

T1 PO MOČ ROŽ

1) ČRNA DETELJA (TRIFOLIUM PRATENSE)

Listi imajo tri lističe. Od tu njeno latinsko ime trifolium = trilsten. Okoli izjemne oblike – štiriperesne deteljice pa se pletejo številne mitične šege. Velja za prinašalko sreče.

Farmacevtska industrija uporablja nadzemne dele za **izolacijo fitoestrogenov**, snovi, ki delujejo podobno kot ženski spolni hormoni (estrogeni). Pripravke iz črne detelje uporabljamo za **lajšanje težav v meniju** in za **preprečevanje ženskih starostnih obolenj, povezanih s hormonskim neravnovesjem (na primer osteoporoza)**.



2) NAVADNI REGRAT (TARAXACUM OFFICINALE AGG.)

Liste in korenino uporabljamo za

- **spodbujanje apetita in prebave,**
- **za spiranje sečnih izvodil pri vnetjih in ledvičnih kamnih.**
- **Pomaga pri revmatskih težavah.**
- **Preprečuje in razkraja žolčne kamne.**

Iz cvetov lahko pripravimo sirup, ki pomaga pri utrujenosti in slabem teku. Spomladi nabiramo sveže mlade liste. Iz njih lahko pripravimo okusno solato, juhe ... Pražene korenine so kavni nadomestek – CIKORIJA.



3) NAVADNI RMAN (ACHILLEA MILLEFOLIUM AGG.)

Cvetoče rmanove poganjke lahko kot čaj ali tinkturo uporabljamo pri:

- **izgubi teka in prebavnih motnjah,**
- **krčih želodca in črevesja,**
- **težavah z bolečo menstruacijo.**

Zunanje ga uporabljamo:

- **pri vnetnih kožnih obolenjih,**
- **za celjenje ran,**
- **za kopeli pri obolenjih podtrebušja pri ženskah.**

Cvetovi so lahko beli, rumenkastobeli ali rožnati. Mladi listki so okusen dodatek jedem iz skute, lahko jih damo tudi v solate.

Rastlina je dobila ime po grškem junaku Ahilu – mit pripoveduje, da je z rmanom zdravil svoje ranjene vojake.



4) OZKOLISTNI TRPOTEC (PLANTAGO LANCEOLATA)

Liste uporabljamo tako v **sirupih za izkašljevanje** kot tudi v sirupih za **umiritev suhega dražečega kašlja**. Redkeje ga uporabljamo za spiranje in grgranje pri **vnetjih sluznic ust in žrela** ali kot obkladke pri **vnetjih kože**.

Na manjše rane lahko polagamo strte liste, katerih sok zmanjša tudi oteklino in srbenje pri **pikih žuželk**. Liste prej dobro izperemo s čisto vodo.

Poznamo tudi veliki in srednji trpotec. Uporabljamo ju lahko podobno, sta pa manj učinkovita.



T2 PO MOČ ROŽ

5) POLAJEVA MATERINA DUŠICA, TIMIJAN (THYMUS PULEGIOIDES)

Cvetoč nadzemni del rastline uporabljamo pri **produktivnem kašlju** in **vnetjih zgornjih dihalnih poti**. Spodbuja apetit – je dobra pomoč pri **želodčnih motnjah in driskah**. Kopeli lahko uporabimo za **izboljšanje prekrvavitve**.

»Dišiš po timjanu!« je bil eden največjih komplimentov pri starih Grkih. Poduhajte, kako lepo diši materina dušica, če jo pomanemo med prsti!

Pogosto se razrašča v obliki močno dišeče svetlo vijolične preproge.



6) NAVADNI OREH (JUGLANS REGIA)

Orehovo listje uporabljamo notranje **proti driski**, zunanje pa **pri lažjih kožnih vnetjih**. V obliki kopeli ga lahko uporabljamo pri močnem potenju.

Orehova jedrca so užitna, slastna in zdrava.

