ga na kolovratih spletki v niti. Iz teh so tkali platno. Naši predniki so počivali na platnenih rjuhah; te so bile mnogo bolj zdrave kot današnja sintetika. Poznamo tudi divji lan.

II. Seme, skuhano kot čaj, omili izkašljevanje, ker mehča sluz. Pomaga še pri pljučnih, črevesnih in želodčnih boleznih, hripavosti, slabem apetitu. Je odvajalo brez bolečin. Žolčni in ledvični

kamni bi se ne delali, če bi pojedli vsak dan žličko zmletega semena. Ob napadih revme in protina polagajo vroče laneno seme kot obkladek na boleča mesta. Tudi mehur in ledvice si lahko zdravimo s čajem semena. Zmleto seme z medom očisti pljuča, pozdravi kašelj in hripavost. Iz semena pridobivamo laneno olje in tropine. Oboje shranjujemo v temnih posodah, ki se neprodušno zapirajo. Kovinske škatle niso primerne. Laneno olje vtiramo v razpokano kožo, zdravimo zlato žilo in opekline. Služi tudi za odvajalo. Tuberkulozni bolniki naj bi vsak dan jemali žličko lanenega olja. Laneni sluz deluje zaščitno s tem, da prevleče sluznice grla, črevesja, želodca s tanko plastjo in tako blaži vnetja in ščiti pred infekcijami. Laneno moko zmešamo s prekuhano vodo v namaz, tega namestimo na platneno krpo in pritisnemo na zagnojeno rano, tvor, zarasli noht, na prsni koš v primeru pljučnice ali vnetja rebrne mreže, pri vnetju spolovil.

LAPUH 63.

Tussilago farfara – hrv. podbjel



I. Rumeni cvetki lapuha nam marca in aprila oznanjajo skorajšnjo pomlad. Listi so tedaj še skriti in se razvijajo šele, ko cvetovi že jemljejo slovo. Pritlični listi so grobo nazobčani, spodaj sivo polsteni in imajo rahel vonj. Lapuh raste najraje na ilovnatih tleh ob vodah, cestah, brežinah. Nabirajmo ga na sončnih legah, tam je bolj zdravilen. Cvetje je treba zelo hitro posušiti, potemneli cvetovi nimajo vrednosti.

II. Vsa rastlina je zdravilna kot čaj proti bronhialni astmi, hripavosti, bronhitisu, nadušljivosti, katarjem dihal, vnetju rebrne mreže. Poleg tega pa še prsi obložimo z listi, da se dobro spotimo. Lapuh je znan tudi kot čistilo za kri, vzbuja apetit in deluje proti prebavnim krčem. Iz cvetov pripravimo tinkturo; to jemljemo pri zasluzenosti: prgišče cvetov vržemo v 1 liter žganja in pustimo, da 2 meseca stoji na toplem. Jemljemo 3–4 x dnevno do 10 kapljic na sladkorju. Lapuh je sestaven del prsnih čajev. Uporabljamo ga tudi za inhalacije pri prehladih in bronhitisu. Za čaj vzamemo žličko cvetov na 1/4 l vode. Pijemo 3 x dnevno, oslajeno z medom. Zunanje: stolčemo oprane liste in položimo na rane, sveže ali zagnojene, vnetja, otekline, ali pa skuhamo čaj, namočimo vanj krpo in jo položimo na bolno mesto. Pri vnetih venah pripravimo iz svežih zmečkanih listov lapuha in sladke sveže smetane maso, s katero večkrat dnevno mažemo vneta mesta. Visoko na severu zdravijo revmo tako, da na posteljo pregrejejo rjuho, nanjo položijo lapuhovo listje in nanj se uleže bolnik. Dobro ga zavijejo in pokrijejo, da se spoti. Še prej spije vroč čaj iz lipovega cvetja, lapuha in bezga.

64. LESKA

Corylus avellána – hrv. lješnjak



I. Leska je pri nas močno razširjen
I. grm. Cenimo ga zaradi *lešnikov*. Manj znano je, da so zdravilni tudi *listi* in *lubje*. Raste po redkih gozdovih ali kraj gozdov, pašnikov, košenic. Cveti od februarja do aprila, preden se razvijejo listi. Rastlina je dvo spolna in enodomna, moški cvetovi so viseče mačice, polne rumenega cvetnega prahu, ženski pa sestavljajo popek, obdan z luskolisti. Listi so premenjalni, kratkopecljati, okroglosrčasti in na koncu priostreni.

II. Mačice so izvrstno zdravilo
II. proti **gripi** in **pljučnici** – pospešujejo tudi **potenje**. Čaj iz listov in lubja zdravi **golenske razjede**, **hemoroide**, ustavlja **drisko**. V primeru, da nas ta preseneti v naravi, si pomagamo tako, da *liste kar surove* pojemo, bolje je, da s kru-

hom. Posebno vrednost imajo *lešniki*, saj so bogati z beljakovinami in vitamini A, B₁, B₂ in C ter minerali. Hitro dvignejo **krvni tlak**. Ugodno delujejo pri **izčrpanosti**, **slabokrvnosti** in **bledičnosti**. **Pazimo!** Če nam sili kri v glavo, jih rajši na jejmo. Zdravilo za **gripo**: skuhamo čaj iz polovice leskovih mačic in polovice lipovega cvetja. Leskovo *skorjo* in *liste* skuhamo v pol vode in pol vina. Ta čaj služi za oblogo pri **razjedah krčnih žil** in **hemoroidih**. Lahko ga pijemo tudi proti **driski**.

LIPA 65.

Tilia platyphyllos europaea – hrv. lipa

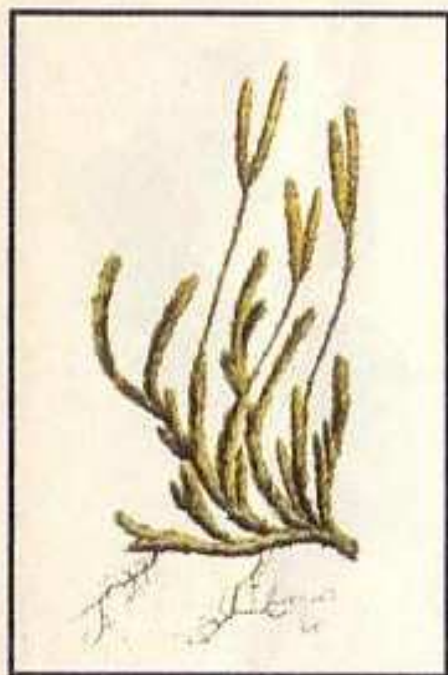


I. Obe vrsti sta enako zdravilni.
I. Lipa je visoko, mogočno drevo, ki cvete proti koncu junija, lipovec pa malo pozneje. Obe lipi sadijo po mestnih nasadih, toda lipovcu ugajajo bolj gorska področja. Lipa ima večje liste kot lipovec. Lipovi so na obeh straneh enako zeleni, lipovčevi pa so spodaj modri. Cvetovi so malo zelenkasti do svetlorumeni, plodovi pa mali oreški. Tudi cvetovi se nekoliko razlikujejo.

II. Najbolj uporabno je *cvetje*, saj
II. **žene na vodo** in pospeši **potenje**. Zato ga uporabljamo pri **prehladih grla**, **pljuč**, **prebavil**, pri **kašlju**, **nahodu**, **hripavosti**, pri **bolezni ledvic** in **mehurja**, **vodenici**, **trebušnih krčih**. Umirja **napete živce** in preskrbuje **prijeten sen**. V blazino damo cvetje, da nas uspa-va. Pri **duševnem napreznanju** deluje poživljajoče. **Pazimo!** Čaja ne smemo piti v nedogled, ker bi povzročil srčne okvare. Posebni zdravilni učinek ima *lipovo oglje*, saj veže v črevesju nase strupe ali bolezenske klice. Uporabljamo ga pri **zastrupljenjih**, **driskah**, **napenjanju**, **vnetjih**, **katarjih**. Toda potem je potrebno poskrbeti tudi za hitro odvajanje, da se strupi odstranijo iz telesa. **Migrene** imajo lahko vzrok v črevesnih plinih, ki nastanejo ob gnilobnih procesih. Z lipovim ogljem bi si pomagali. Lipovo oglje lahko posipamo tudi po **gnojnih ranah**, da vsrka strupene snovi. Čez 10 minut je treba rano splakniti, da se nesnaga odstrani. Tudi pri **raku** lahko poskusimo te zdravilnosti. Enako **pri živini**, če boleha za drisko, zaprtjem, napenjanju ali ima gnojne rane. Lipovo oglje, stolčeno v prah, je odlično čistilo za **zobe**, namesto zobne kreme. Ako se *skopamo v vodi*, kateri dodamo močan lipov čaj, bomo sijajno **spali**. Lipovi *plodovi*, *stolčeni v prah*, so zdravilo za **protin**. *Obaro lipovega lubja* – 10 dag na 2 l vode – kuhamo, uporabljamo za *ovitke* pri **opeklinah**. Pospešujejo rast nove kože. Tudi na mehurje učinkuje ovitek zdravilno. Lipa krepi odpornost proti nalezljivim boleznim.

66. LISIČJAK

Lycopodium clavatum – hrv. crvotočina



I. Lisičjak je nizka, zimzelena trajnica, ima več metrov dolgo, poleglo steblo, iz katerega poganjajo pokončna stebelca. Na spodnji strani se razvijejo številne drobne koreninice, ki črpajo hrano iz zemlje. Vsa rastlina je gosto obdana z igličastimi listi. Pokončna stebelca nosijo na vrhu po dva ali tri kijaste trosne klase, v njih je žvepleno rumen prah, trosi. Ta prah uporabljajo v zdravilstvu. Lisičjak raste po iglastih in mešanih gozdovih, vresiščih, osojnih pašnikih. Kadar rastlino nabiramo, porežemo samo vrhove. Nabiramo od julija do septembra. Ob sončnem vremenu previdno stresemo prah na papir in zapremo v stekleno posodo. Ta prah se ne lepi in se ga voda ne prime.

II. Čaj rastline lajša bolečine

v mehurju, ledvicah in topi kamne. Pijemo ga pri revmi in protinu, napenjanju, driski, želodčnih in črevesnih krčih, spolnih boleznih. Zdravi obolela jetra in zlatenico. Vzhodni narodi ga uporabljajo pri rahitisu: okopljejo se v tem čaju in ga tudi uživajo. Za pitje je bolje, da čaja ne kuhamo, temveč samo prelijemo z vrelo vodo. Navodilo: ena čajna žlička na eno skodelico vode. Vsaj ¼ ure naj stoji. Lisičjakov prah posipujemo po ranah, lišajih, srbečici starih ljudi, razpokah na koži, pri herpesu. Včasih so ga uporabljali za nego dojenčkov. Živinorejci uporabljajo rastlino kot čaj za bolno živino pri metljivosti, krčih, kašlju, griži, bulah, kostni ali pljuči jetiki. Pazimo! Zdravilo jemljimo le v majhnih količinah, ker je nekoliko strupeno!

LOVOR 67.

Laurus nobilis – hrv. levor, lovorika

I. Lovor je rastlina Sredozemlja, raste pa tudi pri nas v toplih in obmorskih krajih. Gojimo ga tudi kot okrasno rastlino. Je zimzelen grm ali pa tudi drevo. Listi so usnjati, podolgovati, na koncu priostreni, zgoraj bleščeči se, temno zeleni, spodaj brez sijaja. Imajo prijeten vonj.

II. Iz listov skuhamo močan čaj, ga vlijemo v kad, kadar se kopamo. Pomaga pri revmatičnih bolečinah. Lahen čaj skuhamo pri krčih v prebavilih in slabosti v želodcu. Namok zrezanih listov v alkoholu uporabljamo pri nategnjenih kitah, izvinih, revmi, celo pri ohromelosti. Iz listov in jagod pridobivajo olje, ki ga uporabljajo v industriji parfumov. Posušene liste uporabljamo v kuhinji kot začimbo za jedi iz divjačine, rib, perutnine, juhe, omake, za zrnat fižol, pri konzerviranju s kisom.



68. LUČNIK

Verbascum thapsiforme – hrv. divizma



I. Je dvoletnica, prvo leto požene
II. le pritalen listni venec, drugo leto pa do 2 m visoko ravno, nerazvevano dlakavo steblo. To je posuto z majhnimi, rumenimi cvetovi in listki, ki dišijo po medu. V sredini cvetov so rdečkasti, volnati prašniki. Cvete od junija do avgusta po grobljah, posekah, ob poteh. Lučnikov je več vrst. Nabiramo predvsem **cvetove**, pa tudi **liste** in **korenine**. Pomembno je, da nabiramo ob suhem vremenu, brez rose, hitro posušimo na prepihu, dokončno v malo topli pečici. Shranimo v steklene kozarce, ki se dobro zapirajo, sicer počrni in zgubi vrednost.

III. Čaj ozdravlja **zasluzenost**
IV. **pljuč**, pospešuje **izkašljevanje**, deluje protivnetno. Je proti **astmi**, **nahodu**, **oslovskemu kašlju**,

bolezni vranice in **jeter**. Urejuje **mesečni cikelus**. Zunanje: v **žganju namočeni cvetovi** so dobro **vtiralo** proti **revmi**, **protinu**. V **olivno olje namočeni cvetovi** so zdravilo proti **hemoroidom** in **revmi**. Če nekaj kapljic kanemo v **uho**, se izboljšuje **sluh**. Pri otrocih, ki **močijo posteljo**, nakapljamo 10–20 kapljic na sladkor in jim damo pred spanjem.

LUŠTREK 69.

Levisticum officinale – hrv. ljupčac



I. Luštrek je do 2 m visoka, kultivirana rastlina s svojevrstnim duhom. Gojimo jo po vrtovih, uporabljamo pa tudi kot **dišavnico**. Cvete od junija do avgusta. Ima drobne, rumene cvetke. **Plodovi** zorijo jeseni. **Korenino** kopljemo spomladi in pozno v jeseni. Uporabna je **vsa rastlina**.

II. **Korenina** pospešuje **izločanje seča**, **sluzi**, **mesečno čiščenje**, zbuja **tek**, blaži **krče**. Uspešna je pri **beljakovinah v seču**, **vnetju ledvičnih čaš**, pri **revmi** in **protinu**, **srčnih boleznih**, zlasti **vodenici**. Blaži **prebavne motnje** in **migreno**, če izhaja iz **slabega delovanja ledvic**. Deluje proti nastajanju **ledvičnih kamnov**. Krepi **celoten organizem**, pospešuje **kroženje krvi**. **Obkladki** iz prevrete korenine pospešujejo **celjenje starih**, **gnojnih ran**. Proti **TBC**: 1 žlica medu, 1 žlica masla zmešamo z 1 žličko **naribane korenine** luštreka in 1 žlico hrena. **Pazimo!** **Nosečnice** in bolniki z zvišano temperaturo ne smejo uživati luštreka. Za **spomladansko zdravljenje** zmešamo jajce z zrezanimi listi luštreka in ocvremo. **Liste** uporabljamo za **čaj** pri bolnih **ledvicah** in **mehurju**. **Čaj iz plodov** pomirja **dihala** in napaenja. Pri **prehladih** si napravimo iz njih **kopel**, **soparo** za glavo.

70. MAJARON

Origanum majorána – hrv. mažuran pitomi



I. Majaron je nizko zelišče z majhnimi, jajčastimi listki in majhnimi belkasto rdečimi cvetovi, skritimi v nežno zelenih kroglicah. Gojimo ga po vrtovih in uporabljamo za **začimbo** pri juhah, prikuhah, mesnih jedeh. Cvete julija in avgusta. Režemo ga 2–3 krat letno.

II. Je pa tudi zelo učinkovita zdravilna rastlina. V zdravilstvu ga že dolgo uporabljajo za **pospeševanje prebave**, pri **prehladih prebavil**, **katarjih dihal**, **kašlju**, **astmi**, pri **bolečinah ob menstruaciji**. Blagodejno vpliva na vse notranje organe: **jetra**, **vranico**, **ledvice**, **mehur**, **pljuča** in poživlja njihovo delo. S tem **čajem** si pomagamo pri **nespečnosti**, **razbijanju srca**, **tesnobi**, **krčih**, sploh pri **živčnih motnjah**. Ko grgramo čaj, razkužujemo

ustno votlino pri **aftah**, **vnetju jezika** in vseh drugih nevšečnosti ustne votline. Enako tudi pri **nosnih vnetjih**, **nahodu**, **senenem nahodu**. Vato namočimo v čaj in vtakemo v nos. Majaron počasi ocvremo na masti ali maslu, precedimo in nalijemo v posodice. To **mazilo** uporabljamo pri **ranah** in **nahodu**. **Nos** namažemo zunaj in znotraj. Pri **bolečih menstruacijah** namažemo spodnji del trebuha. Mazilo uporabljamo še pri **izvinih**, **izpahih**, **ohromitvi**, **revmi**. Revmatični bolniki naj si dajejo na obolela mesta **obkladek iz majaronovega čaja**. Pri **nespečnosti** pijemo zvečer majaronov čaj ali pa si damo na čelo obkladek iz čaja. **Pazimo!** Treba pa je paziti, da odmerki niso preveliki, ker je majaron opojna rastlina. Zajelo bi nas slabo počutje.

MALINA 71.

Rubus idaeus – hrv. malina



I. Malina je visok grm, raste po gozdovih, posekah, jasah, sončnih pobočjih, kultivirana pa po vrtovih in nasadih. Cvete maja in junija, zori od julija do septembra. **Liste** nabiramo maja in junija, **rdeče plodove** pa, ko dozore. Imajo izreden vonj, so sočni in sladki. Mnogo bolj dišeče in okusne so gozdne kot domače.

II. Čaj iz listov blaži **črevesna vnetja**, ukroti **drisko** in **grizo**, ustavlja in **čisti kri**, ureja **menstruacijo**, pospešuje **potenje**, zdravi **kožne bolezni** in prežene **katarje**. Kitajke zelo čislajo pri **nosečnosti** čaj maline, ker preprečuje splav, lajša nosečnost in **porod**. Piti ga je treba 2–3× dnevno. Tudi pri **hudi menstruaciji** ga jemljejo, toda piti ga je treba že teden dni prej. V **menopavzi** in **živčni napetosti** dodajamo malini še lipo. Če damo **sveže zmečkane liste** na **boleče dele telesa**, se bolečina zmanjša. Malinovi **plodovi** imajo čudovit okus, vsebujejo veliko mineralov in precej vitamina A in C. Iz teh iztisnemo **sok**, **malinovec**, ki pride prav pri **vročinskih boleznih**. Krepi **srce** in **celoten organizem**. Maline imamo za dietno prehrano **želodčnih**, **ledvičnih**, **sladkornih** in **revmatičnih** bolnikov. Če zmešamo malinovec z vinskimi ali jabolčnimi kisom, dobimo **malinov kis**; ta znižuje **vročino** in **krepi srce**.

72. MARJETICA

Bellis perennis – hrv. krasuljak



I. Prijeten pogled je na travnik, posut z belimi zvezdicami marjeticami. To je čudežno zelišče, ki uspeva skoraj povsod ob poteh, pašnikih, travnikih, potokih. Cvete skoraj vse leto. Je do 15 cm visoka trajnica, z golim stebлом, ki se vzdiguje iz pritlične rozete. Ima bel cvet z rdečkastim robom. V zdravilstvu uporabljamo *celotno rastlino*.

II. Čaj iz zelišča pomaga proti puti, ki, pri neredni in boleči menstruaciji, blaži bolečine in krče, pospešuje presnovo, čisti kri. Zelo ugodno deluje na pljuča pri bronhitisu, pri pljučnih tvorih, bolečinah v prsih, pri zasluzenju in izkašljevanju. Izkaže se tudi pri ledvičnih in jetrnih boleznih, pri revmi in protinu. Ker čisti kri, jo priporočajo kot spomladansko solato, mešano

še z drugimi zelišči. Tudi pri vnetem črevesju, želodcu in črevesnih krčih pride čaj iz marjetice prav. Ob prehladih ga kuhamo še z lipo in bezgom. Čaj, mešan s hribsko reso ali orehovim listjem, zelo priporočajo pri notranjih krvavitvah ob nesrečah. Cvetje namočimo v žganju in s tem preganjamo mišičnega mačka, revmo, protin. Na dan popijemo v vodi 10 kapljic te tinkture proti pesku in kamnom. Za masažo: ocvremo cvetje v masti in shranimo v škatlicah.

MATERINA DUŠICA 73.

Thymus serpyllum – hrv. majčina dušica



I. Ima rada suhe, sončne prostore ob mejah, pašnikih, kamnitih pobočjih, po skalah, ob poteh. Je do 20 cm visok grmiček z oleseneo koreniko; iz nje poganjajo številna stebelca, ki nosijo škriatna ali temno rožnata socvetja. Cvete od junija do oktobra in močno diši. Ko jo sušimo, jo obračajmo z lesenimi ali steklenimi palčkami. Ne prijemajmo z roko!

II. Razkužuje dihalne poti, pomirja kašelj, oslovski kašelj, živce, uspava, pospešuje potenje. Je krepilo za želodec in živce ter razkužilo. Čaj z dodatkom medu pospešuje porod in ga olajšuje. Služi pri neredni menstruaciji, motnjah v mehurju in ledvicah. Za krepitev oslabelih, živčnih in revmatičnih delamo kopeli; tem prilijemo čaj te rastline. Ne pozabimo na ta

čaj pri pljučnicah, obolenju bronhijev in gnojenju pljuč. Materina dušica, namočena v žganju ali olivnem olju, je učinkovita pri bakterijskih obolenjih črevesja in pljuč. Lahko jo uporabljamo za masažo pri revmi, protinu, drhtenju udov, krepitvi možganov in splošni živčni slabosti. Pri glavobolu položimo pest dušice pod ruto ali klobuk. Materina dušica je koristna paša za čebele, ker varuje pred bakterijskimi boleznimi. Z alkoholnim izvlečkom masiramo mlado živino, ki je zaostala v razvoju.

74. MEDENA DETELJA

Mellilotus officinális – hrv. kokotac



I. Medeno deteljo so že v starem . veku cenili kot dobro zdravilno rastlino. Raste kot plevel na pustih apnenčastih tleh, ob poteh, železniških nasipih. Je okrog 1 m visoka, razvejana rastlina, ki močno diši po medu. Listki so podobni detelji, samo manjši. Cvetovi so rumeni, pozneje oblede. Cvete julija in avgusta.

II. Čaj iz cele rastline pijemo po . požirkih pri **bronhialnem katarju**, boleznih **želodca**, **črevesja**, **ledvic**, **mehurja**, pri **težavnem mokrenju**. Blaži **bolečine**, mehča **otekline** in zdravi **otekle žleze**. Prisili telo, da izloča več **znoja** in **seča**. Kot *mazilo* ali *namok v žganju* rabi za masažo pri **revmi**, **protinu**. *Detelja, namočena v olju* – 14 dni na soncu ali pri štedilniku – je zdravilo proti **glavobolu**. Proti **ušesnim bolečinam** napravimo *kopel*: z brisačo pokrito glavo držimo nad loncem z vročo vodo, vanj pa damo pest detelje. Sopara naj obliva uho kakih 20 minut. To delamo pri štedilniku, da se potem lahko še posušimo in shladimo, preden gremo v toplo posteljo. Čaj pomaga pri **bolnem ožilju**, če je **kri pregosta**. Pijemo 1–2× dnevno: ½ žličke na 1 skodelico vode. Rastlino uporabljamo v majhnih količinah. Je tudi proti **moljem**.

MELISA 75.

Melissa officinális – hrv. matičnjak



I. Rastlina je do 60 cm visoka in . raste po posekah, starih zidovih, sadimo pa jo v vrtove. Cvete od junija do septembra. Nabiramo predvsem *liste*, preden cvete, in sicer najbolje v času od poldne do dveh. Ko jo nabiramo, sušimo in spravljamo, ne sme priti v stik s kovino. Melisa ima prijeten vonj po limoni.

II. Pomirja **krče**, ureja **prebavo**, . krepi in poživlja **srce**, razkužuje in celi **rane**, preprečuje **srčni krč** in **bruhanje na živčni podlagi**, pomirja **migrene**, **motnje v prebavi**, **omedlevice**, **premočno bitje srca**. Uporabljamo jo pri **neredni menstruaciji** in **depresijah**. Proti **nervoznemu glavobolu** *obložimo čelo* in *zatilje z listi*. Pospešuje **iztok žolča**; to je pomembno, sicer lahko nastajajo kamni. Melisa krepi spomin, pričara lepe misli, odganja »črne oblake«, **nevrastenije**, **stiske**, **fiksne ideje**, odganja **tesnobo**, daje telesu novih moči, deluje **protikrčno**. Pri **nosečnicah** preprečuje **bruhanje** in **slabo počutje**. *Melisa, namočena v alkohol* ali *olivno olje*, je dobra za masažo pri **revmi**, **protinu**, **utrujenosti udov** in **zmečkaninah**. Pri **slabem počutju** si lahko napravimo *vrečico suhe melise* in jo *damo na zglavje*. Nasadimo jo blizu čebelnjaka, ker odganja **čebeljo grizo**. Ves čebelnjak operemo z melisnim čajem in s tem preprečujemo bolezní čebel. Pri **živčnih motnjah** primešamo čaju še baldrijan.

76. POPROVA META

Mentha piperita – hrv. metvica paprena



I. Je do 80 cm visoka trajnica, goje jo po vrtovih, raste pa tudi prosto po bolj vlažnih krajih. Cvete od junija do avgusta vijoličasto, cvetovi klasasti. Vsa rastlina diši. Liste nabiramo, še preden cveti. Nikoli ne nabirajmo v slabem vremenu, ker hitro porjavijo in imajo le malo zdravilnosti. Lahko nabiramo tudi *celo rastlino*. Je še več vrst mete: črna, kodrasta, vodna. Vse so zdravilne.

II. Meta ima anestetični učinek – hladi, če jo žvečimo. Čaj pomirja živce in jih krepi. Vpliva na **izločanje žolča, seča in želodčnih sokov**. Pomirja **bruhanje**. Uporabljamo jo kot antiseptik pri **prehladih**. Koristna je za ljudi, ki veliko sedijo. Pri **zadahu iz ust** grgramo metin čaj, pomešan z jabolčnim kisom. To mešanico uporabljamo pri **vnetju**

dlesni, ranjenem jeziku, zobobolu in za splakovanje. **Pazimo!** Čaja ne smemo pretirano uživati, ker bi slabo vplival na srce. Pač pa poprovo meto dodajajo raznim **čajnim mešanicam**. Znano je *metino olje*; dobimo ga v lekarnah. Na sladkorju do 5 kapljic hitro pomaga pri **omotici, migreni, potovalni bolezni, glavobolu**. Meta je krepčilna, zato uporabna za **rekonvalescente, slabotne otroke**, posebno po kakšnih hudih boleznih. Blaži bolečine, krepi delovanje **jeter** in **trebušne slinavke**. Po napornem delu si privoščimo *metino kopel*, saj nas bo osvežila.

MILNICA 77.

Saponaria officinalis – hrv. žajfje



I. Raste po jarkih, bregovih, vinogradih, po mejah, ob potokih, po peščenem svetu. Je do 80 cm visoka trajnica, rdeče rjava zel z močno razvejano korenino. Iz nje poganja steblo z belimi cvetovi, ki so združeni v socvetje. Cvete od julija do septembra. Uporabna je **korenina**; to nabiramo spomladi in jeseni. Dobri so tudi **listi**. Če korenino natiramo z vodo, se peni. Skopati jo je treba globoko, ker so tanjše korenine najbolj dragocene. Dobro jih operimo in posušimo!

II. Čaj **korenin** naj vre približno 5 minut, pijemo ga pri **revmi, protinu, otrdelih žlezah ter kožnih boleznih**. Čaj **svežih korenin** pospešuje **presnovo**. Pijemo ga pri šibkem delovanju **jeter** in **vranice** ter slabem **izločanju žolča**. Jemljemo

ga še pri **trdovratnih katarjih pljuč, želodca in črevesja**. Izloča **seč** in **pot**, mehča **sluz** ter **odvaja**. Pri **vnetem grlu** grgramo s čajem. V *prah* zmleto korenino lahko samo *namočimo* čez noč, precedimo in pijemo čez dan v požirkih. Navodilo: 1 čajno žličko prahu na kozarec vode. Več ni dobro. Čaj **listkov**, ki smo jih nabrali pred cvetenjem, slovi kot zdravilo proti **slabi prebavi, bledičnosti, zlatenici, bolezni jeter** in **ledvic, katarjem** in **slabim telesnim sokovom**. Milnico uporablja industrija za izdelovanje zobnih past.

78. KRVAVI MLEČNIK

Cheilidonium majus – hrv. rosopas žuti



I. Krvavi mlečnik raste iz trajne korenike do ½ m visoko ob poteh, mejah, po zidovih, grobljah, po neobdelanem svetu. Vsa rastlina vsebuje zdravilni oranžni sok. Je zelo aktivna zdravilna rastlina, vendar jo je treba previdno uporabljati. Nabiramo vso rastlino.

