

ZDRAVILNE RASTLINE

na vrtu apartmajskega naselja



Zdravilne rastline našega vrta

Uresničujemo idejo in cilj, da so Terme Snovik okolju in obiskovalcem prijazne. Pri nas dodajanje nove, dodatne energije ni samo beseda, ampak vsakdan, resničnost, rezultat pozitivnih virov in prizadevanj.

Zdravilne rastline v našem vrtu so zato spodbuda obiskovalcem in apartmajskim gostom. Spoznavanje rastlin in prepoznavanje njihove uporabnosti so del našega programa k dodajanju in obnavljanju zdravih energij in novih moči.

Ohranjamo in negujemo domačnost. Če bo naš zdravilni vrt spodbudil med obiskom pri nas le enega obiskovalca, da se bo odločil za prepoznavanje in seznanjanje, kako z zdravilnimi rastlinami ob ohranjanju zdravja bogatimo tudi pozitivne energije, smo naredili pomemben korak na zdravi, prijazni, sproščeni, veseli poti.

Odločili smo se za aktivno spoznavanje zdravih rastlin. Pripravili bomo srečanja s svetovanji za gojitev, za bogatenje ponudbe v kraju in za dobro počutje gostov oziroma obiskovalcev Term Snovik.

Skupaj s Turističnim društvom Tuhinjska dolina tako uresničujemo in bogatimo Svet termalnih užitkov.

**Ivan Hribar,
direktor Terme Snovik**



Živimo v času, ki je lep, vendar poln nemira in preobremenjen s stiskami vseh vrst. V zadnjem času se zdi, da smo ljudje še bolj, kot kdaj koli prej sami odgovorni za svoje zdravje.

V Terme Snovik obiskovalci prihajajo ravno za to, da poskrbijo za telo in duha. Naučijo se lepote neokrnjene narave in miru ter osvežijo v zdravilni termalni vodi.

Prav zaradi tega smo se odločili, da obiskovalcem predstavimo tudi zdravilne rastline, saj je kombinacija termalne vode in zdravilnih rastlin tista, ki človeka na eni strani napolni z življenjsko energijo, saj blagodejno vpliva na splošno počutje, na drugi strani pa ga pomirja, preprečuje odklone od normalnega stanja in pojav nekaterih bolezni ali pa pomaga pri hitrejšem okrevanju po zdravljenju le teh,....

Tako nastaja zbirka zdravilnih rastlin, ki so razvrščene po njihovi uporabnosti (kolekcija se bo v prihodnje še povečevala). Rastline bi lahko bile razvrščene tudi po drugih merilih, kot: po učinkovinah, družinah, zdravilnih delih,.... Marsikatera rastlina bi lahko bila opisana na več mestih, saj je uporabnost večine rastlin mnogo-tera.

Namen te zbirke je, da si ljudje osvežijo poznavanje posameznih rastlin (mlajši jih večinoma manj poznajo), da jih bodo lahko z večjo sigurnostjo prepoznali v naravi in jih z uspehom tudi nabirali.

Velik del naših zdravilnih rastlin ima to prednost, da so tudi skozi daljše časovno obdobje neškodljive, pravi zdravilni učinek pa opazimo šele po daljši uporabi.

V tej brošuri so predstavljene rastline po istem vrstnem redu kot so posajene. Pri vsaki rastlini je navedeno slovensko in latinsko ime ter družina, v katero spada. Na kratko je podan tudi botanični opis rastline, njene učinkovine, uporabnost in morebitni stranski učinki.

Tone Sovinšek, univ.dipl.inž.



Rastline za izboljšanje spomina in koncentracije

Dvokrpi ginko

Ginkgo biloba L.

Ginkgoaceae -Ginkovke

Opis:

Je najstarejša še živeča vrsta drevesa na svetu, fosili njegovih sorodnikov izvirajo izpred več kot 200 milijonov let. Pred približno 150 milijoni let je bilo ginkovo drevo tudi v današnji Evropi močno razširjeno. Zraste do 40 metrov visoko. Danes je priljubljen v parkih po vsem svetu. Je dvodomna rastlina, ženski in moški cvetovi ne domujejo na istih drevesih. Ginkovi listi vsebujejo učinkovine, ki jih danes neizogibno potrebujemo.

Učinkovine:

Flavonski glikozidi

Zdravilnost in uporaba:

Izvlčki ginkovih listov širijo ožilje in pospešujejo prekrvavitev, posebno v arterijah globoko v telesu. Pripravki iz ginka se obnesejo predvsem pri zdravljenju prekrvavitvenih motenj, okvar na ožilju zaradi sladkorne bolezni in pri lajšanju bolečin na njem. Pri starejših ljudeh pripravki iz ginka izboljšujejo prekrvitev možganov, kar se kaže v zboljšanju spomina. Ginkova zdravila odpravljajo nespečnost pri starejših ljudeh, ki se na običajna uspavala in pomirjevala odzivajo z živčnostjo.