Nezrele plodove lahko narežemo in namočimo v alkoholu, da si tako pripravimo grenčico – **orehovec**, ki spodbuja apetit in izločanje prebavnih sokov.



7) VELIKA KOPRIVA (URTICA DIOICA)

Korenina je zelo učinkovita pri **težavah zaradi benigno povečane prostate**. Liste uporabljamo za izpiranje pri **vnetjih sečil**, za preprečevanje nastanka **ledvičnih kamnov** in **pri revmatičnih obolenjih**.

Zunanje jo uporabljamo v lasnih vodicah in šamponih proti **prhljaju in mastnim lasem**. Ker vsebuje veliko kremenčeve kisline (te ima veliko tudi preslica), dobrodejno vpliva na **kožo, nohte in vezno tkivo**. Sveže iztisnjen sok uporabljamo za spomladanske očiščevalne kure, mlade liste pa uživamo kot solato ali kot kuhano zelenjavo.



T3 PO MOČ ROŽ

8) ŠENTJANŽEVKA

(HYPERICUM PERFORATUM)

Uporabljamo lahko celoten nadzemni del rastline. Je zelo učinkovit **antidepresiv** pri blagih in srednje hudih depresijah. Notranja uporaba izboljša razpoloženje in zmanjša občutek izčrpanosti, utrujenosti in brezvoljnosti. Šentjanževu olje uporabljamo zunanje za **celjenje ran ter pri opeklinah**. Listi so posejani s številnimi pikicami – to so žleze, napolnjene z eteričnim oljem. Podržite liste proti svetlobi – mar ne izgledajo, kot da bi bili preluknjani oz. perforirani? Od tu izhaja njeno latinsko ime. Če rumene cvetove zmečkamo med prsti, postanejo krvavo rdeče barve.

Opozorilo: šentjanževka lahko vpliva na presnovo in učinkovitost nekaterih zdravil! Posvetujte se s farmacevtom.



9) POMLADANSKI JEGLIČ

(PRIMULA VERIS)

Korenino uporabljamo za **izkašljevanje** pri različnih obolenjih dihal: bronhitisu, produktivnem kašlju in oslovskem kašlju. Cvetove, ki dišijo po medu, lahko v čajne mešanice dodamo tudi zaradi lepšega videza. Cvetovi delujejo **protivnetno ter blažijo krče**.

Kadar nabiramo korenine, moramo biti še posebej pazljivi, da ne izkopljemo vseh na istem mestu! S tem lahko rastlino iztrebimo. Jeglič je v nekaterih državah zaščiten, zato ga tam v naravi ne nabiramo, temveč ga kupimo v lekarni.



10) GLOG

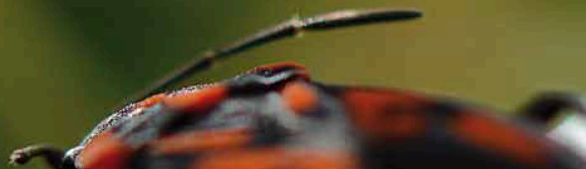
(CRATAEGUS SP.)

Uporabljamo ga lahko za preprečevanje oziroma **upočasnitev nastanka srčno žilnih bolezni**, kot terapijo pa pri **starostno oslabelem srcu**, motnjah v prekrvavitvi srca (**angini pectoris**), blagih motnjah v ritmu srca **ter za uravnavanje krvnega tlaka**.

Pogostejša je uporaba listov in cvetov, uporabljamo pa lahko tudi plodove. Glog je eno najbolj dragocenih zdravil pri obolenjih srca in ožilja.



T4 PO MOČ ROŽ



11) NAVADNA SMREKA

(PICEA ABIES)

Iz smreke in drugih vrst iglavcev (bora, jelke in macesna) pridobivamo eterično olje, ki ga uporabljamo za **izkašljevanje in pri prehladnih obolenjih**.