II. Mlečnik je diuretično in odvajalno sredstvo. Priporočamo ga bolnikom z revmo in protinom. Je pomirjevalno in blažilno sredstvo zoper nespečnost, astmo, pri kroničnem bronhitisu, živčnosti in krčem raznih organov. Čaj naj pijejo bolniki z angino pectoris in arteriosklerozo. Učinkovit je pri jetrnih, vraničnih, žolčnikovih in mehur-nih boleznih. Topi žolčne kamne. Pijemo ga tudi pri gripi, migreni, uremiji in visokem krvnem tlaku.

Zboljšuje vid in zdravi kronična očesna vnetja. Topel obkladek zelišča hitro pomaga pri trebušnih krčih in bolečinam v rodilih. Prežene gliste, če damo zelišče na trebuh. Navodilo: pol čajne žličke zdrobljene sveže rastline poparimo s ¼ l kropa. Pijemo 1 x dnevno po jedi. V rastlini je strup helidonin, ki zavira celično delitev. To pride prav pri raku, da ne gre naprej. Toda pazimo, v večjih odmerkih povzroča slabosti, bruhanje, drisko. Tudi smrt lahko nastopi, ako ohromi dihalni center. Lahko si napravimo tinkturo. Prgišče drobno zrezanega zelišča in korenin namakamo 8 dni v ½ l žganja. Vzamemo 3–10 kapljic dnevno pri revmi, protinu, hemoroidih, vodenici, raku, za želodec.

MORAČNIK ali KONJSKA GRIVA 79.

Eupatorium cannabinum – hrv. konopljuša



I. Je do 170 cm visoka trajnica, ima pokončno razvejano rdečkasto steblo. Ta precej razširjena rastlina raste ob gorskih potokih, skalah, pašnikih, zlasti na mokrem svetu. Cvete julija in avgusta. Cvetje je v gostih kobilah – v rdečkastih tonih. Uporabljamo zel in korenino. Je grenčica.

II. Čaj pijemo pri notranjih poškodbah. Zelo prav pride ob avtomobilskih nesrečah. Dovolj je dnevno 1 skodelica čaja v 2 porcijah, ker učinkuje zelo odvajalno. Priporočljivje pri motnjah v jetrih, vranici, žolčniku. Žene na vodo in pospešuje potenje. Zdravi kašelj in kronični katar. Moračnik je uporaben tudi pri bolezni dihal, pri začetni gripi in nahodu. Uspešen je še pri vodenici. Korenina deluje močneje kot drugi deli. Sok sveže korenine preganja gliste. Zunanje lahko uporabljamo zel tudi pri luskavici kot mazilo. Dodamo še krvomočnico, rman, hrastovo listje, krvavi mlečnik, jagodnjak in tudi netresk, če ga kje dobimo. Mazilo močno olajša to bolezen, ki je v današnjih časih zelo pogostna. Čaj iz listov in cvetja lahko uporabljamo za delne kopeli ali obkladke prizadetih delov telesa – tudi pri luskavici, ekcemih, tvorih, lišajih.

80. NETRESK

Sempervivum tectorum – hrv. čuvarkuća



I. Je trajnica, do 30 cm visoka, ima mesnate, jajčaste liste. Na koncu so zašiljeni in sestavljajo rozeto. Iz središča rozete raste cvetno stebelce in nosi rožnate zvezdaste cvetke. Cvete od junija do septembra. Raste po skalovju, zidovju in tudi na strehah; tja ga v nekaterih krajih namenoma nasadijo, da bi varoval hišo pred strelo. Uporabljamo *sveže liste*.

II. Čaj pospešuje **izločanje seča**, pri **driskah** pa zapira. Pomaga proti **premočni menstruaciji** in **krvavi griži**. *Prevretek* lahko porabimo pri **vnetju ušes** in pri **izcedku**. Vzamemo list, ga zmečkamo in iztisnemo kapljice v uho. Čez pokrijemo s kosmičem vate. **Kurja očesa**, **bradavice**, **sončne pege** nakapamo večkrat s sokom. Enako **otrdline**; te

se zmeščajo in izginejo. Iz listov naredimo *obloge* pri **srbeči mozoljasti koži**. Sok zdravi tudi **opekline** in **pike** žuželk. Liste netreska cvremo počasi v masti, da dobimo *mazilo*, uporabno pri **opeklinah**, **ranah**, **zmečkaninah** in **podplutbah**.

OGNJIČ 81.

Caléndula officinális – hrv. neven



I. Znan je kot okrasna rastlina, ki je pa tudi zdravilna. Raste po vrtovih. Je vremenar. Ako so cvetovi po 7. uri še zaprti, bo tisti dan deževalo. Dlakavo razraslo steblo zraste do 60 cm, ima premenjalne dlakave liste in rumene oranžne lepljive cvetove. Cvete od junija do slane. Ob sončnem vremenu nabiramo *cvetje in liste*. Sušimo na prepihu.

II. Ureja **mesečno čiščo**. V ta namen uživamo čaj teden prej, 2–3 skodelice dnevno po požirkih, nesladkan. Ugodno deluje v **menopavzi**, ker urejuje pravilen **odliv krvi**. Pomaga pri **črevesnih** in **želodčnih boleznih**, **vodenici**, **vnetju debelega črevesa**, **driski**. Pospešuje nastanek in izločanje **žolča**. Je diuretik, potilno sredstvo in odvajalo. Tudi pri **živčnih boleznih** ga uporabljamo. **Čisti kri**, zato je dragocen pripomoček pri **infekcijah**. Čaj pijemo pri **rakavih boleznih** kot dodatek drugim zdravilom v podporo. Najbolje se pa izkaže zunanje pri **aknah**, **bradavicah**, **tvorih**, **čirih**, **ekcemih**, **opeklinah**, **ozeblinah**, **celjenju ran**. V ta namen si pripravimo *mazilo*. Počasi cvremo ognjičeve cvetove v masti, da izhlapi vsa vlaga. Precedimo in nalijemo v posodice in shranimo na hladnem. Spodbuja rast granulacijskega tkiva in tako nastajajo nove celice. **Rane** se hitro celijo. Ognjič lahko *namočimo v žganje*. *Tinktura* uporabljamo pri **pretegnjenih mišicah**, **podplutbah**, **zmečkaninah** in **oteklinah**.

82. OHROVT

Brassica oleracea (convar. sabauda) – hrv. kelj



I. Ohrov je bližnji sorodnik zelja in ga v glavnem pridelujejo kot glavno zelje. Je bolj temno zelen, medtem ko je zelje belkaste barve. Listi niso gladki kot pri zelju, pač pa nagrbnjeni. Imamo letni in zimski ohrov. Letni je zgodnji in pozni. Zgodnjega sadimo aprila, poznega pa v juniju. Zimskega ohrova ne ribamo, pač pa spravljamo *glave* v hladno klet ali zavarovano šupo s kocenom vred. Ohrov uživamo v juhah, prikudah in kot solato. Jedem daje prijeten okus. Posebno slasten je dušen s krompirjem. Ni pa samo prijetna jed, ampak koristi tudi zdravju. Po zdravilnosti ohrov močno prekaša zelje. Vsebuje veliko mineralnih snovi, sledove raznih elementov in vitaminov.

II. Ohrov zdravi **želodčne čire** s svojim *presnim sokom*; tega

pripravimo v sokovniku. *Sveži listi kot obkladek* zdravijo **golenske razjede** tkim. »**odprte noge**«: list splaknemo z mlačno vodo, ga z valjarjem ali z litrsko steklenico povaljamo do mehkega. Tako zmešan list položimo na rano in vse skupaj povijemo z gazo. Pred novim obkladkom rano temeljito očistimo z mlačnim kamiličnim čajem; ta še pospešuje zdravljenje. Vendar je treba piti še čistilni čaj ali pa čaj hrastovega lubja, da se strupene snovi izločijo skozi ledvice. *Sveži listi* pospešujejo **izločanje gnoja** in drugih neprijetnih izcedkov, ki zaudarjajo. Tak obkladek blaži bolečine pri **pasavcu (herpes zoster)**, prav tako pri **rdečkih** in drugih **kožnih izpuščajih**. Liste ohrova polagamo tudi na **opekline**. Kot obkladek se list obnese pri **zobobolu**, za zdravljenje **neuralgije obraza**, pri **protinu** in **revmi**. Gotovo bi tak obkladek, položen na prsi, močno lajšal **astmo**, **bronhitis** in sploh **težave pljuč**. Tudi pri **glavobolu** in **bolečinah v očeh** si s tem učinkovito pomagamo. Kot obkladek polagajte ohrovtove liste na mesta, kjer so vas operirali (**ledvice**, **mehur**, **žolč**), a se še pojavljajo **bolečine**.

VELIKI OMAN 83.

Inula helénium – hrv. oman



I. Gojijo ga po vrtovih, divji raste po vlažnih gozdovih, jarkih, jasah. Je do 1.5 m visoka trajnica, ima močno, kratko koreniko in dolge korenine. Posušena močno diši po vijolicah. Listi so srčasti, jajčasti, dolgopecljati, nazobčani, sivo zeleni, spodaj zametni. Cvete julija in avgusta, ima rumene koške. Nabiramo *koreniko s koreninami*, in sicer spomladi in jeseni, jo dobro operemo in posušimo, vendar ne na prevročem.

II. Pospešuje **kroženje krvi**, **izločanje žolča** in **seča**, odpravlja **zastoje**, mehča **sluz**. Čisti **kri**, **jetra**, **ledvice**, **pljuča**. Učinkuje kot antiseptik pri večini **dihalnih bolezni**: **angini**, **bronhitisu**, **kašlju**, **astmi**, **pljučnici**, **vnetju rebne mreže**. Ugodno deluje pri **TBC**, ker preprečuje razmnoževanje bacilov. Pospešuje **presnovo**, pomaga pri **sladkorni bolezni**, **driski**, **zlatenici**, **črevesnem vnetju**. Deluje proti **revmi** in **protinu**. Lahko uporabljamo *svežo koreniko* ali pa zmleto v *prah*. Ako grozi **prezgodnji porod**, vzamemo 1/2 kavine žličke prahu, zmešanega z 2 žlicama medu v 2 ali 3 obrokih. Za zdravljenje **kožnih bolezni** *namočimo v ribje olje* zdrobljene korenine, cvet omana in seme šentjanževk. To 3 ure grejemo v kipeči vodi v večji posodi; manjša posoda se greje v večji. Precedimo in uporabljamo. Omanovo *mazilo* iz korenin, kuhanih v masti, je izvrstno za **kožne izpuščaje**, **zlome**, **nategnjene mišice**. *Sveže liste* polagamo na **rane** in **lišaje**. Čaj *korenin* pospešuje **perilo** in krepi **maternico**. Kot *obkladek* pomaga pri **garjah** in **srbenju**.

84. BELA OMELA

Viscum album – hrv. imela



I. Je zelo zanimiva rastlina, kajti ne raste iz zemlje, temveč se kot zajedalec naseli na drevesih, listnatih in iglastih. Bolj zdravilna je tista, ki se naseli na listavcih. Posebna je še hrastova omela. Omela je majhen, vilasto razrašččen zelen grmiček, hrano srka iz gostiteljevega debla in njegovih vej. Je dvodomna rastlina. Cvete marca in aprila. Cvetovi so rumeno zeleni, plodovi pa bele, lepljive jagode – od septembra do novembra. Uporabne so *vejice z listi*, nabrane spomladi in pozno jeseni. Ima mnogo zdravilnih lastnosti. Vendar **pazimo!** V prevelikih količinah je strupena.

II. V glavnem jo uporabljamo za urejanje **krvnega obtoka**, za zdravljenje **arterioskleroze, srčnih težav**, zlasti **starostnih obolenj**

srca, šumenja v ušesih, navalu krvi v glavo, izčrpanosti, klimakteričnih pojavov. Omela zvišuje dejavnost **žlez v prebavnem sistemu**: tako odpravljamo **zaprtost, napenjanje, zabasanost, začetno zlatenico**, krepí šibko delovanje **trebušne slinavke**, pomanjkljivo delovanje **žolčnika**, pri čezmernem delovanju **ščitnice**. Omelin čaj priporočajo pri neurejeni **mesečni čišči, krvavitvah** vseh vrst. Učinkuje tudi diuretično, zato ga pijemo pri **revmi, protinu** in **zastajanju vode**. Vpliva na **živčni sistem**, pri **astmi, božjasti, histeriji, krčih**. Na **mleku kuhana omela** je proti **glistam**. Z omelinim čajem preganjamo **seneni nahod**. Redno naj pijejo čaj ljudje, ki so zaradi **slabe krvi** nagnjeni k **raku**, ženske z **bulami v rodilih** in z **belim tokom**. Zunanje: **Mrzle noge** zaradi **slabega krvnega obtoka** kopamo v **vroči kopeli** omelinih listov in jagod. Za **krčne žile, golenske razjede, ozeblino** so **tople kopeli**. **Pazimo!** Otroke posvarimo, da ne bodo jedli jagod! Navodilo: 1 žličko *zmlete omele* namočimo v ½ litra vode čez noč. Čez dan popijemo v več obrokih. Čaj listov za notranjo uporabo ne sme biti premočan.

OREH 85.

Juglans regia – hrv. orah pitomi

I. Je do 25 m visoko drevo. Raste okrog domov po gmajnah in listnatih gozdovih. Mladi lihopermati listi so sprva rdečkasti, pozneje zeleni, spomladi radi pozebejo. Moški cvetovi so združeni v viseče mačice, ženski pa v klasih na koncu mladik. Cvete maja, zori oktobra. Plodovi so v zelenih lupinah. Nabiramo *liste*; te je treba hitro posušiti, da ne počrni. *Zeleni plodovi* so uporabni tudi za dobro želodčno zdravilo.

II. Čaj iz orehovitih listov uspešno **čisti kri** in učinkuje krepilno. Pijemo ga tudi pri **sladkorni, slabih živcih, zlatenici** in **belem toku**. Pri **vnetju grla** pridno grgramo s čajem. Priporočljiv je za **nosečnice**, ki trpijo za **zaprtjem**. Zunanje: za **kopeli** pri **oteklih bezgavkah, gnojnih izpuščajih, kostni gnilobi, lišajih, kra-**

stah, rahitisu, skrofulozi, potenju nog. Z **močnim izvlečkom listov** kopljemo **ozeblino** in masiramo **lasišče** pri **izpadanju las**. Ako **sveže orehove liste** pokladamo na rane, ki se gnojijo, se hitro pozdravijo. Če hočemo ustaviti **mleko** pri **doječih materah**, pokladamo na **prsi obkladke**, namočene v ta čaj. Zelena lupina učinkuje antiseptično. V čaju iz lupin kopljemo **ozeblino** iz orehovitih popkov naredimo **mazilo** zoper **izpadanje las** in proti **prhljaju**. *Orehovo žganje* pomaga pri **želodčnih težavah**. Na 1 liter žganja zrežemo 25 nezrelh plodov, malo žbic in ingverja. Dlje ko to žganje stoji, boljše je. Za **bolni želodec** jemljemo 2x dnevno 1–2 žlički. S **svežimi listi** preganjamo mrčes, **bolhe, uši, mravlje, molje** itd. *Mačice* krepijo **kapilare** in so kot čaj dobre pri **krvavitvah**, tudi notranjih, pri **močnih menstruacijah, zlati žili, griži**. *Orehova jedrca* so zelo redilna. Vsebujejo mnogo železa, fosforja, kalija, vitamin E. Priporočajo jih zlasti **nosečnicam**, da se otroku lepo razvijejo možgani in notranji organi. Stopnjujejo pa **krvni tlak**. **Pazimo!** Čaj iz listov za notranjo uporabo ne sme biti premočan.



86. OVES

Avena sativa – hrv. zob



I. Oves je znana kulturna rastlina iz rodu trav, visoka do 120 cm. Uspeva do 1700 m nad morjem. Uporabna je *vsa rastlina*, kajti vsebuje mnogo zdravih moči. Je eno najbolj zdravih hranil, zlasti za bolnike, **rekonvalescente, izčrpane, živčne** ljudi.

II. Oves znižuje **sladkor v krvi**, razstruplja **črevesje, bistri duha**, obnavlja **organizem**. Vsebuje vse vitamine iz B skupine in tudi anti-rahitični vitamin D. Znana *jed* so *ovseni kosmiči*; te zvečer namočimo v mleku in zjutraj malo pogrejemo. Jed lahko naredimo bolj privlačno z orehi ali kakšnim sadjem. Priporočamo jo pri **črevesnih in ledvičnih boleznih**, pri **revmi in protinu**, **vnetju želodčne sluznice**, pri bolezni **žolčnika**. Navodilo:

1/2 l ovsenega zrnja dobro operemo in približno 2 uri kuhamo v 2–3 l vode. Precedimo, dolijemo mleko, lahko tudi med. Ta čaj pijemo pri **prehladih, duševni preobremenitvi, neješčnosti**, duševni in telesni **izčrpanosti**, po **grip**, pri **katarjih**, pri **živčni slabosti**, obolenju **ledvic in mehurja**. Čaj iz *še zelene slame* je hrana za **živce, bolne ledvice, mehur in revmo**. *Kopel iz slame* je dobrodošla, ako imamo **mrzle noge**, pri **ozeblinah, katarjih**, pri **ledvenem useku, pretegnjenih mišicah, ohromelosti** vseh vrst, **jetrnih boleznih**. *Nožne kopeli* so priporočljive za ljudi, ki veliko stojijo ali se jim **potijo noge**. **Kraste, srbečico** in druge **kožne nadloge** preganjamo s kopelmi vsak dan, dokler ni v redu. *Vroč ovsen močnik* dajemo na **tvore**, da dozori. Znani so primeri, ko je oves učinkoval pri **božjasti** in pomagal ljudem, da so se odvadili morfija.

PEHTRAN 87.

Artemisia dracuncululus – hrv. estragon, trkanj

I. Je do 120 cm visoka, močno razrasla kultivirana trajnica. V južni Evropi raste še samorasla po neobdelanem svetu in skalnih pobočjih. Ljubi sončna rastišča. Cvete od maja do julija. Je aromatično zelišče, prijetnega okusa. Uporabljamo *liste*. Posušeno spravimo v temne kozarce, da se ne razdiši. Še bolje je, da sveže liste shranimo v hladilniku ali zmrzovalni skrinji.

II. Rastlino v glavnem priporočajo za zbujanje **teka** in kot zdravilo za **želodec**. Čaj naj pijejo **nevrotiki, oslabei ljudje**, ki jih muči **tesnoba**, ženske z **mesečnimi motnjami**, bolniki s pomanjkljivim delovanjem **ledvic in mehurja**. Je tudi diuretik, dober proti **revmi in protinu** ter **vodenici**. Zdravi tudi **slabo prebavo in napenjanje**. Učinkuje na

moderno bolezen – degeneracijo sklepov, **artrozo**. Gospodinje ga zelo upoštevajo. Za praznike postrežejo svojim družinam z okusno *pehtranovo potico*. Za uporabo v kuhinji je najboljša sveža rastlina. Znan je *pehtranov kis*. Treba je samo namočiti zelišče v dober vinski ali jabolčni kis.



88. NAVADNI PELIN

Artemisia vulgaris – hrv. pelin divji



I. Je pogostna, do 1/2 m visoka rastlina, pokončna, močno razrasla in prijetno diši. Raste ob poteh, živih mejah, obrežjih, med grnovjem. Cvete avgusta in septembra v podolgovatih, pokončnih ali visečih rdečkasto rjavih koških. Nabiramo *cvetoče zelišče* in *korenino s koreninicami*. Navadni pelin uporabljamo tudi za kuhinjsko *začimbo*, posebno pri ribah.

II. Učinkuje proti **gnilobi**, je odvajalno in čistilno sredstvo. Pospešuje **izločanje želodčnih in črevesnih sokov** ter zbuja **tek**. Pri **menstruaciji** blaži krče in jo tudi ureja. Pomaga pri **splošni oslabeledosti**. Učinkuje tudi pri **driski** in **zlati žili**. Kot **čaj** je tudi **uspavalno**. Navodilo: 1 žlico listov in korenine kuhamo v 1 litru vode, ali 10 g posušene,

zdrobljene korenine na 1/2 litra vode. Korenina učinkuje bolj izrazito kot drugi deli. Zmeljemo jo v *prah*; kadar se pokažejo znaki, da se bliža napad **božjasti**, vzamemo čajno žličko praška na pogretem, lahkem pivu. Bolnik naj takoj leže v posteljo in se spoti. Varovati se mora prehlada, vročine, alkohola in razburjanja. Sredstvo moramo jemati toliko časa, dokler je kaj sledov bolezni. **Pazimo!** Rastlina vsebuje strup tujon, ki deluje na **osrednje živčevje**, zato bodimo previdni!

PRAVI PELIN 89.

Artemisia absinthium – hrv. pelin



I. Gojimo ga po vrtovih, raste pa tudi divji, po suhih skalnatih pobočjih in po neobdelanem svetu. Je do 120 cm visoka, razvejana rastlina. Spodnji listi so po trikrat razdeljeni, podolgovato suličasti, proti vrhu stebila pa bolj preprosti. Vsa rastlina je porasla s sivim puhom. Cvete julija in avgusta z visečimi, rumenimi glavici. Ima močan, poseben vonj in je grenkega okusa. Uporabljamo *liste in cvetke*.

II. Kot **grenčica** je odlično zdravilo za vzbujanje **apetita**. Je tudi krepčilo in pride zelo prav po hudih boleznih, **po operacijah**, med **pljučnico**. Hitro odpravi vsake **prebavne motnje** in **napenjanje**. Posebno je priporočljiv za ljudi brez **žolčnika**. Tudi pri **živčnosti** in **živčni izčrpanosti** naj bi ga uporabljali.

Odlično učinkuje pri **driskah**, **krčih v prebavilih**, **zgagi**, **zlatenici**, **želodčnem katarju**, pri **obilni želodčni kislini**. Pospešuje delovanje **ledvic**. Krepi **jetra**, **pljuča**, **srce**, **želodec**. Posebno ga priporočajo ženskam **ob porodih**, ker dobro **prekrvavi** organizem in s tem **olajšuje porod**, **popadki** so močnejši in hitrejši. Kot **čaj** zelo preganja **gliste**. Pri **trganju v ušesih** naredimo *pelinovo soparo*. *Namočen v žganju* je vtiralo proti **revmi** in **protinu**. V tem žganju namočeno krpo dajemo otroku na trebuh pri **glistah**, da jih prežene. V *kisu prevret* učinkuje proti **zastrupljenju z gobami**. **Pazimo!** Pri vsaki zastrupitvi z gobami takoj k zdravniku! Zdravljenje z zelišči je le v pomoč zdravnikovim ukrepom. Enako velja pri zastrupitvah s **svincem**, **mišjakom**, **pokvarjenim mesom**; v takih primerih skuhamo *pelin na vinu ali vodi*. Pelinov čaj uživajmo le po žlicah večkrat dnevno, ker vsebuje strup tujon, ki povzroči omotico in glavobol. **Nosečnice** in doječe matere naj ga ne uživajo. S pelinom pripravljene žgane pijače (absint) so v nekaterih deželah celo prepovedane, ker so strupene.

90. DIŠEČA PERLA ali PRVENEK

Asperula odorata – hrv. lazarkinja



I. Prvenec je trajnica z dolgo plazečo se koreniko, iz katere pože ne do 30 cm visoko steblo. Okrog stebela so v vretencih nanizani suličasti listi. Cvete maja in junija. Snežno beli zvončasti cvetovi so v pakobulih. Plodovi so majhni oreški. Rastlina vsebuje v glikozid vezan kumarin, zaradi katerega ima močne učinke. Dišeča perla raste po senčnih bukovih gozdovih z dobro zemljo. Nabiramo cvetočo zel brez korenin in hitro posušimo v senci ter na prepihu. Pravilno posušena je zelene barve in prijetno diši. Zato jo dodajajo aperitivom in zeliščnim likerjem ter odišavljajo omare s perilom. Nekateri narodi jo imajo za začimbo. Pri nas jo bolj slabo poznamo. Kot začimba zbuja tek in pospešuje prebavo.

II. Čaj je odličen pri **zastojih v jetrih**, za zdravljenje **sečnih organov, vodenice, zlatenice**. Pijemo ga tudi pri nepravilni dejavnosti **srca**, pri **živčnih bolečinah, migreni**, pri **nerednem mesečnem perilu**, proti **krčem in glistam**. **Miren sen** si lahko priskrbimo prav s tem čajem. **Pazimo** Ne pretiravajmo v odmerkih, ker bi škodovali osrednjemu živčevju. Posledica: bruhanje, glavobol. **Sveže zmečkane rastline** prilepljajmo na **otekline, zmečkanine** in druga bolna mesta. Znana osvežilna pijača je **bovia**, ko **perlo namakamo v vinu**.

RDEČA PESA 91.

Beta vulgaris – hrv. cikla



I. Gojimo jo po vrtovih, njivah in večjih nasadih. Vzgojena je iz divje pese. Ima odebeljeno, **mesnato korenino** rdeče barve. Tudi listi so rdeče prepluti. Bogata je z mnogimi vitamini in rudninami, zato je v prehrani pomembna. Velja pa tudi za odlično zdravilo, ki ga ne bi smeli prezreti. Že pred 2000 leti so jo upoštevali kot izvrstno zdravilo za kri.

II. V rdečem barvilu je mnogo železa, ki obnavlja rdeče krvničke, obenem **čisti kri**, odpravlja **motnje krvnega obtoka**, zlasti ako je **krvni tlak nizek**. Po najnovejših ugotovitvah ustavlja **surov pesin sok** rast **tumorjev**, ker vsebuje protirakavo snov – antocian; zdravi tudi **levkemijo**. Je dragoceno sredstvo zoper **škodljiva sevanja, radioaktivnost** in X-žarke. Sok rdeče pese uporabljamo pri **zvišani telesni temperaturi**, pri **gripi, pljučnici** in sploh pri **obolenju dihal**. To zdravilo je učinkovito tudi pri **bolezni sečil, jetrnih in žolčnih boleznih**. Kot dopolnilno zdravilo velja pri obolenju **nadledvičnih žlez**. Aminska kislina v pesi ugodno vpliva na **delovanje živcev in možganov**. Sok **žene na vodo**, topi **sečno kislino**, celi **rane**. Ljudje z **občutljivimi pljuči** in **slabotni otroci** naj uživajo pesin sok, oslajen z medom. Pri težjih boleznih je treba spiti dnevno pol litra soka, ko se stanje izboljša, pa četrt. Pijemo ga še 2 meseca po ozdravitvi. Kuhana pesa ne velja za resno zdravilo.

92. PETERŠILJ

Petroselinum hortense – hrv. peršun



I. Je dvoletna, do 1 meter visoka rastlina, v sorodu z navadnim in sladkim janežem, kumino, pa tudi s strupenim mišjakom in trobeliko. Odebeljena korenina prijetno diši, plodovi, seme, so ostro dišavni. Zori od avgusta do septembra. *Rastlino* režemo, ko cvete, *korenino* kopljemo aprila ali oktobra in novembra. Preden plodovi s kobuli popolnoma dozore, jih spravimo v platneno vrečko in obesimo na zračno mesto. Peteršilj je ne samo izborna kuhinjska, ampak tudi odlična zdravilna rastlina.

II. Čaj iz semena ali sok iz korenin odganja **vetrove**, blaži **krče v črevesju** in preprečuje **vrenje v drobovju**. Ugodno vpliva na **jetra, ledvice in mehur**, jih čisti in odganja v telesu nakopičeno vodo. Za zdravil-

ne namene zadostuje že nekaj rezin korenine v juhi. Učinkovito pomaga pri **vodenici, revmi, protinu, ekcemom, celulitisu, zlatenici**. Popijemo 3x na dan po pol skodelice tega čaja ali *zvarka iz korenin*. Proti **težavam pri srcu**, v **vranici** in **bodljajem** skuhamo *peteršilj z vinom*, nekaj kisa in obilo medu ter pijemo ta zvarek daljši čas. *Razni pripravki* iz peteršilja, to je, semena ali korenine, pomagajo proti **napenjanju v črevesju**, pri **želodčnih težavah** in pospešujejo **izločanje vode**. Če gre **kri z vodo**, imamo **težavno mokrenje, vneto prostato**, si takole pripravimo *peteršiljevo olje*: skuhamo celotno rastlino, zvarek precedimo skozi platneno krpo. Po dveh urah poberemo z žlico olje, ki plava na površju. Bolnik naj ga vzame vsak dan po dve kapljici. Kot *začimba* izboljšuje peteršilj okus jedem in tudi sicer zdravilno vpliva. Peteršiljeva korenina spodbuja **potenje, zbija vročino**, uravnava **mesečni cikel**, izloča strupene snovi iz telesa. Celotna rastlina je učinkovita proti **edemom, motnjam v krvnem obtoku, dihalnim motnjam, prebavnim težavam, kožnim in ženskim boleznim**. Zunanje zdravi **modrice, zmečkanine, pike žuželk, vnetja očesne veznice**. Čaj peteršiljevega semena je močan diuretik, znižuje **telesno temperaturo** in preganja **uši**.