Stranski učinki:

Stranskih učinkov se ni potrebno bati.



Rastline za ožilje in uravnavanje krvnega tlaka

Črnoplodna aronija

Aronia melanocarpa L.

Rosaceae-Rožnice

Opis:

Domovina aronije, ki je pri nas poznana šele dobro desetletje, je vzhodni del Severne Amerike. Gre za večdebelen, listopadni grm pokončne rasti, ki zraste do dveh metrov. Cvete maja, ko razvije bele cvetove podobne glogovim. Listi so podolgovati, svetlo zelene barve, ki se na jesen obarvajo v lepe, vinsko rdeče odtenke. Plodovi, ki rastejo v skupinah, so sprva obarvani, ko povsem dozorejo pa bleščeče črni. Po okusu spominjajo na črni ribez in borovnice ter so odlična osnova za pripravo marmelad, džemov in sokov.

Učinkovine:

Barvila antociani, vitamini A, B in C ter minerali

Zdravilnost in uporaba:

Uporabnost plodov je vsestranska, znani so zdravilni učinki zrelih plodov, ki so koristni za ožilje, uravnavajo krvni tlak, zdravijo ledvične in želodčne težave, čir, migreno, sladkorno bolezen in druge. Plodove aronije predelujemo v sokove, kompote, marmelade, džeme, uživamo jih sveže, posušene ali jih zamrzujemo, uporabljajo se za osvežilne pijače, možno je pripraviti tudi različne likerje, žganje in vino.

Stranski učinki:

Niso poznani.

Rastline za prehladna obolenja

Velevetni lučnik

Verbascum
densiflorum Bertol.

Scrophulariaceae-
Črnobinovke



Opis:

Rastlina je dvoletna, saj prvo leto požene le veliko listno rozeto z zelo dlakavimi in čvrstimi listi. Iz nje se drugo leto razvijejo zelo veliki poganjki, ki dosežejo višino 1 do 3 metrov. Čvrsto steblo je volnato dlakavo, na njem sedijo navzdol potekajoči listi. Živorumeni cvetovi so v dolgih socvetjih zbrani v šopke po 2 do 5 skupaj. Cvetovi imajo po tri prašnike, ki so belkasto dlakavi, dva sta gola. Lučnik raste najraje na sončnih krajih, na kamnitih pobočjih in gozdnih jasah.

Učinkovine:

Sluzi, saponini, flavonoidi in malo eteričnega olja.

Zdravilnost in uporaba:

Zdravilni deli lučnika so cvetovi, nabiramo jih, ko se posuši jutranja rosa. Lučnik je priljubljeno sredstvo proti kašlju. Sluzi blažijo draženje na kašelj, saponini redčijo gosto sluz v bronhijih in tako lajšajo izkašljevanje. Lučnik redko uporabljamo sam, pač pa je sestavina najrazličnejših čajev zoper kašelj.

Stranski učinki:

Stranskih učinkov se ni treba bati, če ne uživamo prevelikih količin.

Rastline za prehladna obolenja

Navadni slez, ajbiš

Althaea officinalis L.

Malvaceae-Slezenovke



Opis:

Navadni slez je zelnata trajnica z dlakavim do 2 metra visokim nerazraslim stebлом. Listi so pecljati, trokrpi ali včasih peterokrpi in po stebelu izmenično nameščeni. V njihovih zalistjih in na koncu stebela se razvijejo beli ali rožnati cvetovi, ki se združujejo v rahla grozdasta socvetja sestavljena iz majhnega števila cvetov. Slez najbolje uspeva na globokih tleh nižinskih vlažnih travnikov in pašnikov.

Učinkovine:

Sluzi, v koreninah tudi škrob, malo trsnega sladkorja in pektinov, v listih in cvetovih tudi malo eteričnega olja.

Zdravilnost in uporaba:

V zdravilne namene uporabljamo korenine, liste in tudi cvetove. Je odlično sredstvo za lajšanje najrazličnejših sluzničnih vnetij (želodec, črevesje, ustna votlina, žrelo). Slez pomirja kašelj in lajša izkašljevanje ter kronična astmatična obolenja. Za lajšanje kašlja čaj sladkamo z medom in tako njegov učinek še povečamo.

Stranski učinki:

Tudi daljše jemanje pripravkov iz navadnega sleza ne povzroča nobenih stranskih učinkov.