Pripravki za vtiranje v kožo ali kopeli so učinkoviti pri **revmatičnih bolečinah in nategnjenih mišicah**.

Mradi poganki dišijo po smoli in so nekoliko grenkega, smolnatega okusa. Iz njih lahko pripravimo čaj ali sirup.



12) NAVADNI VOLČIN

(DAPHNE MEZEREUM)



Celotna rastlina je MOČNO STRUPENA! Že pri trganju lahko stik z rastlinskim sokom povzroči mehurjasta vnetja kože.

Posebno nevarne so vabljuje rdeče jagode. Po zaužitju pride do hudih okvar ledvic, težkih prebavnih motenj z bruhanjem, bolečimi krči in krvavo drisko, okvar osrednjega živčevja in krvožilja. Smrt nastopi zaradi oviranega dihanja.

Cvetovi so močno dišeči.



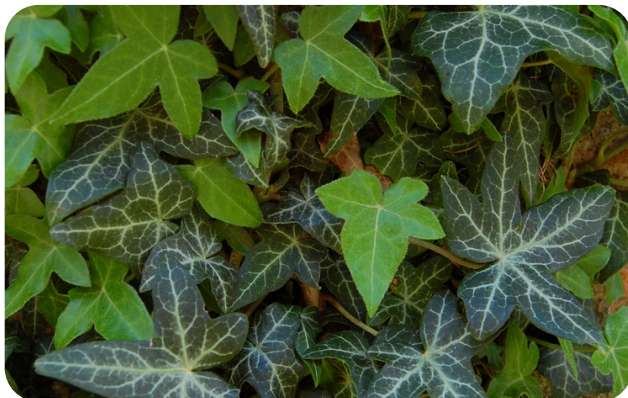
13) BRŠLJAN

(HEDERA HELIX)

Za zdravljenje uporabljamo samo LISTE. Ker olajšajo izkašljevanje, jih uporabljamo pri **obolenjih dihal**, tudi pri **hudem kašlju**. Zaradi rahle strupenosti rastline uporaba čaja ni običajna. **Priporočamo uporabo standardiziranih pripravkov!** Izvlečke iz listov uporabljamo tudi v kozmetiki: **Kreme, šamponi, anticelulitni izdelki.**

Bršljanove JAGODE so STRUPENE!

Če bi jih zaužili, bi povzročile slabost, bruhanje, glavobol in oteženo dihanje. Zaradi grenkega in raskavega okusa na srečo niso tako vabljuje. Zanimivi so bršljanovi dvolični listi: na necvetočih pogankih so 3-5 krpi z belo pahljačasto žilno mrežo, na cvetočih pa jajčasto-rombni ali suličasti.



T5 PO MOČ ROŽ

14) JESENSKI PODLESEK (COLCHICUM AUTUMNALE)



Ali poznate kakšno rastlino, ki cveti šele jeseni, plodovi pa dozoriijo naslednjo pomlad? To je jesenski podlesek. Lepa, a **ZELO STRUPENA** rastlina. **Strupeni so vsi njeni deli.** Farmacevtska industrija ga uporablja kot surovino za izdelavo zdravil za akutne napade putike ter nekaterih vrst raka.

Prvi znaki zastrupitve so slabost, bruhanje, driska, lahko že po dveh urah. Po dveh dneh začnejo odpovedovati organi. Pride do poškodbe krvnega obtoka in smrti zaradi zastoja dihanja.