PETOPRSTNIK – GOSJA TRAVA 93.

Potentilla anserina – hrv. steža

I. Raste na travnikih, ob poteh, na vlažnih in ilovnatih pašnikih in tudi peščenih tleh. Cvete zlato rumeno od maja do septembra. Listi so globoko napiljeni, zgoraj temno zeleni, spodaj srebrni, pokriti z mehкими dlačicami. Nabiramo **zelišče v cvetju**. *Korenike* kopljemo marca in aprila ali oktobra. Sušimo v senci ob zmerni toploti, hitro, ne nad 40° C. Učinkuje podobno kot srčna moč. V glavnemu-porabljamo *listje* za čaje.

II. Čaj iz gosje trave je proti **vsem krčem**. Župnik Kneipp se je lotil celo **mrtvičnega (tetanusa)**. Bolniku je vtil v usta mleko, v katerem se je kuhala gosja trava. Pomaga zlasti proti **krčem v želodcu, črevesju, mečih, krčevitem kašlju**, celo proti **srčnim krčem** je uspešen. Ta čaj je še učinkovitejši v mešanici: gosja trava, kamilice, melisa. S 1/4 l kropa poparimo 1 čajno žličko mešanice, osladimo z medom in popijemo 2–3 skodelice na dan po požirkih. Ženskam lajša **težave ob menstruaciji, belem toku, težavah v trebuhu, krču v mečih in mišicah**; učinkuje pri **zadušeni menstruaciji**. Čaj *korenike* grgramo pri **majavih zobeh**, da odpravljamo **ustno gnilobo**. Pri **vročici stolčemo zelišče**, ga zmešamo s kisom in soljo, privežemo bolniku na stopala. Kmalu bo padla vročina in bo nastopilo olajšanje v glavi. Pri **živčnih boleznih v zvezi s krči**, tudi z **božjastnimi**, napravimo v enakih delih mešanico gosje trave, baldrijana in rožmarina. Ta čaj pripravimo in pijemo kot zgoraj za krče. Čaj iz *celotne rastline* je proti **driski, griži**, proti **kamnom, vnetju ledvic in mehurja, vodenici, zlatenici**. Čaj kuhamo večinoma z mlekom. Zunanje: z *ovitki* zdravimo **gnojne rane, tvore, krče, krmežljave oči**. Enako učinkuje *prašek* iz zelišča, jemljemo ga vsak dan večkrat za noževno konico ali malo več.



94. PIRNICA

Agropyrum repens – hrv. plevina



I. Je trajna zel in zelo nadležen plevel, ker segajo korenine globoko in imajo številne živice. Raste po poljih, vrtovih, ob poteh. Steblo je do 80 cm visoko. Cvete od junija do avgusta. Zdravilna je *korenika*. Izkopavamo jo marca in aprila ter septembra in oktobra. Najlaže jo dobimo za plugom ob spomladanskem in jesenskem oranju in deloma za brano. Tam jo je treba pazljivo odbrati od drugih korenin. Skrbno oprano sušimo na soncu, dokončno pa pri umetni toploti do 55° C, sicer rada splesni in ni za rabo.

II. Vsebuje veliko zdravilnih snovi in zelo dobro učinkuje. Deluje v marsičem podobno kot njivska preslica. Čaj odlično čisti kri. Še boljša je mešanica: pirnične korenine, listi črnega bezga, bršljanasta grenkulji-

ca, velika kopriva. Čajno žličko mešanice poparimo s ¼ l kropa in popijemo na dan 2–3 skodelice čaja, sladkanega z medom. Zelo učinkovit je *sok iz svežih korenin* pri boleznih, ki se pojavljajo zaradi pomanjkanja rudnin in vitaminov: **bolezni bronhijev, skrofuloza, otekle bezgavke, rahitis, bledičnost, slabokrvnost, motnje v prebavi, gnojna vnetja**, suhi in vlažni **ekcemi, beli tok, pljučnica, vnetje rebrne mreže in maternice**. Čaj ali svež sok iz korenin se obnese pri **protinu in revmi, vodenici, bolezni mehurja**, kadar se **zapira voda** pri otrocih in starih ljudeh, pri **kamnih v mokriilih**, bolezni **jeter in žolča**, pri **črevesnem in želodčnem katarju, hemoroidih**. Blažilno vpliva pri **veneričnih boleznih**. Čaj krepi **slabotna pljuča** in zdravi celo **sušico**. Sladimo ga z obilo medu in večkrat pijemo. **Pazimo!** Predolgo ga pa ne smemo uživati, ker bi škodovali ledvicam. Zoper **mozoljavost** pri mladih ljudeh pripravimo čaj iz mešanice: korenina pirnice, mačehe, njivske preslice in koprive v enakih delih. Eno čajno žličko mešanice poparimo s ¼ litra kropa in popijemo 3x na dan po 1 skodelico.

PLAHTICA 95.

Alchemilla vulgaris – hrv. virak, gospin plašt



I. Plahtica raste v višjih legah, na vlažnih travnikih, na bregovih potokov, na pašnikih. Neredko pokriva večje površine. Značilno, da sestavljajo listi nekaj lijak, v katerem je, najpogosteje zjutraj, čista kapljica vode. Cvete blede rumeno od maja do avgusta. Ima drobcene cvetke. Nabiramo *cvete in liste*, in sicer le ob suhem, sončnem vremenu. Sušimo v senci na zraku, najbolje na podstrešju. Je odlična zdravilna rastlina. Koristno jo mešamo s trobentico. Ta čaj je prijeten in veliko bolj zdrav kot ruski.

II. Plahtica je prvovrstno zdravilo za vse **ženske bolezni**: pri **belem toku, premočni menstruaciji, težavah v trebuhu, lajša merno**. Je za pitje in umivanje. **Nosečnice** naj bi redno pile ta čaj, ker lajša **porod** in ugodno vpliva na novorojenčka. Marsikatera operacija ob porodu bi odpadla, če bi ga žene dovolj zgodaj in redno začele piti. Ustavlja **krvavitve pri notranjih poškodbah**. To pride zelo prav pri avtomobilskih in drugih nesrečah. Lahko dodamo marjetico ali orehovo listje. Ako otroci kljub dobri hrani ne uspevajo in imajo **slabo razvite mišice**, se po tem čaju vidno okrepe in začno lepo razvijati. Tudi *kopeli* v prekuhani plahtici bi jim znatno pomagale. Obnese se pri **vročici in prisadih zaradi notranjih poškodb**, pri **vnetih dihalih, kašlju, vnetih zobeh in kilah, ognojitvah in čirih v spodnjem životu**. Čaj plahtice pomirja in pripomore k **zdravemu in trdnemu spanju**. Učinkuje zoper **vnetje očesne veznice**. Ustavlja **krvavitev iz dlesni**, ko nam izderejo zob. Lajša težave **protina in revme**, zdravi **slabokrvnost in vodenico**, je uspešen pri **pomladanskem zdravljenju**, zadržuje **poapnenje žil**, preprečuje **kap**, zadržuje razvoj **sladkorne bolezni**. Pomaga pri **vaginalnem in analnem srbenju**. Higijena spolovill Ugodno vpliva pri **sladkorni bolezni**. Bolnik naj bi ga redno in daljšo dobo pil. Čaj priporočajo za **umivanje gnojnih ran, vnetih oči, vlažnih ekcemov**. Z njim naj bi grgrali pri **vnetem grlu** in ob **vnetju ustne sluznice**. Pomaga seveda pri različnih **črevesnih in želodčnih težavah**. Čaj pripravljamo kot *poparek*: eno čajno žličko zdrobljene zeli popari-

mo s ¼ l kropla. Po 10 minutah lahko precedimo in popijemo 1-3 skodelice na dan. Čaj naj bo nesladkan!

96. PLEŠEC

Capsella bursa pastóris – hrv. rusomača, tarčuka



I. Je do 40 cm visok, povsod razširjen plevel. Cvete od marca do pozne jeseni. Drobni, beli cvetki so nanizani po stebelu. Spomladí nabran je najboljši. *Korenine* očistimo, povežemo zel v šopke, hitro posušimo in spravimo v temne kozarce. Njegovo latinsko ime pomeni torbica. V tej »torbici« je veliko zdravilnih snovi za mnoge bolezni in težave. Čaj je boljši, ako plešec samo poparimo. S ¼ litra kropla poparimo 1 čajno žličko suhega ali 2 čajni žlički svežega plešca in popijemo 2-3 skodelici neoslajenega čaja na dan. Plešec je vedno in povsod pri rokah, zato segajmo po njem.

II. Čaj učinkovito ustavlja razne krvavitve, tako iz črevesja kot iz želodca ter nosa, tudi iz pljuč. Zoper krvavitve iz nosa

srkamo pleščev čaj skozi nos ali navežemo šopek plešca okoli vratu in na tilnik. Pri krvavitvah iz pljuč pa pijemo čajno mešanico: plešec, pličja dresen, omela, korenika srčne moči – v enakih delih, po 3 skodelice na dan. Ta čaj seveda hitro skuhamo. Zoper krvavitve sploh dodajamo plešču njivsko preslico: eno čajno žličko te mešanice poparimo s ¼ l kropla, popijemo skodelico ali dve neslajenega čaja. Čaj je zelo uspešen za spomladansko čiščenje krvi. Dodajamo lahko preslico. Pomaga zoper kašelj, tudi zoper protin in revmo. Precej dobro izravnava krvni tlak: podobno kot omela niža previsokega in viša prenizkega. S tem vpliva na prepočasen ali prehitер srčni utrip. Zdravilno deluje tudi na ožilje. Čaj spodbuja leno črevesje, pospešuje krčenje črevesja in s tem iztrebljanje. Pomaga zoper driske in krvavo uriniranje. Plešec je odlično zdravilo za ženske: ureja premočno menstruacijo – 8 dni pred čiščo je treba piti čaj plešca 1-2

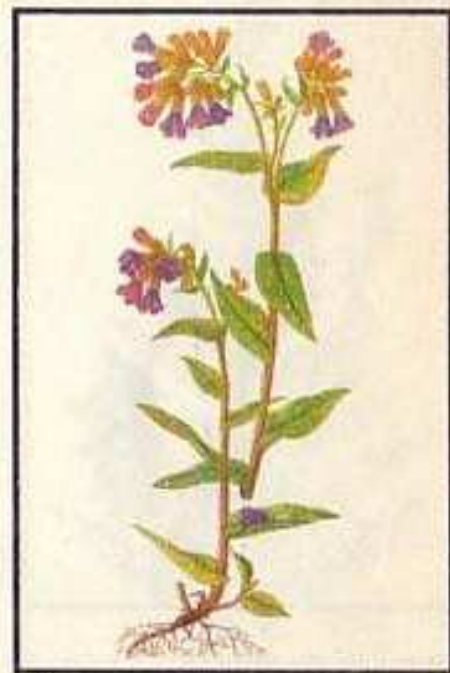
skodelici na dan. V nobenem primeru pa ne smemo piti mrzlega kot ponekod priporočajo! Zdravi beli tok, če ga pijemo ali se z njim umivamo. Pomaga zoper porodne krče in tako olajša porod. Pomaga ob težavah v meni. Na rane devamo stolčeni plešec ali pa v čaj namočene obkladke, da se ustavi krvavitev. Kar je vinska rutica za moške, to je plešec za ženske, vsaj v nekaterih pogledih.

PLJUČNIK 97.

Pulmonária officinális – hrv. medunika, pljučnjak ljekoviti

I. Je do 30 cm visok, raste po grmovju in listnatih gozdovih. Listi so temno zeleni z belimi lisami. Cvete marca in aprila. Cveti so rdeči, nekateri modri, drugi vijoličasti. Rastlino nabiramo, ko cvete. Povežemo jo v šopke in obesimo v zračnem prostoru. Večinoma ga bo pa treba posušiti še pri zmerni umetni toploti do 40° C zaradi letnega časa.

II. Zaradi kremenčeve kisline, sluzi in kalcijevih soli čaj močno vpliva na pljuča in druge organe, zlasti na dihalo. Sploh velja pljučnik za izborno pomagalo pri vseh pljučnih boleznih, samo suličasti trpotec se more meriti z njim. Ko res ni več pomoči za pljuča, tedaj pomaga, tako pravijo, le še pljučnik. Kako bi se zmanjšalo število pljučnih bolnikov, ko bi ga bolj uporabljali! Pomaga pri katarju dihal, pri kašlju z izmečkom, pri pljučnici, gripi, bronhitisu in pljučni jetiki. Pljučnikov čaj zdravi še hripavost in vnetja v grlu, če ga pijemo in grgramo z njim. Čaj utrjuje tkivo, zavira vnetje, pospešuje izločanje seča, zdravi hemoroide. Ako dalj časa uživamo mešanico: pljučnik, njivsko preslico in suličasti trpotec, pomaga celo pri hudi sušici. Slabotni in sušični bolniki naj pijejo 2-3x na dan čaj iz posušenega pljučnika z mlačnim mlekom. Pljučnikov čaj je treba piti pri krvomoku. Čaj blaži vnetje sluznice v želodcu in prebavilih, v ustih in žrelu, zdravi drisko in grizo: pijemo 3x na dan po 1 skodelico. Vpliva tudi na bolni mehur in na kamne v mehurju. Čajna mešanica za pljuča



in bronhije: po dva dela pljučnika in suličastega trpotca, pa le po en del kopriv in njivske preslice. 1 čajno žličko mešanice poparimo s ¼ l kropa in popijemo po požirkih čez dan 3 skodelice čaja, oslajenega z medom. *mlado listje* pljučnika lahko pripravimo kot *špinačo* ali *solato*.

98. POTROŠNIK

Cichórium intybus – hrv. vodopija



Ljudje mu tudi rečejo »plavi regrat«. Raste povsod, ob potih, na njivah in travnikih. Rad ima suha tla. Iz kultiviranega dobivajo kavni dodatek – cikorijo. *Listje in cvetje* nabiramo, ko cvete, *korenine* kopljemo aprila do maja. Liste in cvete hitro posušimo v senci. *Korenine* podolgem razrežemo in obesimo v senčnem prostoru na prepihu. Potrošnik je dragoceno zdravilno zelišče.

Čaj iz potrošnika je izvorno zdravilo za **jetrne bolezni, zlatenico, bolno vranico, ledvice**. Potrošnik, zmešan s peteršiljem (1:1), pospešuje **izločanje seča, čisti kri** in s tem ves organizem. Obenem ga prenavlja. **Svež sok** iz listov, cvetov in korenin pospešuje **izločanje in odvajanje žolča, čisti kri** in jo obnavlja, odvaja odvišno

sluz. Kuhamo ga lahko tudi z vinom in kisom. Proti **krču žolčnika** pijemo 2x dnevno potrošnikov čaj, ki naj vre 5 minut. Zaradi dobrega učinkovanja na omenjene organe vpliva čaj ugodno na **duševnost**, zdravi **hipohondrijo**, tj. **potrtost** zaradi namišljene bolezni. Ako se večkrat ponoči zbudimo, popijmo pred spanjem skodelico tega čaja. Sok, skuhan s sladkorjem, v gost **sirup**, je blago **odvajalo** za otroke. Zaradi snovi inulina je potrošnik zelo koristen za **sladkorne bolnike**. Inulin vsebujeta tudi regrat in repinec. *Čajni prevretek iz korenin* po zatrjevanju izkušenih babic krepí rodila pred **porodom**. Učinkuje tudi proti **ekcemom, turom, zbija vročino, odpravlja otekline**. Svež sok pospešuje **rast las** in baje preprečuje **izpadanje obrvi**. *Sok iz cvetov kot obkladek* je zdravilo za **utrjene oči**. *Cvetovi, namočeni v žganju,*

oživljajo ude po **kapi**. Pri **notranjih vnetjih** damo zelišče na prizadeto mesto. Prej ga malo poparimo. Čez namestimo brisačo. *Koren* potrošnika naj žvečijo otroci proti **glistam**. Malo ga namočimo v med, da ga rajši grizljajo. Pri **vnetju rebre mrene, slepiča** ali **prehlada spodnjega telesa** poparimo zelišče z *vročim vinskim kisom* in zelo toplo obložimo bolno mesto. Večkrat menjamo, dokler je potrebno.

PRAPROT 99.

Pteridium aquilinum – hrv. paprat

Praproti je na tisoče vrst. Velik del premoga je v prađavnini nastal iz gozdov velikih praproti. Pri nas je najbolj razširjena velika orlova praproť, imenovana tudi stelja. Je radioaktivna in ohranja to lastnost dve leti. Praproť žanjemo v jeseni. Ko se posuši na steblo, jo osmukamo in z njo natlačimo *blazino* in *slamnjačo*. Tudi na nezdrav jogi lahko položimo tako slamnjačo.

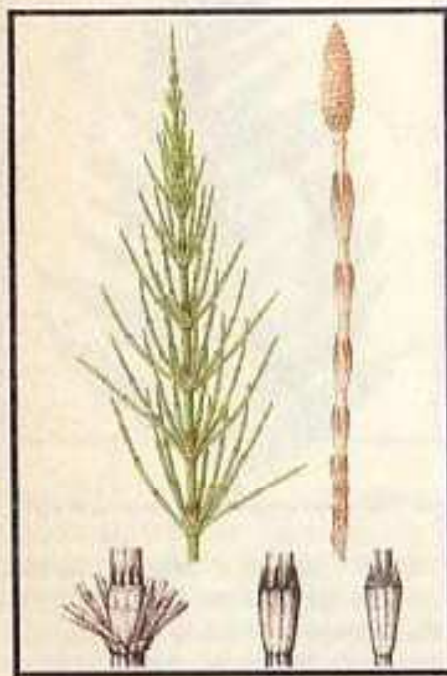
Slamnjača in blazina, natlačeni s praprotjo, je najbolj zdravo ležišče, kar si ga moremo misliti. Na njem se človek dobro odpočije, **utrujenost** kar izpuhti. **Bolhe, stenice** in **uši** ne prenesejo praproti in zbeže. Tako ležišče zdravi **krče, trganje po udih, protin** in **revmo, revmatični glavobol** in **revmatični zobobol**. *Korenika* praproti odpravlja mučne **bolečine v mečih**, imejmo jo čez noč ob mečih v postelji. *Kopeli v prevretku listov in korenin* zdravijo **protin, revmo** in celo **gangreno**. *Sveža praproť v blazini* zdravi **naglušnost** zaradi prehlada in prepaha. Seveda je treba tudi glavo dobro odeti. *Sveži listi praproti, navezani na čelo in oči*, bistrijo **oči** in odpravljajo **bleščavico**. *Suha praproť v čevijih* odvzema **utrujenost** in greje **noge**. **Usek** (»heksenšus«) hitro pozdravi šopek sveže praproti, ki ga navežemo na prizadeto mesto. Nekaj časa so bolečine celo hujše, pa se kmalu poležejo in izgubijo. Usek večkrat mažimo tudi s šentjanževim oljem! Tako postane tkivo elastično in voljno, zato je večja možnost, da ga s primernim



razgibavanjem normaliziramo. **Žganje**, v katerem so se namakale korenike, je izborno sredstvo za natiranje ob **protinu** in **revmi**. Za natiranje **bolnih udov**, **opeklin** in **oparin** odlično pomaga **praprotni izvleček v domačem jabolčnem kislu**: velik šop praproti, listov in korenik sesekljam, zalijemo s 4–5 l domačega jabolčnega kisa, namakamo 3 dni, odcedimo v steklenice in dobro zamašimo. **Pazimo!** Praprotni je tudi strupena, zato jo notranje jemljemo zelo previdno. Praprotni odganja **gliste** in uniči celo **trakuljo**. Bolnik naj na tešče izpije 1 skodelico čaja praproti in ostane tešč še dve uri. To zdravljenje **bo treba** morda nadaljevati kakšnih 8 dni, da vsi zajedalci poginejo ali odidejo. **Pazimo!** Praprotni deluje na **maternico**, zato je **nosečnice** ne smejo uživati, niti na njej ležati.

100. PRESLICA

Equisetum arvense – hrv. rastavič



I. Preslica je nadležen plevel, brez vonja, grenko slanega okusa. Rjava, trosonosna stebila niso zdravilna, pač pa *jalova, zelena*; ta dajejo pravo drogo. Vsebuje mnogo kremenčeve kisline, celo do 16%, nabiramo pa mlada stebila, ker je v njih ta kislina bolj topljiva. Stebila sušimo na zračnem in senčnem prostoru, da ostanejo lepo zelena. Sok in čaj preslice nimata nobenih stranskih škodljivih učinkov. Preslici je pomagal do veljave Kneipp, njeni zdravilni učinki so veliki in njena uporaba je mnogostranska. **Pazimo!** Je močna, zato zmerno z njo!

II. Preslica je najboljšo zdravilo za **bolna pljuča**, tako pri **bronhitisu**, kot pri **krvavitvah** iz njih; celo pri **jetiki** pomaga, le da je potrebna dvojna doza. Pri **hudih**

krvavitvah se kri s preslico kmalu obnovi, ker se število krvničk hitro poveča. Tkivo v pljučih se okrepi zaradi kremenčeve kisline. Pitje čaja in izmivanje z njim ustavlja **izpadanje las**. **Izpiranje ran s svežim sokom ali čajem** pospešuje celjenje ran in kosti. Čaj zdravi **vnete ledvice**, **mehur**, njegove **krče**, če se

ustavlja voda, delno topi **kamne in pesek v mehurju** in **ledvicah**, zdravi **ledvične čaše**, odstranjuje **beljakovine iz seča**. Silicijeva kislina v preslici veča **prožnost tkiv**. **Kopeli**: 100 g zelišča namakamo 1 uro v vroči vodi in nato odcedimo v kopalno vodo. Ugodno vpliva na **kožo**, **prekrvavitev**, **ozeblino**, **golenske razjede**, **odprte noge**, **hemoroide**, pomirja **srbenje**. Preslični čaj dobro dene **ohlapni in nagubani koži**. **Čajna mešanica**: za mnoge je preslica nekoliko ostra, zato priporočajo čajno mešanico: preslica, lapuh, lipovo cvetje, trpotec, bezgove jagode, timijan. To mešanico poparimo, pustimo 15 minut in nato precedimo. Popijemo 2–3 skodelice na dan. Sladkamo s kostanjevim medom. Čaj proti **sečnim kamnom**: 1 velika žlica mešanice preslice z brinovimi jagodami v enakem delu in malenkost pelina kuhamo z 2,5 dcl vode 5 minut. Stoji naj 15 minut, nato jo precedimo in popijemo takoj eno skodelico, drugo pa po požirkih čez dan. Kadar potujejo kamni skozi sečevod, napravimo sedečo vročo kopal z nekaj suhe in nekaj sveže preslice. Hude bolečine se bodo umirile. Presličin čaj lajša **škrlatinko**, **tifus**, **povečane mandeljne**, **slabokrvnost**, **vnetje rebrne mreže**, bolezn **presnove**, zdravi **nervozo**, izloča **nezdave telesne sokove**, **čisti kri**. Suho preslico zdrobimo v *prah in ga zakuhamo na mleku*. Pijejo naj ga **slabotni otroci**, ker krepi organizem in ustvarja kri. Proti **vnetju grla** grgramo s čajem preslice. **Pazimo!** Preslice ne smemo piti v premočni koncentraciji in ne predolgo, rajši v presledkih.

101. PRIMORSKA ČEBULA

Urginea maritima ali *Scilla maritima* – hrv. primorski luk



Primorska čebula je trajnica z zelo debelimi, tudi kilskimi čebulami, visokimi 15–20 cm, debelimi pa 10–15 cm. Čebula ni vsa v zemlji. Iz nje zraste do 1.5 m visoko cvetlično steblo, ki ga v zgornji tretjini kraši več belih cvetov. Ti so podobni liliji. Pozneje zrastejo listi, dolgi 30–50 cm, jajčasto podolgovati, imajo cele robove, pa dolga vzporedna rebra. Primorska čebula je sredozemska rastlina, razširjena od Cipra pa tja do Portugalske. Sta dve vrsti: bela ali rumenkasto bela in rdečkasta. Obe sta enako zdravilni. Primorska čebula raste na peščenih tleh morske obale, a tudi bolj v notranjosti. Kot rastlina toplega Sredozemlja je zelo občutljiva na jesensko in spomladansko slano. Zato jo je treba zgodaj jeseni spraviti v rastlinjak, spomladi pa poz-

no presaditi na vrtno gredo. Čebulice skopljemo jeseni, odrežemo listno in cvetno steblo, odstranimo zunanje liste, nato suhe lupine luske, pa tudi tiste v sredi, ki so bele, sluzaste in manj zdraviine. Uporabljamo samo *srednje lupine*. Te so debele, široke, sočne, zelo grenke, pekoče in zoprnega okusa. Razrežemo jih na tenke trakove in hitro posušimo v sušilnici pri 40°C. Na soncu jih ne kaže sušiti, ker so zaradi daljšega sušenja slabše. Drogo je treba hraniti na zelo suhem prostoru, v tesno zaprtih posodah, da je popolnoma varna pred vlago, sicer se listi zlepijo, razkrojijo in postanejo nerabni.

Primorska čebula je učinkovito zdravilo zoper **hemoroide**. Zmečkane, z gazo zvite liste, si potisnemo v črevo zvečer pred spanjem. Z gazo jih je treba zato zviti, da zaradi sluzavosti ne zdrknejo ven iz črevesa. Čez leto to storimo s svežimi listi čebule. Čebula je zdravilo za rane, Včasih so jo kmetice gojile kar v cvetličnih lončkih, da je bila vedno pri roki za **rane, ureze, gnojne** in take rane, ki so se **nerade celile, ture** in podobno. Iz nje so delali razna *mazila* zoper **furunkle** in **zanohtnice**. Primorska čebula je posebno uspešno zdravilo za **srce**, ker hitro pomaga. Po učinkovitosti je med digitalisom in strofantusom. Dajejo jo kot dopolnilo terapije z digitalisom. **Pazimo!** Uporabljati jo smemo izključno pod zdravniškim nadzorstvom. *Rdeča* primorska čebula

pa je posebno učinkovit *strup* za zatiranje *podgan, miši* in drugih *glodalcev*. Nastavljajo jim cele čebulice. Hraniti jih je treba na suhem in hladnem prostoru, da ne začenjajo odganjati, ker potem niso več strupene.

PUŠPAN 102.

Buxus sempervirens – hrv. simšir

Je vedno zelen grm. Raste zelo počasi, veje so kratke, debele in pokončne, listi usnjeni in čez zimo ne odpadejo. Cvete rumenkasto belo, in sicer od marca do maja. Izhaja iz južne Evrope. Pri nas ga gojijo kot lepotni grm v parkih, na pokopališčih in ob vrtnih gredah. **Pazimo!** Zaradi številnih alkaloidov je zdravilen, pa prav zaradi alkaloidov tudi strupen in nevaren.

Domače zdravilstvo uporablja čaj iz listov za zbijanje **povišane temperature**: nekaj listkov poparimo s ¼ litra kropla. Čaj odvaja in zdravi **revmo**. Pač pa zunanje uporabljajo *zavretek iz listov za ovitke in kopeli* proti **revmatičnim boleznim, protinu** in **kožnim izpuščajem**. Stročene liste namočimo v olju, po 20 dneh odcedimo, zmešamo s surovim maslom in dobimo učinkovito *mazilo* zoper **kožne izpuščaje, mozolje na licih, protin** in **revmo**. **Pazimo!** Ako pri notranji uporabi neprevidno ravnamo s pušpanom, npr. vzamemo nekoliko premočne doze, se lahko zastrupimo. Znak zastrupitve so: bruhanje, omotičnost, drhtenje in krči. Ob najmanjšem sumu zastrupitve je treba takoj izprazniti črevo in želodec ter poklicati zdravnika. Alkaloidi bi ohromili dihalne mišice in povzročili zadušitev.



103. RABARBARA in TUNGUTSKA RABARBARA

Rhéum officinale, *Rhéum palmatum* – hrv. rabarbara



I. V lekarni lahko kupimo *koreniko* I. prve, in sicer v kosih ali v prašku, drugo goje pri nas po vrtovih. V vrtni zemlji dobro uspeva, le svež gnoj zmanjša njeno zdravilnost. Uporabljamo le njene *listne pecilje*. Te režemo prvič junija, drugič pa septembra in oktobra. V njih je obilo vitamina C. Listi niso v nobeni obliki užitni. Iz peciljev delamo *kompot*, *sok* ali *marmelado*.