Rastline za prehladna obolenja

Gozdni slezenovec

Malva sylvestris L.

Malvaceae- Slezenovke



Opis:

Gozdni slezenovec je večletna rastlina, ki je visoka od 30 centimetrov do 1 metra. Iz vretenaste korenine raste več razvejanih, dlakavih stebel, ki imajo dolgopecljate, največkrat peterokrpe liste, ki so po obeh straneh dlakavi. Iz zalistij poganjajo dolgi, prav tako dlakavi cvetni peclji, ki nosijo na koncu modrikaste do rožnate cvetove. Venčni listi so globoko zarezani in imajo 3 temne podolžne pege.

Slezenovec uspeva v Evropi in srednji Aziji, najdemo pa ga tudi po vsej Sloveniji, saj raste ob robovih poti, polj in travnikov, na sončnih pobočjih in zidovih od nižine do gorskega pasu.

Učinkovine:

Glavna učinkovina je sluz, nekaj eteričnega olja in čreslovine.

Zdravilnost in uporaba:

Uporabni deli gozdnega slezenovca so predvsem cvetovi, včasih tudi cvetoča zel ali listi. Kot vse droge s sluzjo tudi gozdni slezenovec blaži in umirja. Uporabljamo ga v raznih čajih proti kašlju, hripavosti, včasih tudi pri vnetjih v ustih in žrelu.

Stranski učinki:

Niso znani.

Rastline za prehladna obolenja

Golostebelni sladki koren

Glycyrrhiza glabra L.

Fabaceae-Metuljnice



Opis:

Sladki koren je večleten olesenel grm, ki zraste od 1 do 1,5 metra visoko. V zemlji ima obsežen koreninski sistem z vretenasto korenino in stranskimi koreninami. Listi so neparno pernato deljeni, sestavljeni iz 9 do 17 lističev. Cvetni grozdi imajo 20 do 30 modro vijoličastih metuljastih cvetov. Sladki koren je doma v Sredozemlju, raste pa tudi v Rusiji, Iranu in Sibiriji.

Učinkovine:

Glicirizin (približno 50 krat slajši od sladkorja) in flavonoidi.

Zdravilnost in uporaba:

Za zdravilne namene so uporabne le korenine, iz katerih pridobljen sok preprečuje vnetja in pomirja krče. Uporabljamo ga proti kašlju in želodčnih čirih. Korenina je pogosta sestavina čajev proti kašlju in čajev za želodec. Sladki koren deluje tudi kot rahlo odvajalo in žene na vodo.

Stranski učinki:

Pri uporabi korenine se stranskih učinkov zaradi prevelike količine skoraj ni bati. Preveč soka lahko poviša krvni tlak, zato bolniki z zvišanim krvnim tlakom soka naj ne uživajo.

Rastline za prehladna obolenja

Ameriški slamnik

Echinacea purpurea Moench

Asteraceae- Nebinovke

Opis:

Rastlina je doma v Ameriki. Zaradi čudovitih cvetov ga že dolgo sadijo tudi pri nas po vrtovih za okras. Ameriški slamnik je večletna rastlina, katerega cvetno steblo zraste v višino tudi do enega metra. Na razmeroma tankem in dlakavem stebelu so dlakavi, suličasti, celorobi in neenakomerno razmeščeni listi. Na vrhu stebela je socvetje z rožnatimi do škrlatno rdečimi jezičastimi cvetovi.

Učinkovine:

Ehinacin, eterično olje, smole, grenčine, fitosterini, škrob, sladkor in bakterioSTATIČNI glikozid chinakosid.

Zdravilnost in uporaba:

Severnoameriški Indijanci uporabljajo korenino in liste za zdravljenje ran. Učinkovine ameriškega slamnika delujejo proti bakterijam in povečujejo obrambno moč in tako pomagajo proti okužbam. Pripravke uporabljamo v obliki kapljic in mazil. Kapljice uporabljamo pri lahkih splošnih infekcijah, za preprečevanje gripe, pri občutljivosti za prehladna obolenja,... Z mazilom na osnovi ameriškega slamnika uspešno zdravimo rane.

Stranski učinki:

Stranskih učinkov se ni bati, saj so doze male zaradi zelo grenkih pripravkov.

Rastline za prehladna obolenja

Jetičnik

Veronica spicata L.