15) NAVADNA KRHLIKA (FRANGULA ALNUS)

Pravilno starano lubje uporabljamo za **kratkotrajno zdravljenje akutnega zaprtja**. Daljšo uporabo odsvetujemo, saj vodi v izgubo mineralov. To dodatno poleni črevo in povzroči potrebo po še večjih odmerkih. **Pomembno: za zdravljenje nikoli ne uporabljamo svežega lubja, saj vsebuje snovi, ki zelo močno dražijo sluznico želodca in črevesja.** Koliko različnih barv plodov opazite na grmu? Najprej so zeleni, nato rdeči, kasneje temno vijolični. Na rastlini se lahko pojavljajo istočasno. Plodovi so strupeni. **Povzročijo lahko hude prebavne motnje.**



16) NJIVSKA PRESLICA (EQUISETUM ARVENSE)

Priporočamo jo za terapijo izpiranja pri **bakterijskih in vnetnih boleznih sečil, ledvičnem pesku**, pa tudi pri **revmi in putiki**. Zunanje jo **uporabljamo za oskrbo ran**, ki se težko celijo. Preslica tudi **utrdi vezno tkivo**. V kozmetiki jo uporabljajo proti celulitisu.

Zgodaj spomladi iz zemlje poženejo rjavi trosonosni poganjki. Trosi dozoriijo, poganjki pa odmrejo. Nato iz korenike poženejo zeleni poganjki katere nabiramo za čaje. Običajno jo uporabljamo skupaj z drugimi zelišči v raznih diuretičnih mešanicah. **Pazimo, da je ne zamenjamo z drugimi, strupenimi vrstami preslic.**



T6 PO MOČ ROŽ

17) OZKOČELADASTA PREOBJEDA (ACONITUM LYCOCTONUM)



Celotna rastlina je **MOČNO STRUPENA**, zato je v terapiji ne uporabljamo! **Vsebuje alkaloid akonitin, ki je eden najmočnejših rastlinskih strupov.** Znaki zastrupitve se pojavijo že v pol ure: pekoče srbenje v ustih in žrelu se razširi na kožo, spremlja ga močno potenje in mrzlica, glavoboli, motnje v sečilih, motnje sluha in vida, sledi paraliza, koma in smrt.

Akonitin prehaja tudi skozi nepoškodovano kožo.



18) NAVADNA ZLATA ROZGA (SOLIDAGO VIRGAUREA)

Nadzemne dele uporabljamo za izpiranje pri **vnetnih obolenjih sečnih izvodil, pri ledvičnih kamnih in pesku** ter za preprečevanje teh obolenj.

Kot dodatno zdravljenje jo priporočamo **pri bakterijskih okužbah sečevodov.**

Pri bakterijskih vnetjih sečil jo kombiniramo z drugimi zelišči (preslica, kopriva, brusnica, gladež, gornik ...).

Virgaurea pomeni zlata šiba. Rumena barva cvetnega koška in rast v obliki šibe pojasnjuje takšno poimenovanje.



19) MALI ZIMZELEN (VINCA MINOR) .)



Same rastline za zdravljenje ne uporabljamo, saj je **STRUPENA!**

Je pa zelo uporabna za izolacijo vinkamina, alkaloida, ki ga v obliki gotovih zdravil uporabljamo pri **slabi prekrvavitvi možganov**, predvsem pri starejših osebah. **Vedno pod nadzorom zdravnika!**

Zimzelen škodljivo vpliva na kri, čisti vinkamin pa teh neželenih učinkov nima.



20) ŠMARNICA (CONVALLARIA MAJALIS)



Šmarnice nikoli ne uporabljamo sami, saj je STRUPENA! Strupena je celotna rastlina. Nevarna je predvsem zaradi podobnosti s čemažem. Znaki zastrupitve so pekoča bolečina v ustih, slabost, bruhanje, driske, motnje vida in omotica, lahko pride do srčnega zastoja. Je pa zelo učinkovito zdravilo pri **oslabelosti srčne mišice** in pri **nabiranju vode zaradi oslabelega srca.** **Uporabljamo le standardizirane pripravke, vedno pod nadzorom zdravnika.**

Staro ljudsko ime solzice je dobila zaradi ljubkih visečih cvetov, ki so podobni kapljicam. Ti se jeseni spremenijo v vabljuje rdeče jagode – niso za uživanje, saj so strupene!