II. *Korenika kot čaj* rahlo odvaja, II. namesto nje lahko jemljemo krhliko. Rabarbara pospešuje **izločanje seča**. *Sok* dajemo **vročičnim bolnikom**, ker zelo gasi **žejo**. *Kompot*, slajen z medom, krepi **prebolevnike**. Pospešuje **prebavo** in rahlo **odvaja**. *Sok* zelo ugodno vpliva na **zobno sklenino**. Naj ga uporabljajo ljudje, ki jim sadni sokovi

s svojo kislino povzročajo »skomine«. **Pazimo!** Rabarbare naj ne jemljejo **nosečnice**, **doječe matere**, **bolniki s protinom** ali z **vnetim mehurjem**. Nekateri ljudje ne prenesejo rabarbare, ker preveč draži sluznico v ustih in črevesju. Ti naj je pač ne uživajo.

RANJAK 104.

Anthyllis vulneraria – hrv. djeteljina kamenjarka, ranjenika

I. Cvete rumeno ali zlato rumeno, I. v gorah pomarančasto ali škriatno. Ima slaboten vonj, v gorah diši zagatno, okusa pa je povsem nedoločnega. Zadovoljen je tudi z bornim rastiščem, rad pa ima apnenčasta tla. Nabiramo *cvetove* in jih hitro sušimo na senčnem, a zračnem mestu.

II. Je zelo priljubljeno ljudsko II. zdravilo. Ze ime pove, da predvsem zdravi **rane**, in sicer tako pri ljudeh kot pri živalih. S *toplim čajem* najprej *izmijemo rano*, nato jo *obvežemo s krpjo, navlaženo z ranjakovim čajem*. *Obkladek* menjamo vsako uro. Tako se pocelijo tudi take, ki se nerade celijo. Dobro je dodati temu čaju še enako količino trpotca. Ta čaj **čisti tudi kri**. V ta namen popijemo 2 skodelici poparka na dan. Ta čaj zdravi uspešno tudi kašelj, zlasti tedaj, ako dodamo v enaki količini še trpotca. Pomaga tudi **otrokom**, ako kakšne jedi izbruhajo, ker se jim niso prilegle. Pri občutljivih ljudeh krepi **želodec**. *Cvetje* dodajamo tudi drugim domačim čajem.



105. ČRNA REDKEV

Raphanus sativus – hrv. rotkva



I. Je prastara kulturna rastlina. Egipčani so jo s čebulo in česnom dajali delavcem, da so ostali zdravi. Gojijo jo po vrtovih in poljih. Uporabljamo *korenasto koreniko*. Je odlična *kot zelenjava*, velja pa tudi kot zdravilna rastlina. Redkve naj ne bi solili, pravi Kneipp, sicer postane škodljiva. **Pazimo!** Ljudje z **vnetim želodcem** naj je ne uživajo.

II. Sok redkve, zmešan s sladkorjem, uspešno zdravi **dihala, bronhialni katar, oslovski kašelj**. Naredimo takole: izdobjemo redkev in vanjo vsujemo sladkorja ali nacedimo medu, postavimo na toplo čez noč in drugi dan počasi popijemo sok in nazadnje pojemo še redkev. Ali: redkev razrežemo, skuhamo in to vodo osladimo s kandisom ali medom, pijemo pa po požirkih. Zelo

dobro čisti **dihala**. Pa tudi sicer drugje pomaga: zdravi **žolčne poti**, zavira nastajanje **peska in kamnov v žolču**. Pospešuje **izločanje žolča** in zdravi **vnet žolčnik**. Takole pripravimo: redkev zmeljemo in sok dobro iztisnemo. Prvi dan popijemo 100 g, drugi dan 200 g in tako gremo do 400 g. Nato pa nazaj do 100 g. Nekatere kamne topi, vsaj tako trdijo, drugih pa ne. Vsekakor pa sok zmanjša nagnjenje k tej nadlogi. Navadno se žolčnik pomiri in človek nima več težav. *Redkvina solata* pomaga proti **napihnjenosti trebuha, boleznim ledvic in mehurja**, pri **vodenici in slabem teku**. **Pazimo!** Ne smemo uživati prevelike količine, ker bi nadražilo **ledvice**. Uporabljajmo le sveže naribano, ker je takrat najbolj zdravilna. *Stolčeno redkvino seme* deluje antimikrobno in antimikotično. Zdravi **glivične bolezni kože**. V ta namen seme zdrobimo in oboleli del posujemo s tem *prahom*.

REGRAT 106.

Taraxacum officinale – hrv. maslačak



I. Je nadležen plevel, a zelo zdravi zel. Vsebuje nestrupen mleček. Cvetovi so zlato rumeni in na votlih stebelcih. Cvetje od marca do maja. *Liste* nabiramo, preden cvete, *cvetove* med cvetenjem, *korenine* kopljemo zgodaj spomladi ali pa od avgusta do oktobra. Jih razcepimo, sušimo z listi vred v senci ali v pečici pri 40°C. Vsa rastlina je bogata z vitaminom C in minerali.

II. Regrat zdravilno vpliva zlasti na **jetra in ledvice**. Je zelo primeren za **pomladansko in jesensko zdravljenje**. Posebno učinkovita je korenina: topi, čisti, pospešuje **potenje** in krepi **telo**. Pospešuje **izločanje seča in žolča**, odpravlja vse **zastoje**, razstruplja telo, poživilja in vrača moč.

Človeka kar pomladi. Izboljšuje **celotno presnovo** in pospešuje **čiščenje krvi**. Tako koristi pri **protinu, revmi, skrofelnih, kožnih boleznih, čirih, toščavosti, neješčnosti, lenem črevesju, pri prsni in trebušni vodenici, slabokrvnosti, zaostali menstruaciji, boleznih trebušne slinavke, pri mokrem vnetju rebrne mrene**. Pri **sladkorni bolezni** priporočajo prežvečiti na dan 8–15 *votlih stebelc*. Pospešuje **pretok žolča**, čisti **sluznico dihal in prebavil**. Ustavlja nastajanje **žolčnih kamnov**. Sicer jih ne topi, pač pa zmanjšuje nagnjenje k tej bolezni. *Čaj iz listov* in *korenin* posebno priporočajo za zdravljenje pozimi. Sladimo ga z medom, tako je še bolj zdravilen. *Regratov sirup* (napačno ga imenujejo *regratov med*): vzamemo 4 prgišča cvetov in jih dobro prekuhamo v 2 litrih vode, precedimo, dodamo vročemu soku 1.5 kg sladkorja in sok 2 limon ter med kuhanjem neprestano mešamo, da nastane gosta tekočina. Vlijemo jo v steklenice, dobro zamašimo in spravimo v klet z dulcem navzdol, najbolje v pesek. *Mleček regrata* pomaga proti **zastrupljenju krvi s kovinami**. Ta sok kapnemo v **oči** 1–2× tedensko, ako so bolne ali oslabele. Regrat je zelo pomemben pri presnovi. Ob **degeneraciji hrustanca** nam lahko dosti pomaga. Zato ga pridno uživajmo v vseh oblikah. Lahko si ga sesekljanega

dajemo tudi na kruh. Za zimo *namočimo celotno zrezano rastlino v žganje*. Naj bo steklenica polna regrata! Uživamo do 20 kapljic 3x dnevno.

107. REPIK

Agrimónia eupatória – hrv. petrovac



I. Cvete lepo rumeno, tako da se odpirajo cvetovi od spodaj drug za drugim od junija do septembra. Suho *rastlino* zrežemo ali pa zdrobimo v *prah*.

II. Repikov čaj se dobro obnese pri **boleznih črevesja, jeter, ledvic, mehurja, žolčnika in vrani-ce**. Čajno mešanico s pelinom pijemo kar se da vročo. Pomaga zoper **žolčne kamne** in **pesek**. Pospešuje **izločanje seča**, pomaga pa tudi zoper **močenje postelje**. Pomiri **vročino**, lajša **astmo**, zdravi **beli tok**, **bljuvanje krvi**, **krvavitev iz ledvic**, **krvavitve iz nosa**, **bolečine v nogah**, **gripo** in **gnojne ture**. Pri **vnetju dlesni** in **grla** grgramo repikov čaj. **Vnete oči izpiramo s čajem repika**. Ta čaj je treba narediti tako, da repik poparimo in kar se da

gorkega popijemo. Ne sladkamo. Pevci in govorniki negujejo svoj **glas** s čajem repika, ki mu dodajo med. Zmleta korenina, 14 dni namočena v olivnem olju, **celi rane**. Čaj vse rastline deluje proti **revmi** in **protinu**. Čaj iz cvetja je uporaben zoper **vnetje grla**, **vnetje očesnih veznic**, **alergije** in pri **dermatozah**. Čaj grgramo in polagamo *obkladke* na **udarnine**, **zvite sklepe**, **kožne izpuščaj**e. Obenem ga tudi pijemo po 3 skodelice dnevno.

REPINEC 108.

Arctium lappa – hrv. čičak

I. Je dvoletna, 1,5 m visoka rastlina; velja za plevel, zaradi svojih sestavin, posebno inulina, pa dragocena zdravilna rastlina. Raste kraj potov, ob zidovih, na grobljah. Cvete od junija do septembra. Rad ima gnojno zemljo in sončno lego. *Korenine* kopljemo aprila in oktobra, jih po dolgem razrežemo in posušimo. *Liste* nabiramo in jih sveže porabimo, *plodove* pa, ko dozoriijo.

II. Zaradi inulina je repinčev sok odličen pri **bolnih jetrih**. Pospešuje **izločanje žolča**, pomaga **sladkornim bolnikom**. Korenina je prav dobra *prikuha* za sladkorne bolnike. Čaj zdravi in **čisti kri**. Kot *dodatek kopeli* pomaga pri **kožnih boleznih**, če ga obenem tudi pijemo. Prav tako si pomagamo s *svežim sokom*; tega iztisnemo iz korenine, ki jo

zdrobimo, zalijemo z 2 skodelicama vode, namakamo nekaj ur in nato izpijemo. Sok zdravi tudi **vlažne lišaje**, **tvore**, **nečisto kožo**, **mladostne akne**. Sok sveže korenine kapamo na **ekceme**, **odprte rane**, **opekline** in počakamo, da se na njih posuši. S čajem izplakujemo **razpokane ustnice**, **mehurjasta usta** in **žrelo**. Čaj iz *semena* je dober zoper **ledvične kamne**, žene **na vodo**, ustavi **grizo** in **uredi menstruacijo**. Olje, olivno ali sezamovo, v katerem so se namakale *zdrobljene korenine*, preprečuje **izpadanje las** in zdravi **prhljaj**. V isti namen lahko namočimo *korenine* tudi v rumu. Repinčeve *liste*, kuhane v vinu, *polagamo* na **otekline**, **boleči križ**, **kožna vnetja**. Čaj *listov* zdravi **mehur**, **revmo**, **protin**, **razna vnetja**. Proti **mastnim lasem** vtiramo v **lasišče** vsak dan *sok svežih listov*. Če hodimo po vročem soncu, si dajmo *na glavo list repinca*. Možgani se bodo zelo dobro počutili, ker bodo varni pred vročino. Je veliko boljše varovalo kot ruta ali klobuk. Ko se posuši, namestimo novega. Lahko uporabimo tudi druge zdravilne liste.



109. REPUH

Petasites hybridus – hrv. lopuh, repuh



Je trajnica z gomoljasto koreniniko, z res velikimi listi na dolgih pecljih. Raste po vlažnih travnikih in ob potokih, posebno v ilovnati zemlji. Nabiramo še majhne, za dlan velike liste, takrat so najbolj zdravilni in jih hitro posušimo. *Korenike* kopljemo februarja in oktobra, jih po dolgem razrežemo in posušimo na zraku, nato sesekljamo ali zmeljemo. Uporabni so *cvetovi*, najbolj pa korenike. Za trajno uporabo repuha ne priporočamo, pač pa za akutne primere.

Čaj iz listov se obnese pri **gripí** in podobnih **nalezljivih boleznih**. Ta čaj zdravi **dihala**: pomaga pri **astmi** in **težki sapi**, lajša **kašelj** in **hripavost**. Čaj iz listov ali korenin pomaga pri **težavah z menstruacijo**. *Sveži listi* hladijo **opeklíne**, **odprte rane**, **píke čebel** in **os**.

Čaj iz listov pomirja **krče želodca**, blaži **želodčne težave** zaradi **vnete sluznice** in pri **gríži**. Lajša težave **žolčnika zaradi kamnov**: čaju dodamo liste iz pelina ali tavžentrož. Pijemo ga po požirkih kar se da vročega. Tako preprečimo napade. Dve čajni žlički korenin poparimo s 1/4 l kropa, po 15 minutah odcedimo in popijemo 2–3 skodelice na dan. Čaj repuha pospešuje **izločanje seča in potu** ter pomaga pri **protinu**. Predvsem pomaga proti **arteriosklerozí**. Pomirja **živčnost**, **nespečnost** in **težave v meni**. V Švici izdelujejo iz repuha tablete proti **bolečinam**, ki popolnoma nadomeščajo druge škodljive narkotične tablete. *Repuhove tablete* umirjajo **migreno** in **rakave bolečine**. Lahko si pomagamo tudi tako, da zavijemo glavo ali bolni del telesa v repuhov list. Po kakšnih dveh urah bolečine ponehajo.

RESA 110.

Calluna vulgaris (Jesenska), *Erica carnea* (spomladanska) – hrv. crnica

Jesenska in spomladanska resa sta praktično enako uporabni, sveži ali pa posušeni. Nabiramo *cvetočo rastlino*: lahko jo osmukamo ali porežemo *cvetoče stebelne vršičke*. Kneipp jo je cenil in jo tako nekako na novo odkril. Šolska medicina se zanjo ne meni, tembolj jo pa ceni ljudsko zdravstvo.

Švicarski župnik Künzle jo ima za močno sredstvo, zato naj bi je same ne uporabljali, ampak le kot dodatek k brinju, žajblju ali v rdečem vinu kuhano ali pa samo namočeno. Čaj zdravi **revmo**, **bolezni ledvic** in **mehurja**, **ledvične kamne** in **pesek**. Čisti **kri** in tako pomaga proti **ekcemom** in **kožnim izpuščajem**, **protinu**, **revmi**. Čaj se obnese za izmivanje **vnetih oči** in proti **bolečinam v očeh**. Čaj uporabljajo tudi za umivanje in obkladke pri **kožnih boleznih**, **išiasu**, **protinu** in **revmi**. Čaj iz *cvetov*, slajen z medom, rahlo uspava. Navodilo: 1 čajna žlička na skodelico vode kot preliv. Dodamo med. Ta čaj je zelo dobro zdravilo zoper **bolezni spolnih organov**, **zlasti prostate**. Čaju rese dodajte še lipovo lubje in timijan! Čaj pijemo nekaj časa vsak večer.



111. RIBEZ

Ribes nigrum – hrv. ribiz crni



Vsa rastlina diši nekoliko po stenicah. Junija nabiramo le zdrave liste brez pecljev. Pazimo, ker jih rada napada rja; taki listi so škodljivi. Jagode imajo veliko vitamina C in J, ki zelo uspešno preprečuje okužbe, zlasti v pljučih, ali jih hitreje pozdravi. Uporabna je tudi skorja.

Sok jagod, namočenih v žganju, zelo pomaga pri črevesnih krčih, pospešuje znojenje in utekočinja žolč, pospešuje izločanje seča in tako učinkovito odpravlja iz telesa strupene in bolezenske snovi. Jagode in sok lajšajo ledvične bolezni. Čaj iz listov spodbuja ledvice k delovanju in vpliva tako na zdravljenje protina, revme in proti poapnenju žil. Ta čaj priporočajo tudi pri vodenici, boleznih mehurja, pri driskah, migreni in hudem kašlju.

Oslovski kašelj odlično zdravi konservirani sok ribeza. Ta naj bi bil v zimskih mesecih pri roki v vsaki družini, kjer imajo majhne otroke. Tudi čaj iz listov podobno učinkuje. Čaj iz listov preprečuje nastajanje kamnov in peska v mehurju in zdravi druge bolezni mehurja. Stolčeni listi kot čaj so odlično sredstvo pri srčni slabosti in vodenici. Ribezov liker: Zrele jagode stlačimo, dodamo liste poprove mete, zalijemo z žganjem, postavimo za 8 dni na sonce, odcedimo, dodamo nekaj praženega sladkorja in spravimo v steklenice. Požirek pred počitkom odpravlja nespečnost. Ribezov sok: V 2 kg soka vsujemo 1 kg sladkorja, kuhamo, da se zgosti. Odlično pomaga pri težavah v želodcu, ustavlja drisko in grižo, pri vročici pa tudi gasi žejo. Čaj iz listov pomaga proti boleznim dihal in slabi prebavi tudi v najhujših primerih. Pest ribezove skorje kuhamo 15 minut v vinu; zdravi ledvice, čisti kri, lajša mokrenje in revmatične bolečine.

RMAN 112.

Achillea millefolium – hrv. hajdučka trava



Je trajnica, visoka do 50 cm, cvete belo ali roza rdeče, in sicer od junija do jesenske slane. Raste po suhih travnikih, pašnikih, ob poteh; samo na mokrih tleh ne uspeva dobro. Nabiramo nadzemne dele cvetoče rastline ali samo cvetje od junija do avgusta.

Zaradi številnih učinkovitih snovi je rman prav močno zdravilen. Čaj zdravi dihala. Soparo in tudi čaj potegnemo v nosnice pri nahodu. Vpliva na dotok krvi v srce, ureja kroženje krvi in s tem srčni utrip, zdravi okvaro srčne mišice in angino pectoris. Povečuje odpornost proti boleznim. Čaj je zelo zdravilen za črevesje in želodec, odpravlja neješčnost, krče v črevesju in želodcu, vnetje sluznice debelega črevesa, zaprtje, zastoj vode in motnje v jetrih in žolčne krče. Ugodno vpliva na sečila, ko zaradi obilnega kalija spodbuja ledvice k delovanju, da izločajo seč, pa jih ne draži; odpravlja katar mehurja, močenje postelje in bolezensko tiščanje na vodo. Čaja ne smemo sladiti. Rman zmanjšuje težave protina in revme. Tudi zadržuje sladkorno bolezen, zlasti v njenih začetkih. Zelo se obnese pri notranjih krvavitvah, krvavem izmečku, krvavitvah iz danke, ledvic, nosa in običajnih ran. Za ženske je rman prvovrstno zdravilo zoper vse tegobe, ureja premočno ali prešibko menstruacijo. Ta čaj je izvrstna pijača in tudi dobro sredstvo za izpiranje pri belem toku, krčih maternice. Čaj grgramo pri zobobolu. S čajem izpiramo rane, udarnine, pike žuželk, polagamo ga kot obloge stolčenega na udarjena in odrgnjena mesta. Vino, kuhano z rmanom, pomaga proti neješčnosti, driski, kamnom ledvic, mehurja in žolča. Rman in trpotec, kuhana s svinjsko mastjo, dajeta odlično mazilo. Je antiseptik. Deluje proti nespečnosti, živčni napetosti in visokemu tlaku.

113. ROBIDA

Rubus fruticosus – hrv. kupina



Robid je zelo veliko vrst, vse so skoraj enako zdravilne. Pred vsem uporabljamo *liste* za čaje. Aprila in maja nabiramo liste brez pecljev in *vršičke poganjkov*. Sušimo hitro in v senci. Hranimo na suhem prostoru. Ta čaj poseka vsakega drugega, tudi ruskega. *Plodove* nabiramo popolnoma zrele in zdrave, ker jih rade napadajo žuželke. Jagode vkuhavamo, dodajmo še bezgove jagode ter poprovo meto.

Čaj iz listov ali sok iz jagod odlično deluje zoper **drisko**, tudi krvavo, ter **drisko dojenčkov**. **Pazimo!** Zato ta čaj ni za ljudi, ki trpijo zaradi zaprtja. Pomaga zoper **krvavitev iz želodca**, proti **črevesnemu vnetju**, tudi **vnetju slepiča** in **belemutoku**. Dodajmo čaju še žajblja! Čaj čisti kri in tako ugodno vpliva na

kožne bolezni, izpušča je in lišaje. Ako grgramo in po požirkih pijemo, zdravi **hripavost**, **kašelj**, **vročino**, **hemoroide** in **bolne mandlje**. Čaj naj pijejo matere **pred porodom**, ker mehča **porodne poti**. S toplim *prevretkom listov* uspešno izplakujemo **usta** zoper **bolne dlesni** in **afte v ustih**. *Stolčene liste* devamo kot obloge na **rane**, **izpušča je** in **ture**. *Korenine*, *kuhane v črnem vinu*, ustavljajo **krvavenja v klimakteriju**. *Sadeži*, *sveži*, *predelani ali vloženi*, pomagajo, da **živčni ljudje** kmalu zaspijo. So odlično hranilo za **kri**.

ROŽENKRAVT 114.

Pelargonium roseum Wild – hrv. smrdljevak

Roženkravt dobro poznamo. To je večletna okrasna rastlina, ki raste pri nas le v lončkih. Roženkravt ima precej velike, narezane, mehke in dlakave liste, ki močno dišijo. Cvetovi so majhni, rožnate barve in imajo ostroge; navadno pa rastlina le redko cvete. Svoj čas pri nas ni bilo šopka brez roženkravta, nageljnov in rožmarina. Vse troje je lepo za pogled, obenem pa vse prijetno diši. Roženkravt so kmečke gospodinje dajale med perilo, da je lepo dišalo.

Olje roženkravta ima prijeten in osvežujoč duh. Prav to pa je verjetno tisto, kar ugodno deluje pri **božjastnih napadih**, ker pomirja. To seveda še ne pomeni, da roženkravt tudi zdravi. Obenem z roženkravtom so dajali v mleko tudi sok netreska, vinske rutice, majaron, rožmarin, poper, potoniko, krvavi mleček, gorčico, v prah zdrobljeno alojo, kalro, žafran, luštrek, meto, baldrijan, rman, vratič, božje drevce. Vse te grenke in dišeče zeli so imeli nekdanj doma na vrtu ali pa v domači lekarni, torej takoj pri roki, kajti **napad padavice** ponavadi pride iznenada. Te zeli ali močno dišijo ali pa so zelo grenkega okusa. To naj bi pripomoglo, da tistega, ki ga meče, čim prej spravijo k zavesti. Zeli, torej tudi roženkravt, pa le pomagajo v napadu, ne pa zdravijo. Za zdravljenje božjasti imamo danes na voljo vrsto farmacevtskih izdelkov in lahko le zdravnik izbira med najbolj ustreznimi. Bolnik s padavico sodi v zdravniško oskrbo. Z domačimi zeli le ublažimo napad. Roženkravt so uporabljali tudi za zdravljenje **driske**. Ako imamo drisko, skuhamo na 1/4 l vode vejico roženkravta. Ta čaj pijemo večkrat na dan. Lahko mu dodamo tudi kamilice ali rmana. Driska bo ponehala brez bolečin. Roženkravt cenijo tudi kot zdravilo **za srce**. Ob napadu **srčnih slabosti** lahko denemo v usta *list ali dva roženkravta*, ga žvečimo in srknemo pri tem še požirek vode. Prežvečeno listje roženkravta izpljunemo ali pojemo; za zdravljenje **dlesni** ga zadržimo v ustih dalj časa.



115. ROŽMARIN

Rosmarinus officinalis – hrv. ružmarin



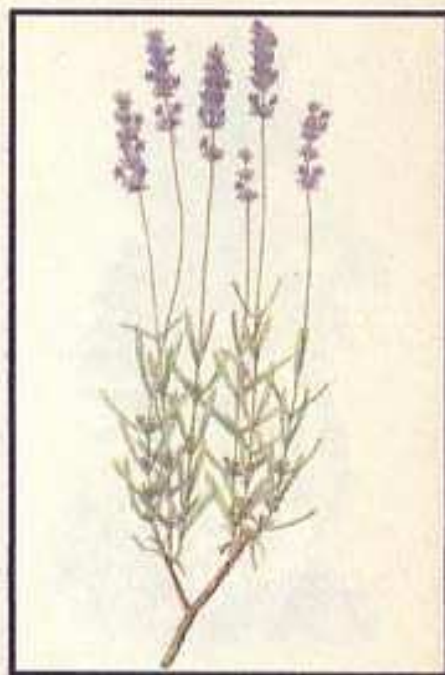
I Je rastlina toplih krajev, zato jo
I. gojimo v loncih, ker rada pozebe. Uporabljamo *cvetove* ali pa *cvetočo rastlino*. Njegovi pripravki so *rožmarinov cvet*, *rožmarinovo olje* in *rožmarinovo vino*. Te naredimo, ako namočimo rastlino v žganju, olju ali belem vinu. Uporabljamo le majhne količine, ker je močno sredstvo.

II. Rožmarin v vseh svojih pripravkih ugodno vpliva na telo, saj je poživilo. Kapljice olja izboljšujejo **prekrvavitev** in **širijo žile**. Pomaga pri **slabi prebavi**, spodbuja **leni želodec**, odpravlja **bledico**. Poživlja **delovanje jeter** in **izločanje žolča**, blaži **božjast**, zlasti se tu obnese rožmarinovo vino, ako ga bolnik popije po 2 kozarca na dan 1–2 meseca. Pospešuje **krvni obtok** in dviga nizek **krvni tlak** ter

ureja **neredni utrip**. Rožmarin izredno krepi **srce**, če uživamo rožmarinovo vino ali pa rožmarinov cvet, tj. 2 kozarca vina ali 2 šilci cveta na dan. Zdravi tudi **srčno vodenico**, **zlatenico** in njene posledice, če popijemo 2 skodelici čaja na dan. **Bolne oči** kopamo v *mlačnem poparku* rožmarina in kamilic. Proti **izčrpanosti**, **neploidnosti**, **belem toku**, **omotici**, **napenjanju**, za **čiščenje krvi**, zoper **zaostajanje vode** popijemo 3× na dan po 1 kozarček rožmarinovega vina: na tešče, pred kosilom in pred večerjo ali pa tudi 2× po eno šilce cveta. S cvetom masiramo mesta, ki jih je prizadel **protin** ali **revma**. Čaj deluje proti **krčem**, **kašlju**, **sečnim kamnom**, **astmi**, **živčnosti**, **tesnobi**, **migreni** živčnega izvora, iztreblja **gliste**. Na **izvine**, **izpahe**, **modrice**, **edeme**, **zmečkanine** polagamo obkladke iz čaja. Dalmatinci kopljejo **slabotne**, **rahitne otroke** v rožmarinovem čaju, da se okrepijo. Rožmarin, namočen v žganju ali kot čaj, je proti **izpadanju las**.

SIVKA 116.

Lavándula spíca – hrv. desplk



I Je do 40 cm visok grmiček, soroden z rožmarinom, tudi diši podobno. Nabiramo ali samo *cvetje* ali *vso cvetočo rastlino*. Cvete julija in avgusta. Trgamo, tik preden se cvet odpre. Bolj kot sama se obnese v mešanicah.

II. Sivka vpliva v prvi vrsti na **osrednje živčevje** in na **dihala**. Sivka kot čaj čisti zlasti glavo, posebno pri **boleznih očih** in **ušes**, zdravi **nahod** in **migreno**. Čaj preprečuje **kap** in nagnjenje k njej. Od kapi zadete, vsaj v začetku je treba masirati s *cvetom sivke*, ki mu dodamo še žajblja in brinovih jagod. Vse to skuhamo z belim vinom in z njim večkrat natremo **ohromele ude**. *Kis, kuhan s sivko*, držimo nekaj minut v ustih zoper **zobobol**. *Obloge s sivko v vrečkah na glavi* lajšajo **živčni glavobol**, ako sta sicer želodec in prebava v redu. Čaj ustavlja hude **driske**, ki jih povzročajo **vrenja v prebavilih**. Sivka je primerna pri **zlatenici**, ker čisti **jetra**. Čaj priporočajo pri **vodenici**. Treba mu je še dodati nekaj janeža in ščepec cimeta. Sivka, *polita z vročim belim vinom*, deluje proti **bolezenski zaspanosti**, **božjasti**, **kápi** in **drhtenju udov**. Zoper **nespečnost** je treba piti *čajno mešanico* sivke, baldrijana, jegliča in šentjanževke. Pri **živčnem utripanju srca**, **migreni**, **nevrasteniji**, **omotici**, proti **omedlevici** popijemo na dan 3 skodelice čaja iz sivkinih cvetov. Pripravimo si *okrepčujočo kopel*. Precej dolgo kuhamo 1–1.5 kg sivke v 12 l vode in jo vlijemo v kad. Če se v tej vodi kopamo, se počutimo krepke. Kopel zdravi **revmo**, **protin**, **neredno menstruacijo**, **bolečine v spodnjem delu telesa**. *Pest sivkinega cvetja namočimo v 2.5 dcl olivnega olja* in damo za 2 meseca na sonce. S tem oljem masiramo dele telesa, kjer so **bolečine**, zlasti po kapi. Lahko pa *cvetje namočimo v špirit ali žganje*. S tem masiramo glavo pri **izpadanju las** in proti **prhljaju**.