*Scrophulariaceae-
Črnobinovke*

Opis:

Jetičnik je do 50 centimetrov visoka trajnica z dlakavim stebлом, ki je pri tleh gladko. Steblo poleže in se ukorenini. Sivkasto zeleni listi so nasprotno nameščeni, kratkopeceljati, narobe jajčasti ali ovalni. Porasli so z mehкими dlačicami in imajo drobno napiljen rob. Cvetovi so modri in se razvijejo v zalistjih pokončnih poganjkov ter sestavljajo grozdasta socvetja. Jetičnik cveti od maja do avgusta.

Učinkovine:

Grenčine, čreslovine, eterična olja, maščobe, sladkorje in glukozid avkubin.

Zdravilnost in uporaba:

Za zdravilne namene nabiramo in uporabljamo cvetočo rastlino. Čaj iz jetičnika pomaga pri vseh boleznih dihal, pri vnetju mehurja in tudi pri revmi. Uporablja se tudi pri spodbujanju teka in proti neurejenem delovanju želodca, blaži bolečine pri krčih v predelu ledvic, mehurja in žolča. Uporablja se tudi pri nekaterih kožnih obolenjih.

Stranski učinki:

Niso poznani.

Rastline za prehladna obolenja

Žajbelj

Salvia officinalis L.

Lamiaceae-Ustnatice

Opis:

Žajbelj je 20 do 60 centimetrov visok, spodaj olesenel polgrm. Stebla so štiriroba in dlakava. Listi so eliptični, podolgovati ali jajčasti, kratkopeceljati ali sedeči, nasprotno nameščeni in zelenkasto sive barve. Cvetovi so svetlo modri do vijoličasto modri in zbrani na koncu stebel v rahel grozd. Žajbelj raste zlasti ob morju, uspešno ga gojimo tudi na vrtu.

Učinkovine:

Eterično olje, čreslovine, grenčine, flavonoidi.

Zdravilnost in uporaba:

V zdravilne namene uporabljamo liste žajblja in iz njih pridobljeno žajbljevo olje. Žajbelj je mnogostransko uporabna zdravilna in začimbná rastlina. Žajbelj deluje antiseptično in protivnetno, saj zdravi vnetja dlesni, ustne votline in žrela, tudi pomirja in ugodno vpliva na želodec ter črevesje saj pospešuje izločanje prebavnih sokov in zavira prekomerno izločanje znoja. Za začimbo uporabljamo sveže liste, ki jih dodajamo juham, enolončnicam in raznim omakam.

Stranski učinki:

Rastlin in njihovih pripravkov kakršna je tudi žajbelj ne smemo uživati preveč, da nam ne obremenjujejo želodca. Sicer pa stranski učinki pri žajblju niso poznani.

Rastline za prehladna obolenja

Navadni pljučnik

Pulmonaria officinalis L.

Boraginaceae- Srhkolistovke

Opis:

Pljučnikova korenika leži vodoravno, nekaj centimetrov globoko v zemlji. Kmalu, ko se sneg stopi, poženejo iz nje 10 do 30 centimetrov visoka stebela s sedečimi, podolgovatimi in kosmatimi listi. Na vrhu stebela je več najprej rdečkastih, pozneje pa modrih cvetov. Cveti v marcu in aprilu. Samoniklega najdemo v senčnatih listnatih gozdovih, med grmovjem in živimi mejami.

Učinkovine:

Sluzi, saponini, čreslovine, vitamin C, kremenčeva kislina in druge rudninske snovi.

Zdravilnost in uporaba:

Za zdravilne namene uporabljamo cvetoče nadzemne dele. Pljučnik je učinkovit pri vseh boleznih dihalnih poti, pri kašlju, pri gripi, pri pljučnici in bronhitisu. Njegova učinkovitost pri zdravljenju pljučnih bolezni je zaradi visokih vsebnosti kremenčeve kisline, rudninskih snovi, smole in čreslovine. Spodbuja izločanje sluzi, zato se uporablja za blažitev vnetja sluznic želodca in črevesja. Uporabljamo ga tudi pri driskah in pri zdravljenju hemoroidov.

Stranski učinki:

Pri trajni uporabi so možni stranski učinki



Rastline za prehladna obolenja

Materina dušica

Thymus serpyllum L.

Lamiaceae-Ustnatice

Opis:

Materina dušica je trajen polgrm zelo različnih oblik. Iz tanke in olesenele korenike se največkrat razvijejo številna ležeča stebela dolga do 15 centimetrov, okrogla ali robata, gola ali dlakava, porasla s kratkoplecljati, nasprotno nameščenimi listi, ki so lahko tudi dlakavi. Na koncu stebel so zbrani rožnati cvetovi združeni v kroglasta socvetja. Materino dušico najdemo na suhih, peščenih krajih, na pobočjih in ob poteh, na sončnih gozdnih jasah, tudi na skalah in zidovih.