117. SLADKA KORENINICA

Polypodium vulgare – hrv. slatka paprat, oslad



Je praprotnica s plazečo se koreniko. Njeni listi ostanejo tudi pozimi zeleni. Uporabna je skoraj edino *korenika*. Te nabiramo od septembra naprej, jih operemo, razrežemo, posušimo in spravimo v temnih kozarcih. Ljudska medicina najbolj ceni korenike, ki rastejo na hrastovih deblih.

Čaj iz korenike je zdravilen zlasti za **dihala**: zdravi **pljuča**, **začetno TBC**, **hripavost**, **katar**, **kašelj**, tudi **oslovski**, **astmo**, ker mehča **sluz**. Zoper **tesnobo v prsih** pripravljamo čaj iz listov. **Polipe v nosu** zdravi čaj, če ga vsrkavamo skozi nosnice. Čaj se obnese pri **neješčnosti**, služi tudi kot odvajalo, saj žene **na vodo**. Čaj zdravi **jetrne bolezni**, **otečeno vranico**, težave v **žolčniku**, ako ne izloča soka.

S čajem preganjajo tudi **gliste**. To je lastnost tudi drugih praprotnic. Ta čaj zdravi prav tako **rane** in **razpokano kožo**. Sladko koreninico uporabljamo tudi za **duševne bolezni**. *Koreniko namakamo v žganju* okoli 10 dni. Pri **začetnih duševnih boleznih in motnjah** dajemo bolniku 20–30 kapljic 3× na dan. *Vino, v katerem se je namakala sladka koreninica*, zdravi **melanholijo**. Bolnik naj popije 2–3× po kozarec na dan.

SLEZENOVEC 118.

Malva silvestris – hrv. divjlji sljez

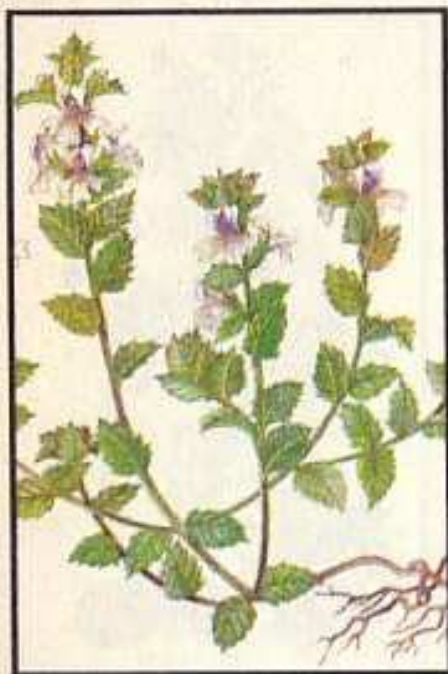


Je do 60 cm visoka rastlina s srčastimi, narezanimi, dlakavimi listi. Rad raste blizu človeških bivališč, goje ga pa tudi po vrtovih. Cvete belo in rožnato, in sicer od junija do septembra, zori pa od avgusta do septembra. *Korenine* koplje mo marca in aprila ter oktobra, *cvetove* ob cvetenju. *Liste* trgamo od junija do septembra. Nabiramo vedno v suhem vremenu. Treba je zelo hitro sušiti, sicer dobi droga umazano temno barvo in postane manj vredna. Slezenovca kot tudi sleza ne smemo ne kuhati niti popariti, ampak ga takole pripraviti hladnega: korenino namakamo v hladni vodi 8 ur, odcedimo, nato šele čaj pogrejemo. To velja tudi za cvetje in liste. Za *čajno mešanico* je treba slezenovec posebej namakati v hladni vodi in odcejeni čaj šele dodati topli čajni mešanici zdravilnih rastlin.

Tak *čaj*, sam ali v mešanici, ugodno vpliva na **dihala**, blaži in umirja **kašelj**, tudi **oslovski kašelj**. Pospešuje **izločanje sluzi**, zdravi **bronhitis** in **pljučni katar**, **hripavost** in **vnetje žrela**, **naduho**. Zdravilno vpliva na **krče glasilk** pa tudi na **lažje driske**. Mešamo ga lahko tudi s trobenticami. Mlačen čaj grgramo pri **hripavosti**, izplakujemo z njim **usta** zoper **čire** in **izpuščaje**. Čaj iz enakih delov korenin in listov hitro pozdravi vse **grizi** podobne bolezni, **črevesne in želodčne krče**, **zastajanje vode**, tudi lajša **boleče mokrenje**. *Vino, kuhano s korenino slezenovca in janeža*, pomiri **boleč mehur** in **črevesje**, lajša **iztrebljanje** in pomaga **doječim materam** k izdatnejšemu **izločanju mleka**. Grgranje s *poparkom* iz enakih delov slezenovčevih listov, listov črnega bezga in lučnikovih cvetov zdravi **bezgavke**. *Vroč poparek listov in cvetov*, ki stoji pol ure in ga precedimo, je odlična **kopel za odprte noge**. Treba pa je kopel ponoviti 3× na dan v vedno novi vodi.

119. SMETLIKA

Euphrasia officinális – hrv. vidac



I. Je do 15 cm visoka enoletnica, z belimi, drobnimi cvetki. Kadar zelo bohotno cvete, pravijo ljudje, da bo huda zima. Je zajedalka, ker črpa hrano iz drugih rastlin. Raste po suhih travnikih. Cvete od julija do oktobra. Nabiramo *rastlino v cvetju*, brez korenin, od julija do konca septembra. Posušimo jo v senci in hranimo, kjer je varna pred vlago. **Pazimo!** Je močna droga, zato naj bodo odmerki res majhni, drugače lahko škodi. Ljudsko zdravilstvo jo zelo veliko uporablja, tako zunanje, kot notranje.

II. Je zelo zdravilno zelišče, ki tudi razkužuje. Krepi **oči**, utrujene od branja ali pisanja, zdravi **vnete trepalnice**, pomaga pri **vnetju veznic in vek, zeleni mreni, čirih roženice, solzečih se očeh**.

S *čajem* izpiramo oči ali devamo nanje *obkladek*. Lahko si pomagamo s *soparo*. Čaju za izpiranje pridamo malo soli. Za obkladke dodamo smetliki enako količino kamilic. Obkladek smetlike in kamilic zdravi **ječmen na vekah**. Vsi pripravki za izpiranje in obkladke naj bodo blagi poparki: 1 čajno žličko zelišča poparimo s ¼ l kropla, počakamo največ 2 minuti, potem pa porabimo za pitje, izmivanje ali obkladke. Ako so oči občutljive, poparek razredčimo z mlačno vodo. Mlačen poparek krepi **oslabele oči** ali zdravi take, ki se **solze**. Čaj pa moramo vsakič pripraviti na novo. Če čaj hkrati pijemo pri umivanju ali izpiranju, povečamo učinkovanje smetlike. Smetlika zdravi tudi **bolna dihala**: pomaga pri **kašlju in nahodu, gripi in bronhitisu, tiščanju v glavi zaradi katarja**. Zaradi svojih grenčin ugodno vpliva na **želodec**: odpravlja v njem in v črevesju **bolečine, prebavne motnje, neješčnost, pospešuje prebavo in krepi želodec**. Ugodno vpliva tudi na **živce**, lajša **živčni glavobol, nespečnost in histerijo**. Zdravi tudi pri **zastрупitvah z alkoholom in nikotinom**. Namesto *čajev* dajemo v juhe pri naštetih tegobah *prašek smetlike*, seveda v prav malih količinah. Smetlika krepi **slabotno, neodporno telo pri otrocih, tudi pri odraslih**, ki so podvrženi **prehladom in obolenju bezgavk**.

SMREKA 120.

Picea excelsa – hrv. smreka

I. Vsi iglavci, bor, brin, jelka, macesen, ruševje in smreka, so več ali manj enako zdravilni. Smreka je do 50 m visoko drevo. Deblo pokriva rdeče rjav lub. Spomladi nabiramo *mlade brste*, od junija do avgusta *smolo*. Porabiti jih je treba takoj. Sveži brsti in iglice izgube v čaju do polovice vitamina C.

II. *Iglice ali vršičke* poparimo s kropom, počakamo 5–10 minut, osladimo z medom in pijemo proti **kašlju, katarju** in drugim **boleznim dihal**. Ta čaj **čisti kri** in zdravi **katar mehurja, povzroča potenje**, če ga pijemo v postelji. Čaj smrekovih vršičkov prežene **spomladansko utrujenost**. Le redno ga pijmo! Sladimo le z medom ali kandisom. *Sopara iz smrekovih vej* zaradi terpeninovega olja **čisti dihala**: zdravi **bronhije, bronhitalni katar, vnetje grla in pljuč**. *Kopeli iz smrekovih vej* pomagajo zoper **protin**, poživljajo **okorele mišice**, večajo **telesno odpornost in zmogljivost**. Vejice in iglice kuhamo posebej in dodamo kopelni vodi. Ta kopel učinkovito zdravi tudi **kožne bolezni, kraste, izpuščaje, tvore**. *Zrak v smrekovem gozdu* je pozdravil **pljuča** mnogih bolnikov, ki so ga na sprehodu globoko vdihavali. *Košara svežih vej v spalnici* zelo lajša **utrujenost pljučnih bolnikov**. Po možnosti menjamo veje na dve uri. Odlično *mazilo* za **rane** dobimo iz *smrekove smole*, govejega loja, voska in olivnega olja. Olja mora biti eno tretjino, da ostane mazilo mehko. Izboren *sirup* naredimo, ako zelene, nezrele storžke in poganjke 5 ur kuhamo v obilni vodi. Nato storžke odstranimo, tekočini dodamo sladkorja, ponovno kuhamo, da se zgosti. Zelo zdravilen je za **dihala otrok**. Spomladi si lahko napravimo sirup proti **kašlju in izčrpanosti**. Vršičke iglavcev nalagamo v steklen kozarec s širokim grlom, menjaje s sladkorjem. Pazimo, da damo takoj natoplo sonce. Ako tegani, dajmo na štedilnikovo ploščo, ki zelo malo greje. Čena to ne pazimo, bo sladkor postal tako trd, da se ne bo nikdar stopil. Smrekove iglice vsebujejo mnogo C vitamina. Bolj, ko je pozimi mraz, več ga je. Ob pomanjkanju v partizanih in taboriščih so si domiselno pomagali s tem in si tako ohranjali zdravje. Iglice sesekljamo, nalijemo nanje za nekaj ur vode in to pijemo.



121. SONČNICA

Helianthus annuus – hrv. suncokret



I. Doma je bržkone v Mehiki. S svojim velikim rumenim cvetom je simbol visokega poletja. Cveti od junija do avgusta. Zori vse poletje do jeseni. Nabiramo *cvetne liste* in *plodove*. Cvetne liste sušimo ali pa namakamo v alkoholu za tinkturo. Iz plodov iztiskajo mastno *olje*, ki je kar enakovredno olivnemu in se dolgo drži, ne da bi postalo žarko.

II. Čaj iz *cvetnih listov* uspešno mešamo z lipovim listjem, obnese se pri **vročičnih bolnikih** in **gripi**. Lipovo cvetje krepi **odpornost telesa**, sončnično pa znižuje **temperaturo**. Ta čaj sladimo najbolje z medom. Navodilo: jedilno žlico cvetnih listov poparimo s ¼ l kropa. *Izvleček iz cvetnih listov v alkoholu* zdravi **vročinske bolezni**. Posebno se obnese pri **malariji**, ko tudi veliki

odmerki kinina ne učinkujejo. **Pazimo!** Odmerek pa lahko določi le zdravnik. Tudi pri **influenci** in **pljučnici s temperaturo**, pri **bronhialnem katarju** in **gripi**, izvrstno učinkuje. *Sončnično olje* je primerno za tiste bolnike, ki ne smejo uživati živalskih maščob. Enako ga priporočajo pri **jetrnih** in **žolčnih boleznih** in pri **čiru na želodcu**. To olje je kot olivno primerno za masažo. Z njo odstranjamo **utrujenost iz bolečih udov** in marsikatero bolezen iz organizma, večamo **zmogljivost telesa** do visoke starosti. Z dodatkom rastijskih eteričnih olj dobimo prvovrstno naravno zdravilo.

SPORIŠ 122.

Verbena officinalis – hrv. ljutovnica



I. Je enoletno ali trajno zelišče, raste pa najraje ob poteh. Škoda, ker je zato največkrat okužen. Cveti so majhni, višnjeve ali rožnate barve. Nabiramo junija *cvetočo rastlino* brez korenin in spodnjega stebela, povežemo v šopke in hitro posušimo na zraku. Uporabno je za marsikaj.

II. *Žvečenje svežega sporiša* in trpotca pomaga **vnetim dlesnim** in **bulam v ustih**, lajša **bolečine** in zdravi. Prganja tudi **hripavost**. *Obkladek sporiša*, kuhanega v vinu, zelo omili **glavobol**, **razbolele živce**, **išias**, **revmo**. *Svež sporiš, stlačen z maslom* in položen kot obkladek na oči, odpravlja migljanje pred očmi in jih bistri. *Svež sporiš, stolčen* in na rane položen, zdravi, ako te **ugrizne pes** ali **piči kača**.

Precej olajša bolečine. Seveda je treba iti tudi k zdravniku. *Olje, v katerem scvremo svež sporiš*, se zelo obnese za natiranje pri zobobolu, izpadanju las in kot obkladek za bolne oči. Obkladek s svežim, stolčenim sporišem zdravi **lišaje**, ako hkrati jemljemo notranja sredstva, tj. pijemo čaje za **čiščenje krvi**, npr. brezovo listje, koprive, rman, repinec (zlasti ta), sporiš in trpotec. Sporiš, precvrt s svinjsko mastjo v *mazilo*, zdravi bolne **ledvice**, **vranico** in **žolč**. Sporiš, poškopljen z vinom in oljem, zdravi kot obkladek zunanje bule. Ko se prilepi na kožo, kmalu pordeči, ker privlači kri. *Vino, kuhano s sporišem*, je izvrstno zdravilo za **bolečine v glavi**, **razdražene živce**, tudi **obrazni živec trigeminus**. S tem si pomagamo tudi pri **bolezni pljuč**, **astmi**, **gripi**, **zlatenici**. Topi tudi **kamne v ledvicah**, **mehurju** in **žolču**. V ta namen namočimo v 1 l belega vina 5 velikih žlic zrezanega sporiša za 30 dni. To vino pijemo 4x dnevno po 1 kozarček. Očisti vse drobje. Lahko pa sporiš posušimo in jemljemo 2x dnevno za noževu konico *prahu*. Čaj iz sporiša povečuje **doječim materam mlečnost**. Pijejo naj ga 3x na dan.

123. SRČNA MOČ

Potentilla tormentilla – hrv. srčnjača



I. Je trajnica z gomoljasto koreniko. Za zdravljenje uporabljamo le koreniko. Ta je na zunaj temno rjava, na prerezu pa bela, toda na zraku se kmalu rdeče obarva. *Korenike* nabiramo zgodaj spomladi ali pozno v jeseni, jih očistimo, posušimo na zračnem podstrešju, nato pa še previdno ob pečici pri zmerni toploti. Suho je najbolje zrnleti v prašek. Ker odstotek njene čreslovine zelo hitro upada, je najbolje zalogo obnoviti jeseni in spomladi.

II. Uporabljamo jo za čaj, tinkturo, izvleček ali mazilo. Za čaj poparimo čajno žličko s ¼ l kropa, čez 5 minut precedimo in pijemo neoslajenega. Ali: čajno žličko praška namočimo čez noč v mrzli vodi, zjutraj hitro zavremo, takoj precedimo in pijemo čez dan po 1–2 skodelici po požirkih.

Za tinkturo namakamo 1 del srčne moči v 10 delih žganja, 4–6 tednov, vsak dan pretresemo, precedimo v steklenico in jemljemo po potrebi 10–12 kapljic na dan. *Izvleček* pripravimo tako, da prašek (lahko ga je veliko), namakamo v žganju 15–30 dni, precedimo v steklenico in po potrebi jemljemo le 5–10 kapljic na dan. *Mazilo*: sveže gomolje očistimo, sesekljamo, razpustimo v svinjski masti ali govejem loju, še vročo mast pretlačimo skozi krpo v posodo in dobro zapremo. V potrebi jo naneseemo na krpo in položimo na prizadeto mesto. Čaj zaradi čreslovine zelo dobro zdravi **kronične kužne bolezni črevesja, griže, katarja, vnetje debelega črevesa, otekla jetra in zlatenico**. Je eno najboljših zdravil za **črevesno tuberkulozo**. Obnese se zlasti pri tistih obolenjih, kjer se menjavajo **driske** in **zaprtje**, ker uničuje bakterije, ki povzročajo te bolezni. Srčno moč pripravimo v mešanici 1:1:1 z omele in njivsko preslico: čajno žličko srčne moči lahko zavremo v 1 l vode in z njo poparimo žličko omele in preslice ter dobimo odlično zdravilo za **črevesne bolezni**. Pri **krvavitvah iz črevesa** uporabljamo *klistir* iz mešanice 1:1:1 srčne moči, hrastovega lubja in kamilic: 3 čajne žličke mešanice zavremo v 1 l vode, čez 5 minut odcedimo in z mlačnim čajem klistiramo bolnike. Čire, **ekceme (izpuščaje), razpokane ustnice in roke, ozeblina na rokah in nogah, zmečkanine in divje meso,**

zdravimo z *mazilom* srčne moči. Kogar ogroža **kap**, naj vsako pomlad in jesen 14 dni jemlje vsak dan 2× ½ čajne žličke *praška* na 1 dcl vina.

SRETENA 124.

Géum urbánum – hrv. zečja stopa



I. Je trajnica, raste ob gozdovih, grmovju, živih mejah. Cvete žolto rumeno. Plodovi so bunkice s kaveljčki. *Korenine* kopljemo maja, žanjemo pa tudi zel, ko cvete. *Korenine* posušimo na zraku, zelišče pa povežemo v šopke in obesimo na zračnem prostoru.

II. Ljudsko zdravilstvo uporablja čaj korenin in zelišča predvsem za **krepitev organizma**. *Stolčena korenina kot obkladek* zdravi **razna vnetja**, npr. **oči** in **možganske mreže**. Na oči položimo stolčeno zelišče, ob vnetju možganske mreže pa obložimo vso glavo in vrat s stolčeno korenino. Vsakih 12 ur menjamo. V 3 dneh se bolezen navadno poleže. Čaj iz zelišča, zmešan z žajbljem, **krepi srce** in ustavlja **drisko**. Za **bolna pljuča** vzamemo 3 dele

sretene, 1 del žajblja, 1 del poprove mete in 1 del vinske rutice, namakamo 24 ur v rdečem vinu, nato precedimo. Bolnik naj popije vsak dan 3–7× po en požirek te pijače. S čajem korenin in zelišča zdravimo **vneto sluznico v ustih in grlu, hemoroide** in izmivamo »odprte noge«. Čaj iz korenin krepi živce in telo pri **splošni oslabeledosti**, po griži in **driski, belem toku, krvavitvi iz maternice**. Pomaga še pri **bronhitisu, bolezni jeter, revmi, melanholiji**. *Vino*, v katerem se je namakala korenina (70 g na liter), popravlja **slabo prebavo**, ustavlja **drisko**, blaži **protin** in **revmo**. *Tinktura* (1 del korenine v 5 delih žganja), kakor tudi omenjeno vino, zdravi še **ekceme, lišaje, kronično revmo, lajša motnje pri menstruaciji in želodčne težave**. Jemati je treba 3× na dan po 15–20 kapljic. **Melanholiki** in ljudje s **slabim srcem** in **želodcem** naj vzamejo 2× dnevno noževu konico *prahu* iz korenine.

125. ŠENTJANŽEVKA

Hypéricum perforátum – hrv. kantarijon



I. Je do 70 cm visoka trajnica. – raste po suhih travnatih pobočjih, ob gozdovih, zlasti na apnenčastih tleh. Cvete rumeno od junija do septembra. Najboljša je ob kresu (24.6.) – Uporabljamo predvsem *cvetje brez zelenih cvetnih čašic*, pa tudi *zeleno rastlino brez korenin*. Cvetje stolčemo, zalijemo z olivnim oljem in namakamo 15–30 dni na soncu ali na toplem v kuhinji. Olje postane svetlo rdeče. Tedaj ga odcedimo v steklenice in ozmemo še cvetje. Steklenico dobro zamašimo, jo ovijemo z debelim papirjem in hranimo na hladnem in temnem mestu. Zaradi številnih zdravilnih snovi pomaga šentjanževka proti premnogim boleznim.

II. Olje uporabljamo zoper **opekline, oteklino, oparine, raz-**

jede od kislin, če štrkne vroča mast v oko, za **rane, odrgnine, pike žuželk, revmo in protin**. Ni ga boljšega sredstva zoper **sončne opekline na morju in gorah**. Odlično se obnese za masažo **hrbtenice**, tkim **obrabljenih vretenc in sklepov**. Celi **rane**, pomaga pri **izvinih, izpahih in podplutbah**. Deluje tudi zoper **kamne v žolču, mehurju in ledvicah**. Čaj iz listov in cvetov, z dodatkom rmana in dresni, **zdravi kri, ledvice, mehur, pljuča, zlatenico**, nadalje **živčne težave**, kot **depresijo, histerijo, nespečnost, živčno razbolelost**. Pregarja **gliste** brez bolečin. Je zelo uspešno sredstvo zoper **močenje postelje in drisko**. Pomaga pri raznih težavah **črevesja, pljuč, želodca in žolča**. *Tinktura, tj. alkoholni izvleček*, dobro razkužuje **rane** in je za natiranje **drhtečih udov pri starih ljudeh**. Čaju za **jetra** dodajmo še alojo za večjo učinkovitost. **Pazimo!** Možna je alergična reakcija pri občutljivejših ljudeh. Olje pri nekaterih ljudeh rahlo zapira: dodajmo nekoliko krhlike, pelina ali rabarbare. Olje lahko uporabljamo tudi ginekološko, preventivno in kurativno. Dobro in hitro celi **rane na maternici**, zdravi vnetja, je proti **krčem ob menstruaciji**. Za krče je treba vzeti 3x na dan čajno žličko, v drugih primerih si žene pomagajo s tamponi. Z oljem si natiramo »išlas« in **živec trigeminus ob nevralgiji**. Zelo olajša ali celo umiri. Šentjanževka deluje na **spolne organe**, jih krepi, spodbuja rast in razvoj.

ŠETRAJ 126.

Saturėja horténsis – hrv. čubar

I. Je do 40 cm visoka enoletnica. Gojijo jo pretežno po vrtovih kot odlično dišavnico, ki paje obenem precej zdravilna. Cvete od junija do avgusta. Je zelo občutljiva za mraz. Uporabljamo *zelišče*. Žanjemo jo dvakrat na leto. Prvič, preden nastavi cvetne popke. Takrat ima največjo dišavno vrednost. Drugič pa, ko najbolj cvete, tj. julija. Porežemo jo tik nad zemljo, povežemo v majhne šopke in sušimo najbolje na zračnem podstrešju. Olesenelo steblo odrežemo, drugo pa zdrobimo in hranimo v temnih, steklenih posodah.

II. Čaj zdravi **driske**, ki nastajajo zaradi **gnilobnega vrenja**, pomaga pri **črevesnih in želodčnih krčih, napenjanju in draženju na bruhanje**: 2–3 čajne žličke zeli poparimo s ½ l kroga in pijemo neslajen čaj po požirkih. Pri **sladkorni bolezni** se po tem čaju zelo zmanjša občutek žeje, tako značilen pri sladkornikih. Seveda moramo piti poparek neoslajen. Ko se občutek žeje zmanjša, je treba količino znižati. Ljudsko zdravstvo uporablja šetraj zoper **gliste**, pri **jetrnih in žolčnih boleznih**. Ta čaj odganja **vetrove** in blaži **krče v trebuhu**, pospešuje **prebavo, potenje** in zdravi **katarje**. Poživljajoče vpliva na živce. Še bolj pa je pomemben kot **začimba**: prilega se k mastni hrani, pečenkam, klobasam, zelenjavnim, mesnim in fižolovim juham, jedem s slanino in k pečenemu krompirju. Šetraj in bazilika lahko pri mnogih jedeh skoraj popolnoma nadomestita sol in poper. To je za marsikoga zelo ugodno in pomembno. **Pazimo!** Precej močno učinkuje, zato ga ne smemo uživati v prevelikih količinah.



127. ŠIPEK

Rósa canína – hrv. šipak



I. Je do 3 m visok, bodičast grm. Raste po suhih gmajnah, travnikih in pašnikih. Nabiramo zrele plodove od septembra dalje. Po dolgem jih razrežemo, kožo kar se da hitro posušimo na zraku, nato pa še pri umetni toploti 40°C. Zrnca splaknemo, da odstranimo dlačice in jih tudi dobro posušimo, hraniti jih je treba v dobro zatesnjenih posodah, sicer učinkovitost hitro izgubijo. Poleg črnega ribeza ima šipek izredno veliko vitamina C. Ta se pri kuhanju ne uniči kot pri drugih čajih. V šipkovi marmeladi in vinu pa je po enem letu vitamina C le še ena četrtina.

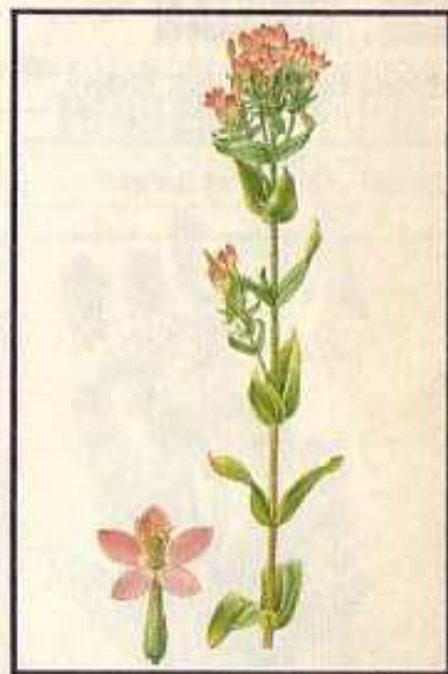
II. Zaradi obilnega vitamina C in drugih vitaminov je šipkov čaj zelo zdravilen. V hladnih in vlažnih zimskih mesecih zelo dobro varuje in utrjuje pred prehladi, ker veča

odpornost organizma proti raznim okužbam. Nadvse ugodno vpliva na nadledvične žleze, kjer nastajajo za življenje pomembni hormoni. Ta čaj naj bi pili zlasti ostareli ljudje, ki jim prebavila ne vsrkavajo zadosti vitamina C iz hrane. Deluje tudi kot rahlo odvajalo in naj bi ga dodajali raznim čajem pri pomladanskem zdravljenju. Šipku se proti prehladu uspešno dodaja še lipovo cvetje. Ta čaj naj bi pozimi redno pili. Zaradi šipkovih zrn je treba čaj kuhati 5 minut. Popijemo ga 2–3 skodelice na dan. Pazimo! Prevelika količina slabo vpliva na hrbtni možeg in srce. Pri doječih materah preide vitamin C v mleko in zelo dobro vpliva na razvoj dojenčka. Ta naravni rastlinski vitamin je neprimerno bolj dragocen od vseh kemičnih pripravkov C vitamina. Šipkov čaj odpravlja pomladansko utrujenost, mlahavost in bledico. Obilica sadnih kislin v šipku pospešuje izločanje seča in tako posredno deluje proti nastajanju peska in kamnov v ledvicah ali vsaj zmanjšuje nagnjenje k temu. Ta čaj čisti tudi kri, ker odvaja iz telesa soli sečne kisline in tako posredno zdravi protinska in revmatična obolenja. Ker žene na vodo, ga uporabljamo pri vodenici. Deluje proti rahlitisu. Šipkova tinktura krepi lasne korenine. Navodilo: 2 pesti zrezanega šipka namočimo v 1 l žganja. Čaj šipkovih cvetov zožuje žile; to pride prav pri notranjih krvavitvah. Je tudi rahlo odvajalo. V poštevek pride

še šipkova šiška, ki čepi kot lasasta glavica rdeče zelene barve na nekaterih šipkovih vejah. Kot čaj je odlično krepčilo pri oslabelem organizmu. Pospešuje celjenje ran in opeklin, zbija vročino, žene na vodo in v preganja sečne kamne. Sto gramov šipka je vredno toliko kot kilogram limon.

TAVŽENTROŽA 128.

Centáurium mínus – hrv. kičica



I. Je 20–50 cm visoka. Raste na senožetih, prilagodi pa se vsakim tlem. Cvete od junija do septembra. Zaradi žilavega stebela je ne moremo trgati, pač pa jo lahko samo izpulimo. Ljudje jo, žal, zares pulijo. Za božjo voljo naj bi jo rezali, sicer jo bomo čisto zatrli! Rezali naj bi jo 5 cm od tal, pustili pa manjše rastline za seme. Požeto zel' zvežemo v šopke in sušimo v senci na prepihu. Je zelo grenka rastlina, pa se je človek kmalu privadi. Sicer pa lahko njeno grenkobo omilimo z vinom ali medom, nikoli pa ne smemo uporabljati sladkorja!

II. Bolj učinkuje, če je ne kuhamo, ampak 8 ur namakamo v mrzli vodi: 1 čajno žličko zeli namakamo v vodi za 3 skodelice, premešamo, nato pa le pogrejemo in pijemo prijetno toplo, vedno pred obrokom, nikoli pa ne po njem: 3 skodelice na dan. Čisti in izboljša kri pri slabokrvnosti, ureja obtok, tako izgine tudi telesna in duševna utrujenost. Pri bledičnosti in slabokrvnosti, skrofulozi, trombozi dodamo čaju še šentjanževke in baldrijana. Vpliva na delovanje jeter in žolčnika, ureja motnje v jetrih in žolču, lajša težave zaradi žolčnih kamnov, zdravi zlatenico. Čaj deluje pri rejenih ljudeh shujševalno, če ga pijejo daljši čas. Celo očem koristi, če mu dodamo orehovih listov v enaki količini in popijemo na dan 2–3 skodelice. Tavžentroža je predvsem splošno zdravilo za vse težave v želodcu ter črevesju: zavira vrenje, krepi oslabele želodec, vrača apetit, odpravlja zaprtje in pospešuje iztrebljanje. Za oslabele želodec, katar želodca, tiščanje v želodcu pripravimo čaj iz mešanice encijana, kolmeža in kamilice.

Popijemo trikrat na dan po eno skodelico po požirkih. Zoper **premočno kisli-**no pijemo čaj iz mešanice: janež, kamilica, kumina, melisa, poprova meta in tavžentroža (1:1:1:1:1:1). Pri **prehladu** je čaj iz tavžentrož zelo priporočljiv, ker **čisti dihala**. Tavžentroža je zdravilo tudi za ženske, ker odpravlja **motnje pri menstruaciji**. Dobro dene pri **sladkorni bolezni**. Za **krepitev mišic** kuhamo 15 g *cvetja* v 3/4 l belega vina. To pomaga tudi pri **vročini**. Čaj tavžentrože pomaga pri **otrdelih pljučih**, ki so lahko posledica pljučnice. Močnejše od čaja deluje *tinktura*: 10–15 kapljic 3x na dan.

129. TIMIJAN

Thymus vulgaris – hrv. timijan



I. Je trajen, do 50 cm visok grmič. ček in dobra vrtna dišavnica. Cvete maja in junija. Je pa občutljiv za mraz, zato naj raste na sončni legi. Ko cvete, nabiramo višnjeve *cvetove* in tudi *druge dele*. Povežemo jih v šopke in sušimo v senci na prepihu.

II. Za čaj samo poparimo eno čajno žličko zeli s skodelico kro-pa. Sveže rastline pa vzamemo le pol žličke za enak poparek in popijemo 2–3 skodelice na dan po požirkih. Čaj timijana je dober za vse **bolezni dihal: astmo, oslovski kašelj, pljučnico in nespečnost**. Sladimo z medom. Timijan uničuje viruse in bakterije. Zdravi pa tudi **bolezni želodca in črevesja**, zlasti **črevesne krče, krče v trebuhu**, izboljšuje **prebavo**, zdravi **krče ledvic in mehurja**, težave v **jetrih, dra-**

ženje slepiča, izostalo **menstruacijo**. Pijemo ga neoslajenega. *Zavretek* timijana odpravlja **gliste**, žene **na vodo**, zdravi **mehur in ledvice**, razstru-plja **organizem**, pogreje **črevesje in želodec**, odpravlja **zapeko**, lajša **glavobol**, pospešuje **menstruacijo**. Zoper **nečisto kožo in akne** je treba timijan dodajati jedem in se bo kmalu pokazal uspeh. Lahko uporabimo tudi *mazilo*, narejeno iz timijana, svinjske masti ali govejega loja. Timijan z obilo medu krepi **živce** in pomaga, da si človek po **telesni oslabelosti**

zopet opomore. Uspešen je pri **nepravilnem krvnem obtoku**, ki se kaže v **omoticah, šumenju v ušesih, migreni** itd. Čajna mešanica za **želodec**: 2 dela timijana in po 1 del kumine, poprove mete in tavžentrož. Timijan ima tudi diuretičen učinek. Uspešen je pri bolezni **protina, revme, zastajanju urina**. Primeren je tudi za zunanjo uporabo: pri **modricah, zmečkaninah, revmi, oteklinah**. Koristen je pri **rahitisu in slabotnosti otrok**. Vsak drugi dan otroka kopamo v *zavrelici*, ki naj bo primerno topla. Timijan kot *začimba* zelo ugodno vpliva na **želodec in črevesje**: jedi so ne samo okusnejše, ampak tudi lažje prebavljive. Odličen je za mastne jedi, ne samo mesne, ampak tudi za pečen krompir, jajca s slanino, mastne klobase in mastne sire. Uporabljamo ga tudi pri enolončnicah.

TROBENTICA 130.

Primula véris – hrv. jeglika

I. Je trajnica s kratko, rjavo koreni-ko. Sveži cvetovi imajo prijeten vonj po medu. Cvete od marca tja do maja, tedaj trgamo cvetje. *Korenine* kopljemo marca in aprila. Očiščene korenine naberemo na nitke in jih sušimo na zračnem senčnem mestu. Cvetove hitro posušimo, spraviti pa jih smemo v ne preveč tesno zaprti posodi. **Pazimo!** Nekateri, na trobentico alergični ljudje, naj je pač ne jemljejo. Čaj sladimo z medom.

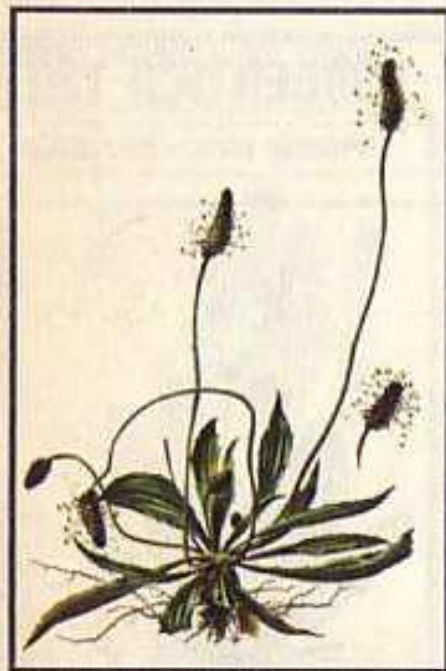
II. Čaj iz svežih poparjenih cvetov zdravi vse vrste **katarjev** in spravlja iz telesa zimsko navlako, ki se je nabrala ob neprimerni, enostranski hrani, lajša **kašelj**, nadomešča vitamin C. Čaj čisti zlasti **dihala**, blaži **kašelj in bronhitis**, posebno pri starejših ljudeh, zlasti, če mu dodamo mlade brezove liste, mlade koprive. Preprečuje ali vsaj blaži **pljučnico**. Čaj čisti kri, **ledvice, sečila in odvaja seč**. Trobentica zdravi **protin in revmo**. Daljše pitje tega čaja ju prežene. Ta čaj krepi tudi **živce in srce**, blaži **migreno, živčni glavobol**, zmanjšuje **drgetanje udov** in se obnese pri **nespečnosti**. *Vino*,



v katerem smo namakali cvetje trobentice, je čudovito krepčilo za **srce**. Čaj pri **nespečnosti**: 10 delov trobentice, 5 delov sivke, 3 deli hmeljevih storžkov, 2 dela šentjanževke in 1 del baldrijanovih korenin. Čaj pijemo pred spanjem. Čajna mešanica zoper **kašelj**: 3 dele trobentic in po 1 del janeža, koprca in lapuha.

131. SULIČASTI TRPOTEC

Plantago lanceolata – hrv. mala bokvica



I. Imamo 3 vrste trpotcev: velikega, srednjega in suličastega. Je eno prvih, najbolj zdravilnih in najbolj razširjenih zdravilnih zelišč. Vse vrste trpotcev so približno enako zdravilne. Raste povsod od nižin do višin. Uporabljamo *korenine, liste, cvete in seme*. Pijemo čaje, iztisnjene sokove, kuhamo sirupe, pripravljamo z vinom in medom. Liste hitro posušimo, da ne počrniijo, sicer so brez vrednosti.

II. Po svojem učinkovanju je I. podoben lapuhu. Deluje antibiotsko, ker uničuje bakterije, zato se poškodbe hitro celijo. Bolj kakor katero koli zelišče **čisti kri, mehur, ledvice, pljuča, želodec**. Zato ga priporočajo ljudem s **slabotnimi pljuči, šibkim glasom, bledičnim, ki so polni izpuščajev in lišajev, večno pokašljujejo**, so stalno **hrpavi**

in **mršavi**. Zlasti pomaga **otrokom**, kadar vkljub dobri in tečni hrani ne uspevajo. Uporabljajo ga proti **zlati žili**, boleznim **mehurja, ledvic, belem toku, premočni menstruaciji**. Še bolj kot čaj je uspešen trpotčev *sirup*. V večjem loncu kuhamo kakšne 3 ure veliko listja s prgiščem brinovih jagod ali vejic. Nato goščo odstranimo, dodamo tekočini obilo sladkorja in kuhamo 3–7 ur. Ta sok vlijemo v vrče in spravimo v klet. Bolniki naj ga pijejo po mili volji. Žal je ta sok dober le kakšen teden, potem je treba pripraviti novega. *Vino ali med, kuhan s trpotcem*, je izredno zdravilen pri **protinu**. Sok iz stolčenih svežih listov zdravi vse zunanje **poškodbe, rane, udarnine, ureznine, ugrize, pike žuželk, ozeblina**. **Zobobol** preide, ako trpotec žvečimo ali z njegovim

sokom splakujemo **usta**. V **bolne oči** nakapamo *svež sok trpotca* in se vnetje pozdravi. V **bolno uho** nakapamo svež sok zoper **bolečine in trganje**. Zdravilno je tudi seme: uravnava **prebavo**, deluje proti nastajanju **ledvičnih kamnov**, razkužuje **prebavila**, pomirja **črevesna vnetja**, deluje proti **bronhitisu**. Seme posušimo in zmeljemo v *prah*. Noževu konico prahu damo v kozareček črnega vina in izpijemo 3 čaše na dan proti **driski**. Lahko pa samo žvečimo seme. Suličasti trpotec *namočimo v olivno olje*. Uporabljamo ga pri **srbenju kože, piku insektov** ali pa ga na vati dajemo v **bolno uho**. Proti **opeklanam** je učinkovito sredstvo: *zmečkan list* suličastega trpotca, namazan z jajčnim beljakom, položen na **opečeno mesto**. Trdovratne **bolečine v glavi** zdravi *potolčen trpotec*. S tem obložimo vso glavo.

VELIKI TRPOTEC 132.

Plantago major – hrv. velika bokvica

I. Imamo tri vrste trpotcev: velikega, suličastega in širokega. Veliki raste po slabih travnikih, ob poteh, od nižin do planin. Cvete od maja do septembra. Nabiramo *liste in semena*.

II. Ta trpotec uporabljamo bolj za **obloge**, suličastega pa za **pljučne** in druge notranje bolezni. Je pa prijetnejšega okusa od onih dveh. Kot **obkladek iz svežih listov** služi dobro, ako se cepljenje koz ni popolnoma posrečilo. Tak obkladek dobro zdravi otekla **kurja očesa, pik čebel in os**. Tudi bolnim in vnetim **očem** koristi obkladek in *sok* listov. Obnese se pri **golenskih razjedah** in **raku na ustnicah**. Naštete bolezni zdravimo s *toplimi obkladki iz čajnih poparkov* svežih ali posušenih listov. Obkladek je treba menjati vsake pol ure. Vendar pa iste tkanine ne smemo ponovno uporabiti, razen če jo prekuhamo. Obloga listov hladi **pekoče in utrujene noge**. Trpotčevo **seme** preprečuje nastanek **peska in kamnov v ledvicah in mehurju**. S pridom uporabljamo tudi veliki trpotec za **notranje težave**. Čaj pijemo za lažje **izka-**



šljevanje, pri starih katarjih, hemoroidih, belem toku, driski, slabosti mehurja, boleznih jeter, pljuč, želodca in črevesja.

133. VIJOLICA

Viola odorata – hrv. ljubičica



I Raste po senčnih travnikih, pod grmovjem, ob plotovih, v vrtovih. Obe, dišeča in bledomodra nedišeča, pasja vijolica, sta močno zdravilni. Vijolica raste iz kratke, debele korenine. Cvete marca in aprila vijoličasto, včasih belo. Ima prijeten vonj. *Cveto*ve in *liste* nabiramo, ko cvete, *kore*nine kopljemo oktobra in novembra. Cvetje hitro sušimo, sicer počrni in izgubi vso zdravilnost. Čaj sladimo le z medom.

II Kneipp je vijolico izredno cenil kot zdravilo za **dihala**: za **izkašljevanje**, posebno še pri **oslovskem kašlju**. Priporočajo jo za **vneto grlo**, **bronhitis**; tedaj še grgramo s tem **čajem**. Lajša **težko sapo**, **TBC**, **glavobol**. Čaj **čisti kri** in tako posredno pomaga zoper **kožne bolezni**, zlasti če s čajem tudi izmiva-

mo kožo. Čaj iz vse rastline pomaga tudi **vnetim ledvicam** in bolnemu **mehurju**. Za **protin** uporabljamo **zmečkane liste kot obkladek**, ki ga devamo na **otekla mesta**. Liste zavremo v kisu. Liste vijolice pritisnemo na čelo in zatilje ob **migreni**. Vnete **ustne sluznice** izpiramo s čajem. Ta čaj zdravi tudi **bolne trepalnice**. Pomirja **živce**. Zato se obnese pri **histeriji**, **hipohondriji**, **živčnem utripu srca**, **občutku strahu**, **nespečnosti**, **glavobolu**. Otrok hitreje preboli **ošpice** in **škrlatinko**, ako mu vsako uro dajemo žličko čaja vijolice. Pridenemo še žajbelj, rman, meto. Čaju dodamo mleko in med. Čaj silni na **bruhanje**, zato ga pijemo, če smo pojedli kaj strupenega ali pokvarjenega. **Sirup dišeče vijolice**: 1 l cvetja poparimo z litrom kropa in namakamo 10 ur. Odcedek nato zavremo in poparimo nov liter cvetja. To ponovimo 2–3× ali še večkrat; bo še bolje. Nazadnje iztisnemo sok iz cvetja, ga dobro pogrejemo, malo pohladimo in dodamo toliko medu, da dobi-

mo sirupu podobno zmes. Sirup pomaga zoper **nespečnost**, **zaslužena dihala** in **krepi srce**. Lahko ga mešamo z ječmenovo vodo; zdravilnost ne bo nič manjša.

VINSKA RUTICA 134.

Ruta graveolens – hrv. ruta, sedel

I Je močno, nekoliko neprijetno dišeč, razvejan grmič. Cvetovi so drobni, zeleno rumene barve. Gojijo jo pretežno po vrtovih, raste pa tudi prosto v naravi, pri nas na Notranjskem in Primorskem. Cvete od junija do avgusta. Rutico razmnožujemo s sadikami. Nabiramo jo, ko cvete, junija do avgusta, in sicer ob oblačnem vremenu, sicer morda premočno učinkuje. Je močno zdravilna za mnoge tegobe, toda zaradi nekoliko strupenega eteričnega olja, neprijetno dišečega, jo koristneje rabimo v čajnih mešanicah. Sámó pa uporabljamo zelo zmerno v malih količinah, zlasti, kadar gre za notranjo uporabo. **Pazimo!** Nekateri ljudje so nanjo tako alergični, da dobijo že pri nabiranju srbečico – koprivnico.

II Čaj pomaga proti **božjasti**, **omotici**, **srčni tesnobi (angi-**

na pectoris), **skorbutu**, **bronhialni astmi**, **vnetju grla**. Pomirja in uspava, zlasti če naredimo mešanico: po 10 g rutice, baldrijana, mete, po 15 g glogovega cvetja, omele in 5 g kumine. Žličko te mešanice poparimo s ¼ l kropa, naj 10 ur stoji. Popijemo na dan 2–3 skodelice, a le po požirkih. **Bradavice** izginejo, ako jih večkrat navlažimo z njenim **sokom**. **Naglušnost** pozdravimo s **soparo listov**, ki jo z lijakom usmerimo v sluhovod; to delajmo 5 dni. Liste kuhamo s kisom. **Sum v ušesih**, ki mu ni vzrok slabost srca, zdravijo kapljice **olja vinske rutice**; mlačne nakapamo v sluhovod. Prgišče listov rutice skuhamo z nekoliko svežega masla in precedimo skozi platneno krpo v steklenico ter uporabljamo po potrebi. Ako je **sluhovod otečen**, scvremo liste rutice s čebulo na olju, pretlačimo skozi krpo in po potrebi nakapamo v **uho**. Ta čaj preganja



gliste in druge **črevesne zajedalce**. Piti ga smemo le po požirkih. Omilimo ga z dodatkom tavžentrož, brinja, žajblja in drugih zelišč za črevesje in želodec (janež, kopriva, laneno seme, majaron, meta, melisa, regrat, rman, robida, vrednik in zlata rozga). Pijemo le topel čaj. Rutica zelo učinkovito preganja različni mrčes: **muhe** iz stanovanja, **molje** iz omar, **bolhe** iz postelj in **stenice**. Kjer raste, celo kač ni blizu. Čaj rutice, razredčen 1:4 z vodo, je odlična *kopel* za **oči**, ako jih z njim izmivamo 2x na dan. **Vid** se ohrani in okrepi. Kneipp je rutico veliko uporabljal pri svojih bolnikih pri **neješčnosti**, **vrtočlavi**, **navalu krvi v glavo**, **težki sapi**, **želodčnih težavah**, **izvinih**, **izpahih**, pri **kožnih izpuščajih** pa kot *kopel* ali *ovitek*. Pomaga tudi pri **boleči menstruaciji**. **Pazimo!** **Nosečnice** naj tega čaja ne uživajo!

135. VRBA

Sálíx álba – hrv. bijela vrba



I. Vrb je več vrst, a so približno enako zdravilne. Vrba raste najraje po vlažnih krajih. Cvete marca, v višjih legah pa pozneje. *Lubje* spomladi ob muževnosti s srednje debelih vej z lahkoto lupimo. Sušimo ga v senci, zdrobimo in spravimo v temnih kozarcih. Enako delamo z *listjem* in *mačicami*. Vse troje nabiramo za čaje. *Lubje* ima podobne lastnosti kot hrastovo.

II. Čaj iz *lubja* z velikim uspehom uporabljamo pri **vročinskih boleznih** v zvezi z bolečinami ali brez njih, pri **krvavitvah iz ledvic** in **pljuč**. Čaj pospešuje **potenje** in **izločanje seča** ter pomirja **bolečine** in **glavobol**. Zelo ugodno vpliva na vse **črevesne in želodčne katarje**, ker uničuje klice. Odpravlja **driske**, **zasluzenje želodca** in **črevesja** in

pomaga, da se v želodcu ne kopičijo strupene snovi. Tako se stanje vsak dan izboljšuje. Stalno **potne noge** uspešno kopljemo v *izvlečku iz lubja*. Pri **nespečnosti**, **živčni slabosti**, **spolni prerazdraženosti** so že nekdanje uspešno uporabljali *izvleček iz vrbovih mačic*. **Protin** in **revmo** uspešno zdravi

čaj iz *lubja*, ker pospešuje izločanje **seča** in s tem tudi odhajanje **sečne kisline**. Tako zdravimo zlasti **sklepno revmo**: za 1 čajno žličko mešanice *lubja* in brezovega listja poparimo s kropom za 2 skodelici, po 15 minutah precedimo in popijemo po požirkih 2–3 skodelice na dan. Še uspešnejše je zdravljenje z dodatkom medu. Obenem je dobro, da se okopamo v *vrbovi zavrelici*. V *kopelno* vodo dodamo zavretek *lubja*, ki smo ga kuhali približno 1/2 do 1 uro. Ta zavretek zdravi tudi **beli tok** in regulira **menstruacijo**. **Prhljaj** na glavi odpravimo, ako umivamo lase s *prevretkom lubja in listov*. Proti **bolečinam v ušesih** kapamo *sok listov* na vato in devamo v uho ali sluhovod. Pri **vnetih živčnih vozlih** ali **nevralgiji trigeminusa**, pri odprtih čirih se zelo obnesejo *obkladki čaja iz lubja*. *Obkladke iz stolčenih listov* devamo na **rane ob urezih, ugrizih, ubodih**. Kmalu se kri ustavi, rana se očisti in poceli. **Pazimo!** **Nosečnicam** so vsi pripravki iz vrbe prepovedani! Za **otekle noge** skuhamo *vrbove liste v vinskem kisu* in še tople omotamo okrog noge. *Pepel vrbove skorje* odpravlja **bradavice** in **kurja očesa**. *Kopeli vrbove skorje* krepijo organizem, zato jih priporočamo **oslabelim otrokom**. Vrbova skorja nam nadomešča aspirin, znižuje **vročino** in deluje antiseptično.

VRBOVEC 136.

Epilóbium parviflorum – hrv. vrbovac, vrbovica

I. Vrbovec je kakšnih enajst vrst: alpski, gorski, hribski, malocvetni, močvirski, peščeni, rožnati, suličasti, temno zeleni, kosmati in gozdni. **Pazimo!** Zadnja dva sta ne samo neuporabna, ampak tudi škodljiva. Sta do 150 cm visoka, imata velike, škrlatno rdeče cvete, mesnato steblo in liste, ki so na spodnji strani kosmato dlakasti. V tem se ločita od drugih. Zdravilne vrste vrbovca pa niso posebno visoke, imajo drobne cvete. Ti so blede rožnati, rdeči ali celo beli. Cveto od junija do septembra. Cvetovi sedijo na semenskih luskah kot pribiti na glavicah žebeljev. Ko dozori, se luske razpočijo in seme, obdano z volnenimi kosmiči, zanese veter po svetu. *Rastlino* nabiramo, ko cvete. V sredi jih odrežemo



ali kar odlomimo, ker je steblo krhko. Zato pa lahko potem odžene stranske poganjke in se rastlina tako ohrani.

I Vrbovec je odkrila l. 1970 Avstrijka Marija Treben in pokazala trpečim ljudem eno zelo uspešnih zdravilnih rastlin. Vrbovec je nad vse zdravilno sredstvo za **prostato** in njene težave, pa tudi za **bolezni ledvic in mehurja**. S **čajem** lahko veliko pomagamo pred operacijami prostate. V veliko primerih je ta čaj tako pomagal, da operacija ni bila potrebna. Dostikrat pomaga celo tedaj, ako je **rak** napadel **ledvice, mehur** ali **prostato**, zatrjuje na podlagi svojih izkušenj gospa Trebnova. Za čaj poparimo 1 čajno žličko s ¼ l kropa, jo čez nekaj minut precedimo in popijemo 2 skodelici na dan: eno na tešče, drugo zvečer, pol ure pred večerjo. **Pazimo!** Čaj močno deluje. Zadostujeta 2 skodelici na dan, v hujšem primeru 3, sicer lahko nastopijo črevesne in želodčne težave.

137. VREDNIK

Teucrium chamaedrys – hrv. dubčac



I Vrednik uspeva po suhih, apnenčastih tleh, kamnitih pobočjih in svetlejših gozdovih. Je majhen, do 30 cm visok polgrmič. Listi so temno zeleni na nekoliko vijoličastih steblih, cveti pa rožnato rdeče, in sicer od julija do septembra. Njegovo zdravilnost so poznali že v starem veku. Rimski zdravniki so ga priporočali zoper zastaran kašelj. Cesar Karel Veliki si je z njim zdravil protin.

II Vrednik je antiseptik, ubija bakterije v **želodcu** in **črevesju**. Žene tudi **na vodo**, zato je zelo učinkovit pri **vodenici**. Pomaga, da se bolje izloča **sluz** iz **pljuč** in **želodca**. Zdravi **žolčne težave, belo perilo, rane, hemoroide**. Uporabljamo ga tudi pri **sladkorni bolezni** in za zdravljenje **trebušne slinavke**. Veliko žlico zdrobljenega zelišča

kuhamo 5 min. v ¼ l vode. Pijemo ga na tešče zjutraj in zvečer pred spanjem. Ne uporabljamo ga samo za **čaje**. Dajemo ga tudi v **juhe** in **k zelenjavi**. Posebno se prileže pri krompirju. Pri jedeh ni samo **začimba**, ki daje prijeten okus in

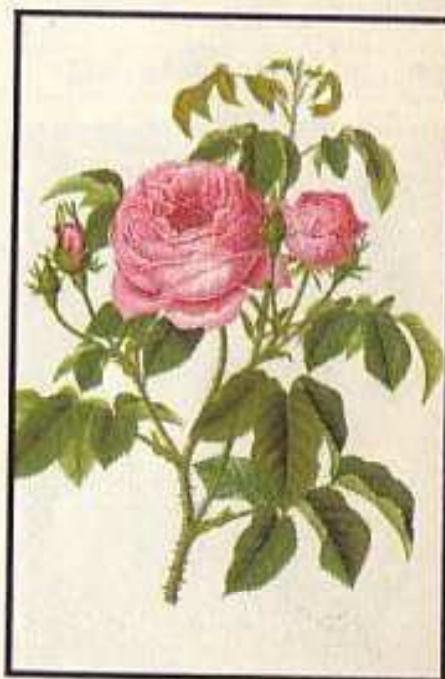
spodbuja tek, temveč tudi zdravi. Za daljše zdravljenje ima seveda prednost kot čaj. S čajem zdravimo tudi **vranico, revmo** in **protin**. Pri **slabokrvnosti** pijemo **črno vino**, v katerem smo 8 dni **namakali** 200 g vrednika na 1 l vina. Pri **obolenju dihal** in **bezgavk** si lahko napravimo tudi **obloge z vrednikovim čajem**. Čaj pride prav tudi pri **nespečnosti** in **astmi**. Navodilo: na kozarec vode damo 1 žličko zelišča. Pijemo večkrat po požirkih. Zaradi arome in grenčin ga uporabljajo, ko pripravljajo likerje.

VRTNICA 138.

Rosa centifolia – hrv. ruža, vrtnica

I Vrtnic je na tisoče vrst in so v najrazličnejših barvah. Gojimo jih po vrtovih. Cvetejo od junija do jeseni. **Cvetne liste** nabiramo, ko najbolj cveto, pa le ob suhem vremenu. Hitro jih posušimo in spravimo v dobro zaprte posode. Že od nekdaj je veljala vrtnica za zdravilno rastlino, danes jo goje na veliko za pridobivanje dragocenega rožnega olja. Vrtnic ne gnojimo z umetnimi gnojili in ne škropimo s pesticidi.

II *Preliv iz cvetnih listov* priporočajo za **čiščenje krvi**, zlasti z dodatkom medu. Čaj deluje rahlo odvajalno. Pijemo ga tudi pri **zlatenici**, čezmernih **krvavitvah ob menstruaciji, glavobolu, omedlevici, omotici, belem toku**. Čaj znatno **krepi srce, živce, jetra** in **prebavila**. Sladimo ga z medom. *Vino, kuhano z listi*, poživlja **oslabele in utrujeno telo**, blaži **bolečine v spodnjem delu telesa**. Splakovanje z vinom, v katerem smo kuhali liste vrtnice, prežene **zobobol**. Mrzel **obkladek** okoli glave omili **glavobol**. Obkladki vrtnic na oko odpravijo **bleščavico**. Lahko položimo sveže liste. Nekaj kapljic toplega **prevretka** v **uho** pomiri **bolečine v njem**. **Bolna usta** zaradi glivic, **aft** splakujemo s **poparkom** cvetnih listov. Pri **vnetem grlu** grgramo. Pri **šenu na obrazu** se obnesejo **obkladki iz svežih cvetnih listov**. Vsem, ki so si uničili črevesno floro s pretiranim uživanjem antibiotikov, priporočajo temeljito rožno



kuro. Vsak dan spijemo pred jedjo skodelico čaja iz cvetnih listov vrtnic. Lahko kuhamo pol vode in pol vina. V liter kropa damo kakih 10 listov. **Pljučni bolniki** naj pijejo mnogo tega čaja. **Revmatiki** naj *pri kopanju vržejo* v kad nekaj prgišč vrtnic in bolezen se bo umirjala. Vrtnice naj si *namočijo v žganje* za masažo. Pomaga tudi zoper **prhljaj, akne, izvine in rane**. *Vrtnica, namočena v olivnem olju*, učinkovito pomaga pri **opeklinah, ranah, ozeblinah, kožnih razpokah**.

139. ZELENA

Apium graveolens – hrv. celer



I. Je dvoletna zelika z mesnato, gomoljasto, odebeljeno korenino. Gojijo jo po vrtovih kot zelo cenjeno zelenjavo, je pa tudi močno zdravilna. Vonj zelene je nekaterim ljudem neprijeten, okus surove zelene je dišaven in oster. Kuhana pa je zelo prijetna. Cvete od junija do septembra. Sveža *stebila* in *liste* nabiramo od maja pa do konca avgusta, *gomolje* pa kopljemo od sredě septembra do zime.

II. Zdravilnih snovi je največ v presnem, sveže iztisnjemem *soku* iz gomolja, stebel in listov. Listov jemljimo čim manj, da ne bo sok grenak. Jemljemo ga 3x na dan pred obroki, ali samega ali pa mešana z drugimi sokovi. Namesto soka uživajmo še raje zeleno kot jed, prikuho in solato. Sok izboljša **kri** in

ugodno vpliva na **prekrvavitev organizma** in sploh na cirkulacijo po telesu. Pri **kožnih boleznih** nastrgamo zeleno in jabolka skupaj, dodamo poljubno orehov in sladkorja in uživamo za **krepitev krvi**. Zelo pomaga pri **pljučnem katarju, krčih v prsih z napadi strahu, napenjanju, slabem želodcu ter neješčnosti**. Zdravi bolezn, ki jih povzročata **pomanjkanje vitaminov**, ker vsebuje obilo vitaminov A, B, C in E. Sok je izvrstno zdravilo zoper **protin, revmo in vodenico** ter **tolščavost**: v ta namen pijemo večkrat po 2–3 jedilne žlice soka. Sok zelo pospešuje **izločanje seča**. Za bolne na **ledvicah**

pa je celo premočan. **Pazimo!** Smejo ga jemati le zelo zmerno. Pa še srce mora biti v redu. Pri vnetju ledvic zelene ne smemo uživati. Sladkorniki naj zeleno raje jedo v juhah in omakah, ker povrh vsega zelo pospešuje **prebavo**. Sok lépo ureja **mesečno perilo**, a ga odsvetujejo **nosečnicam**, ker bi utegnile nastopiti motnje. *Sesekljan svež koren* polagamo na **prsi kot obkladek** zoper **zatrdline v dojkah**. Če se **voda zapira**, skuhamo *liste in sesekljan koren z vinom* ali vodo v kašo in jo v vrečki gorko polagamo na **mehur**. Zelena je v vseh oblikah zelo učinkovita dieta za **sladkornike**. Zelena kot **začimba** zbuja **tek** kot juha, prikuha, solata in še drugače in učinkuje krepilno na ves organizem. *Zelena v čaju* odpravlja **prhljaj** in krepi **lasišče**, če si s tem umivamo glavo.

ZELJE 140.

Brássica olerácea – hrv. kupus

I. Zelja je veliko vrst, saj spada med nje tudi ohrovt, cvetača, koleraba in repa. Uporabljamo predvsem *glavnato zelje* ali sveže kot zelenjavo ali kisló iz kadi, ki naj stoji v globoki kleti. Ta naj ne bo pretopla. Za ozimnico so najboljše globoke kleti z ilovnatimi tlemi. Tam se sadje in sploh sočivje drži sveže do pomladi. Po zdravilnosti prekaša zelje mnoge zdravilne rastline. Zelje v kadi je treba skrbno pripraviti za konzerviranje in ga tudi v kadi skrbno čistiti maslene kisline in kana.

II. Omenimo samo glavne zdravilne lastnosti. Zaradi mlečne kisline je *kisló zelje* zdravilno za **bronhitis, ekceme, leno črevesje, išias, vnetje ven** in celo pri **revmi**. Ohranja **črevesno floro** in jo normalizira. Odpravlja **gliste**, preprečuje **gnitje in vrenje**, pospešuje **iztrebljanje**. Tako snovi ne ležijo v črevesju in strupi ne gredo v kri. Ureja **krvni tlak**, preprečuje **poapnenje žil** in tako ustavlja **staranje**, večja odpornost proti mnogim boleznim. Največ starih in čilih ljudi je tam, kjer jedo veliko kislega zelja. Zaradi raznih soli je kisló zelje



primerno za **protinske bolnike**. Ima malo beljakovin, zato naj ga uživajo **sladkorniki**. Zaradi obilnega vitamina C preprečuje **skorbut** pri otrocih in odraslih. Uživati je treba surovo zelje. Za **slabotne, zaostale otroke**, prebolevalnike je zelje naravnost rešilno. **Sok zelnatih listov** zdravi **črevesne in želodčne čire**, ker vsebuje vitamin U (protiulkusni faktor), saj ugodno vpliva na **sluznice črevesja in želodca**. Te snovi je največ ravno v zelju. Sok zdravi razna **vnetja tankega in debelega črevesja**, treba pa je vedno pripraviti svežega. Zdravljenje traja 4–5 tednov. Začetna **jetika** se zdravi s **sokom kislega zelja**, ki ga pomešamo z lanenim oljem. Kislega zelja ne smemo dolgo kuhati. Lahko pa damo med kuhano zelje za četrtno ali celo tretjino surovega zelja. Ali pa: pred vsakim obrokom naj bi pojedli 2–3 jedilne žlice surovega zelja, enkrat na teden pa na tešče izpili skodelico **zelnice**. Ni bolj zdravilne in cenejše pijače. Z **obkladki z zelnatimi listi** zdravimo težko **celjive rane, razjede** in »**odprte noge**«. Liste splaknemo in polikamo. Rano najprej umijemo s kamiličnim čajem, položimo nanjo list, čez pa gazo ali volneno ruto. Menjamo dvakrat dnevno. Ta obkladek se obnese tudi pri **pasavcu, rdečkah, kožnih izpuščajih**, saj zelo **blaži bolečine**. Tudi za opekline je dober. Presno zelje kot **solata** je nad vse zdrava hrana zaradi mnogih vitaminov, mineralnih in drugih za telo potrebnih snovi.

ZIMZELEN 141.

Vinca minor – hrv. zimzelen

I. Je res tudi pozimi zelen in je simbol nesmrtnosti, ker mu tudi zimski mraz ne more škodovati. Raste najraje po bukovih in mešanih gozdovih, grmovju in jasah. Včasih pokriva kot zelena preproga velike ploskve. Cvete od aprila naprej svetlo modro ali vijoličasto. Liste nabiramo tik preden začne cveteti in jih v šopke povezane sušimo v senčnem in zračnem prostoru.

II. Lahko uporabljamo tudi sveže. **Pazimo!** Nosečnice ne smejo jemati zimzelena. Čaj listov pomaga pri **krvavenju iz nosa, pljuč, debelega črevesa in hemoroidih, belem toku in driski**, če ni ta sopojav kakšne druge bolezni. Ker je zimzelen oster, ga je treba vedno mešati do polovice z žajbljem. Ta čaj je dober tudi za grgranje pri **vnetju**

grla, oteklih mandeljnih, angini in zasluzenosti grla. V njem so odkrili tudi nekaj učinkovin, ki preprečujejo rast raznih novotvorb. Zimzelen znižuje **krvni tlak**. Žlica zdrobljenih listov na 2 l vode, naj stoji pokrito 2 uri. Vzamemo 3× po 1 veliko žlico pred jedjo. Njegov čaj pospešuje **izločanje vode, čisti kri**, pa tudi blaži **kronični katar** in **kašelj**. Zunanje: zdravi **kožne izpuščaje**, če z njim izmivamo kožo. Zimzelen gasi žejo pri **sladkorni** in jo tudi zdravi. Zlasti je zelo uporaben kot **dodatek k čajnim mešanicam**, ki blažijo **starostne težave**, kot so: **živčni nemir**, občutek **strahu in tesnobe, sitnost**. Tako npr. dopolnjujemo zdravilnost gloga pri **srčni mišici**, skupaj s šentjanževko pa zimzelen lajša manjša **depresivna stanja**. Ta čaj je dobro piti pred glavnimi obroki ali pol ure pred spanjem. Lahko ga tudi posušimo in zmeljemo v **prah**. Jemljemo ga 2× dnevno na noževi konici za naštete bolezni. Zaradi alkaloidov pa smemo samega le zmerno uporabljati, raje ga uživajmo v čajni mešanici npr. skupaj z glogovim cvetjem, meliso, cvetjem pomarančevca.



142. ZLATA ROZGA

Solidago virgáurea – hrv. zlatnica, čelebi grana



I. Je do 1 m visoka trajnica. Raste večinoma po gozdovih, jasah in posekah. Cvete lepo rumeno od julija do oktobra. Nabiramo jo, ko začne cveteti. Režemo *gornjo polovico*, ne pa spodnjega olesenelega stebila. Povežemo v šopke in obesimo na senčnem, zračnem prostoru ali razprostrmo na papirju.

II. Uporabljamo jo tudi samo, bolj pa v raznih mešanicah. Popijemo lahko 3 skodelice na dan. Zlata rozga je antiseptik in zdravi razna **vnetja**. Kot čaj je učinkovita pri **driskah**, zdravi **fistule**, **jetra**, **vnete ledvice** in **vneti mehur**, pomaga **odvajati vodo**. Lajša **sladkorno bolezen**, **vodenico**, **zlatenico**. Dodajamo ji brinje, tavžentrože in žajbelj. Pomaga otrokom, ki **močijo posteljo**. Kot čajni prevretek za

grgranje se obnese pri **davici**, **vnetju grla**, **ustni gnilobi** in **majavih zobeh**. Uporabljamo jo za izločanje **ledvičnih in žolčnih kamnov**. Porodnice, ki imajo težave **po porodu**, naj jemljejo to zelišče. Za **spomladansko zdravljenje** dodajamo zlato rozgo drugim zeliščem, ker **čisti kri**, obenem pa posredno pomaga zdraviti tudi **protin** in **revmo** ter razna **kožna obolenja**. Čisti **dihala**, lajša **astmo** in **oslovski kašelj**. *Sveže listje in cvetje*, stolčeno in položeno na **rane**, hitro zdravi **ubode**, **ureze**, **čire** in **gnojne rane**. Skuhana s svinjsko mastjo je dobro *mazilo za rane*.

ŽAJBELJ 143.

Salvia officinális – hrv. žaljija, kadulja



I. Izredno zdravilnost žajblja izraža star rimski pregovor: Zoper silo smrti je žajbelj na vrsti. Gojijo ga na vrtovih, samoraslega najdemo po gričevnatih predelih Primorja, Dalmacije, Črne gore, Hercegovine in po otokih. Rad ima sončno lego, glede tal ni izbirčen, občutljiv pa je na veter in mraz. Vsako tretje leto ga je dobro presaditi, sicer rad odmrije. Nabiramo *mlade poganjke* in *liste*, preden cveto. Hitro ga posušimo v senci.

II. Žajbljev čaj čisti **dihala**, **vneto grlo** in **žrelo**, **vnete mandlje**, **ustno sluznico**, zdravi **pljuča**, **nahod** in **katarje**. Čaj grgramo. Lahko pa *liste nasekljamo in namočimo v alkoholu*, po 8 dneh precedimo in po potrebi damo žličko izvlečka v kozarec vode za grgranje. Žajbljev čaj ustavlja **močno potenje** pljučnih

bolnikov, pubertetnikov, žená v meni in po porodu. Zanimivo: rahel čaj potenje pospešuje, močan pa ga zadržuje in preprečuje. Pri **kožnih boleznih** pomagajo *kopeli* večkrat dnevno v *odvaru žajblja*, zdravijo **ekcem** in **garje**. Umivanje z žajbljem lase krepí in jim daje lesk. Prav tako *parne kopeli* zdravijo **mehur in mokrila** ter lajšajo **težavno mokrenje**. Kogar je zadela **kap**, naj popije po 2 skodelici tega čaja dnevno. **Sladkorniki** naj pijejo *čajno mešanico* žajblja in rmana v enakih delih 2–3× dnevno. Čaj žajblja pomaga pri **protinu** in **revmi**, **pomirja živce**, **drgetanje udov**. Natiranje s čajem se obnese pri **tresavici**. Pri **želodčnih težavah** se ob pitju žajbljevega čaja vrača apetit, poležejo pa se **vnetja črevesja in želodca**, težave v **jetrih** in **žolčniku**. Žajbelj je tudi zdravilen za ženske težave in bolezni: zdravi **beli tok**, odpravlja **nagnjenje k splavom**, pomaga **ob meni**. **Doječe matere** naj pijejo ta čaj, ko odstavljajo otroka. Tudi **nosečnice** s pridom popijejo po 2 skodelici tega čaja na dan. Kot *začimbo* dajemo liste v jabolčno potico in pito. Za druge jedi dodajamo žajblju še peteršilj in zéleno. Te začimbe ugodno vplivajo na **prebavo**. Pri **nalezljivih boleznih** je treba pridno piti ta čaj, da se obvarujemo okužbe, žajbelj je namreč baktericiden. Grgranje z žajbljem in splakovanje **ust** z njim ohranja **zobe zdrave** in lepe in odpravlja **neprijetno sapo iz ust**. Bule in čire

odlično zdravijo *obkladki iz listov žajblja in koprive*, ki smo jih dobro stolkli in zmešali. **Rekonvalescenti in živčno razrvani ljudje** si lahko pomagajo z naslednjim zdravilom: v 1 litru sladkega vina namočimo za 10 dni po 80 g zrezanih žajbljevih listov. Po jedi vzamemo 1 veliko žlico tega zdravila.

144. ŽENIKELJ

Sanicula europaea – hrv. milogled



I. Je zelena, od 20–50 cm visoka trajnica. Raste v bolj vlažnih listnatih gozdovih. Cvete belo rožnato od maja do julija. Plodovi so glavice s kaveljčki, s katerimi se prijemajo obleke. Nabiramo *cvetoče zelišče s pritličnimi listi* vred in sušimo v senci. *Korenino* kopljemo jeseni, jo umijemo in prevido sušimo. Uporabljamo lahko zel ali korenino, dostikrat pa vso zel s korenino vred. Posušeno korenino zdrobimo ali zmeljemo v prašek. Okus ima neprijeten, zato moramo čaj sladiti z medom.

II. Čaj čisti kri, zdravi črevesje, želodec, čire v želodcu, pomaga pri pljuvanju krvi. Zmanjšuje krvni tlak. Ženikelj s koprcom, kumino, poprovo meto se obnese proti driski in napenjanju. Čaj zdravi zasluzena dihala, bolna pljuča, lajša kašelj, ker redči sluz in jo

pomaga izločati. Zdravi vnete dlesni, ustno votlino in bolno žrelo, če z njim izpiramo ali grgramo; utrjuje majave zobe, odpravlja afte v ustih. Popijemo ga po 2 skodelici na dan. Lajša težave pri menstruaciji, pri krvavitvah iz ledvic in pri griži. Popijemo po 2 skodelici na dan. Zdravi kožne izpuščaje, če jih izpiramo s čajem iz ženiklja. Kadar so večji in bolj gnojni, devamo nanje obkladke. Pomaga pri podplutbah, oteklinah in hemoroidih. Obkladki iz stolčenih listov zdravijo vse vrste ran in ustavljajo krvavitve. Poleti izkopljemo rastlino s korenino vred, skrbno umijemo in skuhamo z medom v zelo zdravilno sredstvo za našete težave, za pozimi pa pripravimo prašek ženiklja, saj ni nič manj zdravilen kot zelena rastlina. Pazimo! Ker ženikelj zožuje

kapilare, je bolje, naj bolniki z **angino pectoris, sklerozo, trombozo, z ledvičnimi boleznimi** ne pijejo tega čaja. Za čajno žličko ženiklja poparimo s ¼ l kropa, čez 10 min odcedimo in uporabimo za čaj, obkladke, izpiranje ali grgranje. Za notranjo uporabo pa popijemo po 2 skodelici na dan.

Stvarno kazalo

Števila v kazalu pomenijo **zaporedno številko rastline**.

- Absces** (tvor), 1
Afte, 1, 7, 41, 50, 52, 70, 113, 138, 144
Akne, 1, 3, 19, 40, 81, 94, 102, 129, 138
– mladostne, 108
Alergije, 107
Amputacija – boleči krči, 30
Angina, 4, 8, 50, 53, 54, 56, 78, 83, 112, 141, 144
Apetit pospešuje ali vrača, 4, 6, 7, 14, 17, 22, 23, 28, 37, 38, 62, 63, 69, 87, 88, 89, 105, 128, 139
Arterioskleroza, 13, 52, 78, 84, 109
Artoza, 87
Astma (naduha), 4, 8, 9, 11, 14, 15, 35, 40, 42, 63, 68, 70, 78, 82, 83, 84, 107, 109, 115, 117, 118, 122, 129, 137, 142
Beli tok, 1, 5, 7, 18, 33, 54, 85, 93, 94, 95, 96, 107, 112, 113, 115, 124, 131, 132, 135, 137, 138, 141, 143
Bezgavke, 118, 137
– otekle, 61, 85, 94
Bistri duha, 86
Bledičnost, 47, 64, 77, 94, 115, 127, 128, 131
Bolečine, 36
– v brazgotinah, 82
– v sinusih, 46
– v spodnjem delu trebuha, 56, 116, 138
Bolhe, 85, 99, 134
Božjast, 21, 24, 33, 61, 73, 84, 86, 88, 93, 114, 115, 116, 134
Bradavice, 80, 81, 134, 135
Bronhialni katar, 1, 8, 9, 11, 15, 19, 22, 26, 30, 31, 33, 34, 41, 46, 47, 63, 72, 73, 74, 82, 83, 94, 97, 100, 105, 118, 119, 120, 121, 124, 130, 131, 133, 140
– akutni, 56
– astma, 36, 63, 134
– inhalacije, 11, 63, 120
– kronični, 41, 78
– obkladki, 34, 82
– pospešuje izločanje sluzi, 42
Bruhanje, 48, 76, 126
– krvi, 39, 107
– na živčni podlagi, 75
– po nosečnosti, 20
– povzročča, 133
– pri otroku, 104
Bule, 46, 56, 59, 84, 122
– v rodilih, 84
– v ustih, 122
Celulitis, 13, 36, 92
Čebelja griža, 7, 75
Čiri, 17, 37, 43, 81, 106, 123, 142
– gnojni, 18, 19
– na roženici, 119
– na želodcu, 39, 46, 121, 144
– v spodnjem životu, 95
– v ustih, 60, 118
– zaradi skorbuta, 30
Čisti – dihala, 120, 128, 130
– kožo, 15
– kri, 11, 17, 25, 27, 31, 35, 44, 49, 51, 52, 63, 71, 72, 81, 83, 85, 91, 94, 96, 98, 100, 104, 106, 108, 110, 111, 113, 115, 120, 122, 127, 128, 130, 131, 133, 138, 141, 142, 144
– telo bolezenskih snovi, 36, 129, 130

- Črevesje**, 1, 2, 12, 18, 19, 20, 21, 34, 36, 39, 41, 42, 45, 51, 62, 74, 86, 95, 96, 107, 112, 118, 123, 125, 128, 129, 132, 144
– bakterijsko obolenje, 41, 73, 137
– boleče, 2, 119
– čir, 39, 62, 140
– floro ureja, 140
– gritje, 17, 52, 88, 126, 140
– izločanje sokov pospešuje, 88
– katar, 2, 12, 15, 19, 35, 39, 65, 77, 94, 123, 130, 135
– krči, 17, 19, 48, 66, 72, 93, 111, 112, 118, 126, 129
– kronična kužna bolezen, 123
– krvavitve, 96, 123
– leno, 51, 96, 106, 118, 140
– napenjanje (vrenje), 4, 17, 19, 42, 48, 92, 116, 128
– perforacija, 39, 50, 142
– pospešuje delovanje, 37, 128, 140
– razkužuje, 18, 19, 26, 58, 129, 137
– tuberkuloza, 1, 41, 123
– vnetja, 1, 39, 48, 57, 60, 62, 71, 72, 81, 83, 112, 113, 131, 140, 143
– zajedalci, 18, 19, 27, 134
– zaslužno, 135
Danka – fistula, 39, 142
– izpadla, 39
Davica, 142
Debelo črevo, 1, 19, 141
Degeneracija hrustanca, 106
Depresija, 6, 38, 75, 125, 141
Dihala, 1, 2, 14, 19, 22, 26, 30, 36, 41, 45, 50, 60, 69, 73, 83, 91, 92, 105, 109, 111, 112, 116, 117, 118, 119, 120, 129, 130, 137, 142
– dihala otrok, 120
– katar, 42, 63, 70, 97, 143

- kronični katar, 79, 141
– vneta, 49, 95, 106
– zaslužena, 133, 144
Divje meso, 123
Dlesni, 20, 21, 113
– otekle, 57
– vneta, 35, 36, 40, 50, 76, 107, 122, 144
Dojenje, 7, 58, 103, 118, 122, 127
– pospeši, 43, 48, 58
– ustavlja, 85, 143
Dojke – vneta, 48
– bradavice razpokane, 60
– zatrdline, 30, 139
Drgetanje udov (tresavica), 73, 116, 130, 143
– pri starih ljudeh, 125
Driska, 1, 8, 12, 14, 16, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 30, 35, 39, 41, 43, 47, 52, 64, 65, 66, 71, 80, 81, 83, 88, 89, 93, 96, 97, 111, 112, 113, 114, 116, 123, 124, 125, 126, 131, 132, 135, 141, 142, 144
– kronična, 54
– pri dojenčku, 52, 113
– pri novorojenčku, 57
Duševna preobremenitev, 86
Duševne bolezni, 21, 75, 117
Duševno naprezanje, 65
Edem (oteklina), 53, 69, 84, 92, 115
Ekcem (izpuščaj), 11, 39, 45, 49, 52, 57, 59, 79, 81, 92, 94, 95, 98, 108, 110, 113, 118, 120, 123, 124, 131, 140, 143
Flegmona, 37
Furunkli, 37, 101
Gangrena, 5, 99
Garje, 13, 15, 83, 143
Glas – neguje, 107
Glasilke – preutrujene, 54, 107
Glavobol, 17, 40, 46, 56, 73, 74, 76,

82, 122, 129, 131, 133, 135, 138
 Gliste, 17, 19, 24, 28, 32, 36, 44, 46, 51, 52, 55, 78, 79, 84, 89, 90, 98, 99, 115, 117, 125, 126, 129, 134, 140
 Glivice, 15
 Gnojenje odpravljaja, 82, 94
 Gnojna zanohtnica, 37
 Gnojni izpuščaji – kopel, 85
 Gnojno vnetje podkožnega tkiva (flegmona), 37
 Gripa, 3, 9, 11, 17, 19, 30, 33, 47, 50, 64, 78, 79, 86, 91, 97, 107, 109, 119, 121, 122, 129, 143
 Griža, 16, 24, 27, 30, 43, 49, 71, 85, 93, 97, 108, 109, 111, 118, 123, 124
 Grlo, 2, 8, 9, 23, 42, 43, 45, 54, 57, 107, 113
 – kronično vnetje, 22, 62
 – vneto, 1, 17, 21, 22, 46, 48, 54, 57, 62, 77, 85, 95, 97, 100, 107, 120, 124, 133, 134, 138, 141, 142, 143
 – zaslužen, 141
 Heksenšus (usek), 99
 Hemoroidi (zlata žila), 9, 20, 27, 35, 39, 49, 51, 59, 62, 64, 68, 78, 85, 88, 94, 97, 100, 101, 113, 124, 131, 132, 137, 141, 144
 Herpes, 66
 Herpes zoster, 82, 140
 Hipohondrija, 98, 133
 Histerija, 6, 17, 21, 24, 25, 36, 84, 119, 125, 133
 Holesterol in maščobo odstranjuje iz krvi, 4, 19, 36
 Hrbtenica – obrabljena, 125
 Hripavost, 8, 17, 26, 42, 43, 48, 62, 63, 65, 97, 109, 113, 117, 118, 122, 131
 Hrustanec – degeneracija, 106
 – obrabljen, 50
 Išias, 9, 14, 29, 34, 36, 110, 122, 125, 140
 Izčrpanost, 6, 41, 64, 84, 86, 115, 120
 Izkašljevanje – sredstva za, 9, 22, 42, 59, 68, 72, 132, 133
 – lajša, 1, 17, 45, 59, 62, 109
 Izpah, 30, 34, 43, 70, 115, 125, 134
 Izvin, 34, 67, 70, 115, 125, 134, 138
 Jajčniki – vneti, 34
 Ječmen na vekah, 119
 Jetika – glej Tuberkuloza
 Jetra, 42, 45, 70, 78, 82, 89, 92, 106, 116, 125, 138, 142
 – delovanje poživilja, 22, 76, 77, 115
 – delovanje ureja, 4, 128
 – lise, 40
 – motnje, 36, 112, 128, 129, 143
 – obolela, 5, 7, 14, 18, 20, 26, 28, 50, 51, 52, 66, 68, 72, 77, 78, 86, 91, 94, 98, 107, 108, 117, 121, 124, 126, 132
 – otekla, 20, 22, 123
 – zabasana (zastojna), 38, 44, 90
 – zamaščena, 5
 – zastrupljena, 5
 Jezik – ranjen, 76
 – vnet, 70
 Kap, 4, 54, 95, 98, 116, 123, 143
 Kapilare – krepki, 85
 Karbunkli, 37
 Kašelji, 1, 5, 11, 15, 26, 27, 33, 41, 51, 62, 65, 70, 79, 83, 95, 113, 115, 117, 119, 120, 130, 141, 144
 – hud, 93, 111
 – izkašljevanje lajša, 1, 17, 45, 59, 62, 109
 – z izmečkom, 97
 – jetični, 40
 – krvavi izmeček, 5
 – oslovski, 15, 26, 41, 117, 118

– pokašljevanje, 131
 – pomirja, 9, 14, 73, 96, 118
 – starostni, 22
 – zastaran, 49
 Katar (glej tudi pri posameznih organih), 1, 2, 8, 9, 19, 40, 42, 54, 71, 79, 86, 117, 126, 130, 141, 143
 Kila – vneta, 95
 Kita – pretegnjena, 30, 67
 Kolcanje, 48
 Kolera, 19
 Koprivnica (urtikarija), 4, 35
 Kostí – gniloba, 85
 – poškodbe, 100
 – vnetje, 56
 Koža – dojenčkova, 66
 – hrapava, 43
 – nečista, 9, 13, 23, 92, 108, 129
 – ohlapna, 100
 – razpokana, 43, 66, 138
 Kožne bolezni (dermatoze), 13, 25, 39, 45, 46, 71, 77, 83, 100, 106, 107, 108, 110, 113, 120, 133, 139, 142, 143
 – glivice, 105
 – gnojenja – lišaji, 61
 – izpuščaji, 23, 57, 61, 82, 83, 86, 92, 102, 107, 110, 134, 140, 141, 144
 – rak, 61
 – tuberkuloza, 54
 – zatrdline, 61
 Kraste, 36, 85, 86, 120
 Krči (glej tudi pri posameznih organih), 2, 6, 42, 58, 61, 69, 70, 72, 75, 83, 90, 93, 99, 100, 115
 – v črevesju, 28, 92, 96, 112
 – glasilk, 118
 – ledvic, 129
 – maternice, 112
 – meč; prstov, 31, 93
 – mehurja, 16
 – ob menstruaciji, 125

– pri otrocih, 25, 59
 – v prebavilih, 67, 89
 – v prsih, 139
 – v trebuhu, 126, 129
 – vseh vrst, 46, 78
 – želodca, 93, 109
 – žolčnika, 98, 112
 Krčne žile, 5, 30, 32, 84
 – razjede, 21, 64
 Krepčila za:
 – lasišče, 47
 – mišice, 95, 128
 – organizem, 37, 69, 71, 106, 119, 124, 127
 – po operacijah, 89
 – otroke, 95
 – spomin, 47
 – srce, 71, 86, 124, 133, 138
 – želodec, 119, 128
 Kri, 2, 3, 9, 13, 18, 23, 45, 54, 113, 139
 – čisti, 2, 3, 51, 81, 83, 110, 128
 – izboljšuje, 51, 84, 125, 128
 – pregosta, 74
 Križ – boleč, 108
 Krvav izmeček (izpljunek), 5, 21, 30, 39, 112, 144
 Krvava griža, 80
 Krvavitve, 30, 35, 51, 60, 84, 85, 95, 96, 100, 144
 – iz črevesa, 123
 – iz danke, 112
 – iz dlesni, 20, 95
 – iz ledvic, 107, 135, 144
 – iz maternice, 21, 27, 124
 – iz nosa, 23, 96, 107, 141
 – iz pljuč, 96
 – iz sečil, 96
 – iz zlate žile, 12
 – iz želodca, 17, 39, 113
 – notranje, 30, 39, 49, 54, 72, 112, 127
 – ob menstruaciji, 138
 – pri griži, 144
 Krvni strdki, 54

Krvni tlak, 33, 53, 64, 85, 96, 115, 140, 141, 144
- moten, 91, 92, 129
- nizek, 91
- previsok, 18, 19, 24, 28, 78, 112
- znižuje, 20
Krvomok, 97
Kurja očesa, 15, 17, 80, 132, 135

Lasišče, 85, 108, 139
Lasje - izpadanje, 17, 50, 85, 100, 108, 115, 116
- lasne korenine, 127
- mastni, 108
- prhljaj, 17, 85, 108, 116, 135, 138, 139
- pospešuje rast, 98
Ledveni usek, 54, 86
Ledvice, 1, 3, 4, 7, 8, 11, 13, 14, 16, 21, 23, 27, 29, 30, 34, 35, 42, 44, 45, 48, 52, 53, 58, 59, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 77, 82, 83, 86, 87, 89, 92, 98, 100, 105, 106, 107, 110, 111, 112, 122, 125, 129, 130, 131, 136, 139, 144
- čaše, 4, 69, 100
- kamni, 1, 13, 18, 23, 27, 29, 31, 33, 36, 46, 52, 53, 58, 62, 66, 69, 72, 93, 94, 108, 110, 122, 127, 131, 132, 142
- pesek, 13, 25, 127, 132
- skleroza, 4
- vnete, 1, 8, 16, 29, 31, 49, 57, 93, 100, 133, 142
Levkemija, 91
Lišaji, 11, 17, 18, 57, 61, 66, 79, 83, 85, 108, 113, 122, 124, 131
Luskavica, 39, 52, 79

Malaria, 121
Mandeljni - otekli, 141
- povečani, 100
- vneti, 41, 143
Maternica, 5, 38, 60, 83, 94, 99

Mehur (glej tudi Sečila), 7, 13, 16, 21, 27, 29, 34, 42, 43, 45, 53, 57, 59, 62, 65, 69, 70, 73, 74, 78, 82, 86, 87, 92, 93, 94, 100, 105, 107, 108, 110, 111, 112, 120, 122, 125, 129, 131, 132, 133, 136, 139, 143
- boleč, 66, 118
- kamni in pesek, 8, 13, 31, 44, 57, 58, 72, 93, 94, 97, 100, 111
- vnet, 1, 12, 31, 61, 103, 142
Migrena, 2, 6, 65, 69, 75, 76, 78, 90, 109, 111, 115, 116, 129, 130, 133
Mišice - boleče, 34
- krči, 93
- mišični »maček«, 72
- na- ali pretegnjene, 30, 81, 83, 86
- okorele, 120
- vnete, 56
Močenje postelje, 16, 25, 53, 68, 107, 112, 125, 142
Mokrenje (glej tudi Seč), 1, 74, 92, 111, 112
- boleče, 7, 27, 42, 118
Molji, 134
Mozoljavost (akne), 1, 3, 19, 40, 81, 94, 102, 108, 129, 138
Mrčes, 39, 47, 134
Mrzle noge ali roke, 47, 84, 86

Nadledvična žleza, 91, 127
Naglušnost, 99, 134
Nagnjenje k splavom, 143
Nahod, 65, 68, 70, 79, 112, 116, 119, 143
Nalezljive bolezni, 109, 143
Napenjanje, 2, 4, 7, 14, 17, 19, 24, 42, 51, 65, 66, 84, 87, 89, 92, 115, 126, 139
Naval krvi v glavo, 84, 134
Neješčnost, 12, 16, 23, 28, 34, 47, 86, 106, 112, 117, 119, 134, 139

Neploidnost, 57, 115
Neprijeten zadah - iz ust, 35, 143
- telesa, 9
Nervoza, 24, 46, 61, 100
Nespečnost, 6, 7, 9, 19, 33, 46, 47, 51, 70, 78, 109, 111, 112, 116, 119, 125, 129, 130, 133, 135, 137
Noge, 47, 99, 107
- mrzle, 47, 84, 86
- otekline, 39, 135
- ozeble, 39
- pekoče in utrujene, 99, 132
- potne, 39, 85, 86, 135
- razjede goleni, 5, 37, 64, 82, 84, 100, 118, 124, 132, 140
- žile, 19
Nohti - krhki, 17
- zarasli, 62
Nos, 96, 112
- katar, 17
- polipi, 117
- vnetje, 70
- zamašen, 11
Nosečnice - jim pomaga, 20, 85, 95, 143
- jim škoduje, 69, 89, 99, 103, 134, 135, 139, 141
- bruhanje ali slabost, 20, 75
- proti splavu, 71, 143
- zaprtje, 85

Obrvi izpadajo, 98
Oči, 12, 99, 106, 115, 116, 119, 124, 128, 131, 134
- bleščavica, 99, 138
- bolečine, 46, 82, 110
- če štrkne mast, 125
- katar, 58
- krepi, 12, 78, 134
- krmežljave, 93
- mreže, 52, 119
- mrežnica, 12, 119
- očesna veznica vneta, 92, 95, 107, 119

- oslabele, 48, 119
- solzenje, 119
- trepalnice bolne, 133
- udarjene, 59
- utrujene, 98
- vnete, 57, 95, 107, 110, 119, 132
- vnetje kronično, 78
Odpornost - jo krepi, 52, 120, 121, 127
- proti prehladom, 50
Odragnine, 125
Odvajalo, 12, 23, 34, 38, 44, 62, 79, 96, 98, 103, 127, 140
Ohromelost, 67, 70, 86
Omedlevice, 28, 75, 116, 138
Omotice, 76, 115, 116, 129, 134, 138
Opekline, 49, 52, 56, 60, 62, 65, 80, 81, 82, 99, 108, 109, 125, 127, 131, 138
- sončne, 125
Oslabelost, 19, 22, 73, 87, 88, 120, 121, 124, 127, 129, 131, 135, 138
Oslovki kašelji, 7, 9, 15, 22, 26, 41, 42, 68, 73, 105, 111, 117, 118, 129, 133, 142
Ostrino vida krepi, 52
Ošpice, 9, 53, 133
Otekline, 9, 46, 49, 57, 63, 71, 74, 81, 90, 98, 108, 125, 129, 144
- pri protinu, 133
- vnete, 43
Otrdline, 80
Ozeblina, 14, 17, 39, 47, 54, 56, 81, 84, 85, 86, 100, 123, 131, 138

Paratifus, 19
Pasavec, 82, 140
Pege sončne, 40, 80
Pik kače, 19, 39
Piki žuželk, 17, 19, 80, 92, 109, 112, 125, 131, 132
Pljuča, 1, 5, 18, 22, 27, 30, 36, 40, 41,

46, 50, 51, 52, 62, 65, 70, 72, 73, 83, 89, 96, 97, 100, 117, 120, 122, 124, 125, 131, 132, 135, 137, 138, 141, 143, 144

-čisti, 1

-gnojenje, 73

-jetika - glej Tuberkuloza

-katar, 7, 21, 22, 36, 51, 57, 77, 79, 118, 120, 132, 139, 141

-krepki, 45, 94

-občutljiva, 91

-otrdela, 128

-tesnoba, 46, 117

-tvori, 72

-zaslužnost, 36, 58, 59, 68, 137

Piljučnica, 9, 17, 30, 33, 34, 47, 51, 56, 62, 64, 73, 83, 89, 91, 94, 97, 121, 129, 130

Poapnenje - žil, 4, 18, 25, 95, 111, 140

-osrčnika, 33

Podančice, 18

Podplutbe, 80, 81, 92, 115, 125, 129, 144

Porod, 71, 73, 95, 96, 142

-krepčilo pred porodom, 98

-mehča porodne poti, 113

-olajšuje, 89, 96

-popadki, 89

-prezgoden, 82

Potenje, 25, 45, 61, 63, 64, 65, 71, 73, 74, 77, 79, 92, 106, 109, 111, 120, 126, 135

-močno, 143

-nog, 39, 85, 86, 135

-zavira, 2

Portrost, 98

Prebava, 1, 2, 4, 17, 25, 26, 28, 34, 35, 37, 42, 48, 59, 75, 87, 97, 103, 124, 126, 129, 131, 139, 143

-izboljšuje, 14, 124

-lajša, 2, 7, 34, 46, 47, 77, 111, 115

-motnje, 8, 12, 41, 50, 51, 54, 61, 69, 75, 89, 92, 94, 119

-pospešuje, 24, 70, 119

-prebavne žleze, 31, 42

Prebavila, 1, 22, 26, 45, 49, 65, 106, 131, 138

-krči, 63

-razkužuje, 26, 131

Prebolevniki (rekonvalescenti), 35, 50, 76, 86, 103, 143

Prehladi, 8, 19, 41, 48, 63, 69, 76, 86, 127, 128

-grla, 65

-odpornost večja, 52, 119, 127

-prebavil, 70

-spodnjega dela telesa, 98

-ušesa, 19

Prekrvavitev, 17, 19, 20, 34, 47, 54, 58, 69, 79, 89, 100, 115, 128, 139

-srčno koronarnega ožilja, 33

Preležanine, 60

Presnova, 36, 72, 77, 83, 100, 106

Prisad zaradi notranjih poškodb, 95

Prostata, 54, 92, 110, 136

Protin (putika), 7, 9, 11, 13, 14, 16, 25, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 38, 40, 43, 44, 45, 46, 47, 53, 54, 57, 59, 62, 65, 66, 68, 69, 72, 73, 74, 75, 77, 78, 82, 83, 84, 86, 87, 89, 92, 94, 95, 96, 99, 102, 103, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 115, 116, 120, 124, 125, 127, 129, 130, 131, 133, 135, 137, 139, 140, 142, 143

Prožnost tkiv večja, 100

Prsne bradavice - razpokane, 60

Radioaktivna sevanja, 91

Rahitis, 50, 52, 53, 66, 85, 94, 115, 127, 129

Rak, 10, 65, 78, 81, 84, 136

-bolečine, 109

-čiri, 19

-kožne tvorbe, 61

-rane, 51

-na ustnicah, 132

Rane, 3, 19, 39, 46, 56, 57, 59, 63, 83, 100, 101, 104, 107, 113, 117, 125, 127, 131, 137, 138, 140, 144

-gnojne, 19, 30, 46, 62, 63, 65, 69, 93, 95, 101, 142

-krvaveče, 60, 112

-na maternici, 125

-mazilo, 70, 80, 81, 138

-notranje, 30

-obkladki, 21

-odprte, 54, 108, 109

-posip, 66

-pospešuje celjenje, 7, 18, 36, 51, 91

-razkužuje, 75

-stare, 69

-urezne, 135

Razdražljivost, 33

Razjede od kislin, 125

Razpokana - koža, 43, 60, 62, 66, 117

-roke, 43, 123

-ustnice, 43, 108, 123

Rdečke, 82, 140

Rebrna mrena - vnetje, 30, 34, 62, 63, 83, 94, 98, 100, 106

Rekonvalescent - glej Prebolevnik

Revmatizem, 2, 3, 4, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 25, 29, 31, 32, 34, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 50, 52, 53, 54, 56, 57, 59, 62, 63, 66, 67, 68, 69, 70, 72, 73, 74, 75, 77, 78, 82, 83, 84, 86, 87, 89, 92, 94, 95, 96, 99, 102, 106, 107, 108, 110, 111, 112, 115, 116, 122, 124, 125, 127, 129, 130, 135, 137, 138, 139, 140, 142, 143

-bolečine, 34, 67, 99, 111

-dieta, 71

-glavobol, 99

-kopeli, 2

-kronični, 21, 124

-obkladki, 30, 62, 99

Rodila, 58, 78

Roženica - motna, 59

Seč (glej tudi Mokrenje), 29, 31, 48, 74, 76, 77, 83, 112, 135

-z beljakovinami, 13, 69, 100

-izločanje, 13, 16, 38, 40, 44, 69, 80, 97, 98, 103, 106, 107, 109, 111, 135, 139

-izločanje pospešuje, 3, 4, 10, 14, 23, 28, 29, 31, 35, 38, 52, 53, 65, 79, 84, 91, 92, 108, 117, 127, 129, 130, 137, 141, 142

-izločanje zavira, 53

-krvav (uremija), 78

-uhajanje, 1, 9, 25, 112

Sečila (glej tudi Mehur), 1, 7, 13, 16, 25, 45, 49, 90, 91, 112, 130, 143

-vnetja, 12, 16, 36

Sečna kislina, 29, 50, 56, 135

Sečni kamni, 13, 27, 35, 44, 49, 72, 93, 94, 100, 115, 127

Seneni nahod, 70, 84

Siva mrena, 17

Sklepi, 14, 43, 56, 125, 135

Sklepni revmatizem, 43, 135

Skorbut, 40, 134, 140

Skrofuloza, 85, 94, 106, 128

Slabokrvnost, 22, 41, 47, 49, 50, 51, 52, 64, 94, 95, 100, 106, 128, 137

Slabost, 28

-mehurja, 132

-potovalna, 76

-v želodcu, 67

Slabotnost (neodpornost), 115

-pri otrocih, 21, 35, 50, 58, 76, 91, 95, 100, 119, 129, 140

Sladkor v krvi znižuje, 4, 17, 29, 86

Sladkorna bolezen, 12, 27, 37, 41,

52, 71, 83, 85, 95, 98, 106, 128, 137, 142
 – dietna hrana, 35, 40, 52, 71, 108, 139, 140, 143
 – gasi žejo, 126, 141
 – začetna, 13, 112
 Slepič, 98, 113, 129
 Slinavka trebušna – otekla, 13
 Sluz v dihalih – mehča, 8, 21, 77, 83, 117
 – odvajanje, 69, 98, 137
 Spahovanje, 27
 Spanje, 38, 49, 65, 73, 90, 95, 116
 Spolna moč – oslabela, 47
 Spolna prerazdraženost, 38, 135
 Spolne bolezni, 66, 94, 110
 Spolni organi, 62, 95, 125
 Spomladansko zdravljenje, 27, 69, 120, 142
 Srbečica (srbenje), 15, 25, 45, 57, 66, 80, 83, 86, 95, 100, 131
 Srce, 3, 15, 17, 22, 33, 51, 71, 75, 89, 92, 114, 115, 124, 130
 – angina pectoris (tesnoba), 134
 – astma, 23, 51
 – infarkt, 33
 – krč, 75, 93
 – mišica, 33, 53, 112, 141
 – nemiren utrip, 22, 115, 116, 133
 – nervozno bitje, 25
 – pospešen utrip, 6, 38
 – premočno bitje, 70, 75
 – razširitev koronark v starosti, 3
 – razširjeno, 33
 – slabost, 33, 51, 111, 114, 124
 – starostno, 84
 – ureja delovanje, 33, 90, 96, 112
 – vodenica, 33, 53, 69, 115
 Staranje, 19, 33, 140, 141, 143
 Stenice, 99, 134
 Strah in tesnoba, 70, 75, 87, 115, 133, 139, 141
 Ščitnica, 85
 Šen na obrazu, 138
 Škriatinka, 9, 53, 100, 133
 Šumenje v ušesih, 17, 84, 129, 134
 Tek – glej **Apetit**
 Težka sapa, 109, 133, 134
 Tifus, 19, 53, 100
 Tkivo, 97
 Tolščavost, 106, 139
 Trakulja, 32, 99
 Trebuh – krči, 17, 65, 78
 – napenjanje, 8, 59
 – napihnjenost, 105
 Trebušna slinavka, 50, 61, 76, 84, 106, 137
 Trigeminus, 9, 57, 122, 125, 135
 Tromboflebitis, 54
 Tromboza, 128, 144
 Tuberkuloza, 19, 20, 22, 40, 41, 45, 50, 62, 69, 83, 94, 97, 100, 117, 133, 140
 Tvoril, 1, 39, 49, 52, 56, 62, 79, 81, 86, 93, 98, 101, 107, 108, 113, 120
Ubodi in ugrizi, 19, 131, 135, 142
 Udarnine, 3, 107, 112, 131
 Udi – boleči, 43, 99
 – drgetanje, 143
 – hirajoči, 50
 – ohromeli, 116
 – trganje, 46, 99
 Ureznine, 30, 101, 131, 142
 Usék (heksenšus), 99
 Usta, 1, 2, 7, 14, 21, 23, 35, 70, 97, 113, 118, 131, 138, 143
 – dlesni, 21, 40, 113
 – izpiranje, 52, 93, 108, 142
 – neprijeten zadah, 35, 76, 142, 143
 – sluznica, 95, 124, 133, 143
 – vneta, 12, 40, 50, 93, 108, 122
 Ušesa, 46, 74, 116, 131, 135
 – bolečine, 74, 131, 138
 – katar, 58
 – sluh, 58, 68

– sluhovod otečen, 134
 – šumenje, 17, 84, 129
 – trganje, 49, 89, 131
 – vnetje, 36, 52, 80
 Uši, 15, 85, 92, 99
 – rastlinske, 50
 Utrujenost, 128
 – pljučnih bolnikov, 120
 – spomladanska, 120, 127
 – udov, 75, 99, 121
 Vene, 54, 63, 140
 Vetrovi, 7, 17, 42, 47, 58, 92, 126
 Vnetja – razna (glej tudi posamezne organe), 30, 41, 46, 54, 65, 108, 124, 142
 Voda (glej tudi **Mokrenje**) – uhaja, 1, 9, 25, 112
 – zastaja, 4, 17, 20, 61, 84, 112, 118, 129, 139
 Vodenica, 7, 8, 9, 13, 14, 17, 21, 29, 31, 44, 47, 50, 53, 61, 65, 69, 78, 79, 81, 87, 90, 92, 93, 94, 95, 105, 106, 111, 116, 127, 137, 139, 142
 Voluharja odganja, 10
 Vranica, 5, 20, 42, 45, 49, 50, 61, 68, 70, 77, 78, 79, 92, 98, 107, 117, 122, 137
 Vrenje v prebavilih, 17, 19, 42, 92, 116, 128
 Vročica, 9, 13, 44, 93, 95, 111
 Vročina, 47, 71, 92, 98, 102, 103, 107, 113, 121, 127, 128, 135
 Vročinske bolezni, 33, 51, 71, 103, 121, 135
 Vrtoglavica, 2, 134
 Zanohtnica, 101
 Zaostajanje vode v telesu, 84, 115
 Zaprtje, 1, 2, 7, 9, 12, 20, 22, 23, 38, 41, 51, 84, 85, 112, 123, 128
 Zaspanost prežene, 26
 Zastrupitve – splošno, 65
 – z alkoholom, 119

– z gobami, 3, 5, 39, 89
 – s hrano, 51, 89
 – z jodom, 48
 – s kovinami, 89, 106
 – z mišjakom, 89
 – z nikotinom, 39, 119
 Zgaga, 8, 14, 17, 89
 Zlata žila – glej **Hemoroidi**
 Zlatica, 4, 5, 20, 21, 25, 31, 36, 44, 46, 66, 77, 83, 84, 85, 89, 90, 92, 93, 98, 115, 116, 122, 123, 125, 128, 138, 142
 Zlomi, 30, 39, 54, 83
 Zmečkanine, 3, 9, 30, 46, 54, 56, 71, 75, 80, 81, 90, 92, 115, 123, 129
 Znojenje ureja, 49
 Zobje, 46, 65, 95, 103, 143
 – izražanje, 1
 – majavi, 20, 93, 142, 144
 Zobobol, 31, 40, 46, 76, 82, 112, 116, 131, 138
 Zvini, 30, 107
 Želodec, 1, 3, 5, 19, 24, 25, 26, 36, 41, 43, 45, 46, 47, 50, 51, 62, 71, 74, 78, 81, 85, 87, 92, 112, 124, 125, 132, 134, 139, 143
 – boleč, 57, 119
 – čir (ulkus), 34, 39, 40, 56, 82, 140
 – čisti, 18, 131, 137, 144
 – katar, 7, 12, 15, 21, 30, 35, 41, 47, 77, 89, 94, 128, 135
 – kislina, 41, 47, 52, 89, 128
 – krči, 23, 66, 72, 109, 118, 126
 – krepi, 23, 37, 38, 42, 58, 73, 89, 104, 119
 – krvavitve, 27, 96
 – len, 28, 115
 – občutljiv, 28
 – oslabeled, 47, 88, 128
 – pokvarjen, 14
 – sokovi, 2, 76
 – težave, 47, 58, 92, 95, 111, 134, 143

-tiščanje, 128
 -vnetje, 34, 39, 46, 56, 60, 86, 97, 105, 143
 -zasluženje, 135, 137
 Ženske bolezni, 5, 21, 47, 61, 95
 Žile, 15, 54, 96, 127
 -poapnenje zavira, 4, 18, 25, 95, 111, 140
 -prožnost povečuje, 2, 54
 -širi, 20, 52, 54, 115
 Živci, 36, 51, 86, 91, 119
 -bolečine (nevralgije), 9, 54, 82, 125, 135
 -glavobol, 75, 116, 119, 129, 130
 -izčrpanost, 6, 25, 73, 87, 89
 -krepi, 17, 25, 73, 85, 124, 129, 130, 138
 -motnje, 2, 6, 61, 70, 75, 81, 93, 100, 125
 -napetost, 6, 33, 71, 75, 100, 112
 -nemir, 7, 38, 109, 141

-pomirja, 2, 6, 50, 133, 143
 -razdraženost, 33, 65, 78, 86, 109, 113, 115, 122, 143
 -slabost (nevraastenija), 47, 73, 75, 86, 91, 116, 135
 -vneti, 25
 Žolč, 5, 13, 14, 15, 18, 22, 36, 55, 81, 82, 84, 94, 106, 111, 112, 122, 125
 -izločanje, 2, 4, 20, 28, 45, 47, 75, 76, 77, 83, 98, 105, 108, 117, 128
 Žolčni kamni in pesek, 4, 13, 62, 78, 105, 106, 107, 109, 125, 128, 142
 Žolčnik, 1, 20, 26, 50, 51, 79, 86, 89, 105, 107, 121, 126, 128, 137, 143
 Žrelo, 11, 12, 36, 97, 108, 118, 143, 144

Latinska imena rastlin

Achillea millefolium	112. RMAN
Acorus calamus	47. KOLMEŽ
Aesculus hippocastanum	54. DIVJI KOSTANJ
Agrimonia eupatoria	107. REPIK
Agropyrum repens	94. PIRNICA
Alchemilla vulgaris	95. PLAHTICA
Allium cepa	17. ČEBULA
Allium sativum	19. ČESEN
Allium ursinum	18. ČEMAŽ
Althaea officinalis	1. AJBIŠ ali SLEZ
Angelica archangelica	2. ANGELIKA
Anthyllis vulneraria	104. RANJAK
Apium graveolens	139. ZELENA
Arctium lappa	108. REPINEC
Arnica montana	3. ARNIKA
Artemisia absinthium	89. PRAVI PELIN
Artemisia dracunculus	87. PEHTRAN
Artemisia vulgaris	88. NAVADNI PELIN
Asperula odorata	90. DIŠEČA PERLA ali PRVENEK
Bellis perennis	72. MARJETICA
Berberis vulgaris	20. ČEŠMIN
Betonica officinalis	21. ČISTEC
Beta vulgaris	91. RDEČA PESA
Betula pendula	13. BREZA
Brassica nigra	34. GORČICA
Brassica oleracea	82. OHROVT
Brassica oleracea	140. ZELJE
Buxus sempervirens	102. PUŠPAN
Calendula officinalis	81. OGNJIČ
Calluna vulgaris	110. RESA jesenska
Capsella bursa pastoris	96. PLEŠEC
Carum carvi	58. KUMINA
Centaureum minus	128. TAVŽENTROŽA
Cetraria islandica	41. ISLANDSKI LIŠAJ
Chelidonium majus	78. KRVAVI MLEČNIK
Cichorium intybus	98. POTROŠNIK
Cnicus benedictus	51. KORDABENEDIKTA
Cochlearia armoracia	40. HREN
Corylus avellana	64. LESKA
Crataegus oxyacantha	33. GLOG
Cydonia oblonga	60. KUTINA

Cynara cardunculus
Daucus carota
Dryopteris filix-mas
Epilobium parviflorum
Equisetum arvense
Erica carnea
Eupatorium cannabinum
Euphrasia officinalis
Foeniculum vulgare
Fragaria vesca
Galium aparine
Galium verum
Gentiana lutea
Geranium robertianum
Geum urbanum
Glechoma hederacea
Hedera helix
Helianthus annuus
Heracleum spondylium
Hordeum distichum
Fraxinus excelsior
Humulus lupulus
Hypericum perforatum
Inula helenium
Juglans regia
Avena sativa
Juniperus communis
Lamium album
Laurus nobilis
Lavandula spica
Levisticum officinale
Linum usitatissimum
Lycopodium clavatum
Malva silvestris
Marrubium vulgare
Matricaria chamomilla
Melissa officinalis
Mellilotus officinalis
Mentha piperita
Ocimum basilicum
Ononis spinosa
Origanum maiorana
Origanum vulgare
Pelargonium roseum Wild
Petasites hybridus

4. ARTIČOKA
52. KORENJE
32. GLISTOVNICA
136. VRBOVEC
100. PRESLICA
110. RESA spomladanska
79. MORAČNIK ali KONJSKA GRIVA
119. SMETLIKA
48. KOMARČEK ali KOPRC
35. GOZDNA JAGODA
61. LAKOTA, PLEZAJOČA
61. LAKOTA, PRAVA
28. ENCIJAN
57. KRVOMOČNICA ali SMRDLIČKA
124. SRETENA
36. GRENKULJICA
15. BRŠLJAN
121. SONČNICA
24. DEŽEN
43. JEČMEN
44. JESEN
38. HMELJ
125. ŠENTJANŽEVKA
83. VELIKI OMAN
85. OREH
86. OVES
14. BRIN
49. BELA MRTVA KOPRIVA
67. LOVOR
116. SIVKA
69. LUŠTREK
62. LAN
66. LISIČJAK
118. SLEZENOVEC
22. ČRNA META
46. KAMILICA
75. MELISA
74. MEDENA DETELJA
76. POPROVA META
7. BAZILIKA
31. GLADEŽ
70. MAJARON
26. DOBRA MISEL
114. ROŽENKRAVT
109. REPUH

Petroselinum hortense
Phaseolus vulgaris
Picea excelsa
Pimpinella anisum
Pimpinella maior
Pinus silvestris
Plantago lanceolata
Plantago maior
Polygonum aviculare
Polypodium vulgare
Potentilla anserina

Potentilla tormentilla
Primula veris
Prunus spinosa
Pteridium aquilinum
Pulmonaria officinalis
Quercus robur
Raphanus sativus
Rhamnus frangula
Rheum officinale, palmatum

Ribes nigrum
Rosmarinus officinalis
Rosa centifolia
Rubus fruticosus
Rubus idaeus
Ruta graveolens
Salix alba
Salvia officinalis
Sambucus nigra
Sanicula europaea
Saponaria officinalis
Satoreja hortensis
Rosa canina
Scilla maritima
Sempervivum tectorum
Silybum marianum
Solanum tuberosum
Solidago virgaurea
Stellaria media
Symphytum officinale
Taraxacum officinale
Teucrium chamaedrys
Thymus serpyllum

92. PETERŠILJ
29. FIŽOL
120. SMREKA
42. JANEŽ
8. BEDRENEC, BIBERNELICA
11. BOR
131. SULIČASTI TRPOTEC
132. VELIKI TRPOTEC
27. DRESEN
117. SLADKA KORENINICA
93. PETOPRSTNIK ali GOSJA TRAVA
123. SRČNA MOČ
130. TROBENTICA
23. ČRNI TRN
99. PRAPROT
97. PLJUČNIK
39. HRAST
105. ČRNA REDKEV
55. KRHLIKA
103. RABARBARA in TUNGUTSKA RABARBARA
111. RIBEZ
115. ROŽMARIN
138. VRTNICA
113. ROBIDA
71. MALINA
134. VINSKA RUTICA
135. VRBA
143. ŽAJBELJ
9. BEZEG
144. ŽENIKELJ
77. MILNICA
126. ŠETRAJ
127. ŠIPEK
101. PRIMORSKA ČEBULA
80. NETRESK
5. BADELJ
56. KROMPIR
142. ZLATA ROZGA
59. KURJA ČREVCA
30. GABEZ
106. REGRAT
137. VREDNIK
73. MATERINA DUŠICA

Thymus vulgaris
Tilia platyphyllos europaea
Trigonella foenum graecum
Tussilago farfara
Urginea maritima
Urtica dioica
Vaccinium myrtillus
Vaccinium vitis-idaea
Valeriana officinalis
Verbascum thapsiforme
Verbena officinalis
Veronica officinalis
Vicia faba
Vinca minor
Viola odorata
Viola tricolor
Viscum album
Zea mays

129. TIMIJAN
65. LIPA
37. GRŠKO SENO ali TRIPLAT
63. LAPUH
101. PRIMORSKA ČEBULA
50. VELIKA KOPRIVA
12. BOROVNICA
16. BRUSNICA
6. BALDRIJAN
68. LUČNIK
122. SPORIŠ
45. JETIČNIK
10. BOB
141. ZIMZELEN
133. VIJOLICA
25. DIVJA MAČEHA
84. BELA OMELA
53. KORUZA

PRIROČNIK ZA NABIRALCE ZDRAVILNIH RASTLIN

Izdala in založila Mohorjeva družba v Celju
v redni knjižnji zbirki za leto 1989

Urednik Matija Remše

Za založbo p. Hieronim Žvegljč

Opremila Julijan Miklavčič (ovitek)
in Marjan Paternoster (prelom)

Tisk ČGP Delo

Ljubljana, oktober 1989

36000 izvodov