Učinkovine:

Eterično olje, čreslovine, grenčine, saponine in mangan.

Zdravilnost in uporaba:

Za zdravilne namene nabiramo in uporabljamo cvetočo rastlino brez korenin. Materina dušica blaži vse vrste kašlja, kronični in akutni bronhitis in astmatične napade. Pomaga tudi pri krčih v trebuhu, želodčnih in črevesnih težavah. Učinkuje tudi proti napihjenosti in diskii. Materino dušico uporabljamo tudi kot začimbo.

Stranski učinki:

Pri uporabi, kot je navedeno, se nam stranskih učinkov ni potrebno bati.



Rastline za prehladna obolenja

Ozkolistni trpotec

Plantago lanceolata L.

Plantaginaceae-Trpotčevke

Opis:

Trpotec je trajnica z 10 do 40 centimetrov visokimi pokončnimi ali rahlo kipečimi stebli. Vsi listi so v pritlični listni rožici, ozko suličasti, pri dnu zoženi, 3- do 7-žilnati, celorobi ali z redkimi kratkimi zobci, raztreseno dlakavi ali skoraj goli. Stebla so višja od listov, na koncu katerih pože ne 1 do 3 centimetre dolgo klasasto socvetje. Ozkolistni trpotec najdemo ob poteh, po nasipih in po travnikih po celi Sloveniji od nižin do sredogorja.

Učinkovine:

Sluzi, grenčine, kremenčeva kislina, glikozid avkubin.

Zdravilnost in uporaba:

Zdravilni deli ozkolistnega trpotca so listi, ki jih nabiramo v času cvetenja. Ozkolistni trpotec je predvsem zdravilna rastlina zoper vsa obolenja dihalnih poti. Pripravke iz listov ozkolistnega trpotca uporabljamo za pomirjanje suhega in dražečega kašlja, ki spremlja prehladna obolenja in druga vnetja dihal. Znano je tudi blago protibakterijsko delovanje, zato lahko z njim blažimo vnetja dihalnih poti, ki so posledica okužbe z mikroorganizmi.

Stranski učinki:

Stranski učinki ozkolistnega trpotca niso poznani.



Rastline za prehladna obolenja

Pomladanski jeglič

Primula veris L.

Primulaceae-Jegličevke

Opis:

Ta rastlina je zasidrana v zemlji s koreniko in mnogimi koreninicami. Pritlični listi so podolgovati do jajčasti in na spodnji strani dlakavi. Na koncu stebelca so razvrščeni cvetovi v kobulu. Cvetna čaša je belkasto zelena in robata, venec je cevast, zgoraj razširjen, rumen z zlato rumeno sredino. Jeglič raste po sončnih travnikih in grmovnatih robovih. Cveti od marca do maja.

Učinkovine:

Saponin, flavoni, eterično olje, čreslovina in kremenčeva kislina.

Zdravilnost in uporaba:

Zdravilni del rastline je korenina, ki jo nabiramo v septembru. Ta zdravilna rastlina je odlično sredstvo proti kašlju, pri katerem je težko izkašljati strjeni sluz. Ugodno učinkuje pri kroničnem bronhitisu starejših ljudi. Ta nastaja zaradi manjše zmogljivosti srca, ki povzroči zastajanje krvi v pljučih in s tem draženje na kašelj. Jeglič ne samo, da lajša kašelj, pospešuje tudi odvajanje seča.

Stranski učinki:

Če ne uživamo prevelikih količin, ni stranskih učinkov. Jegliča naj ne uporabljajo tisti, ki so alergični na primule.



Rastline za prehladna obolenja

Navadni lapuh

Tussilago farfara L.

Asteraceae- Nebinovke

Opis:

Vsako leto zgodaj spomladi opazimo bleščeče rumena in po medu dišeča socvetja te rastline, ki poženejo iz podzemne korenike. Mlado socvetje se oblikuje že jeseni, v začetku pomladi pa se koški dvignejo na površje na 15 centimetrov dolgih cvetnih steblih poraslih z luskastimi lističi in mehкими dlačicami. Že ko dozorevajo plodovi, se razvijejo listi, ki so dolgopecljati, podkvasti ali okroglo srčasti in za dlan veliki. Lapuh dobro uspeva na vlažnih, ilovnatih tleh po grobljah, cestnih in železniških nasipih,...

Učinkovine:

Sluzi in čreslovine, pa tudi glikozidi, razne organske kisline in nitrati.

Zdravilnost in uporaba:

V zdravilne namene nabiramo liste in socvetja. Lapuh je preizkušeno sredstvo proti kašlju in pomaga pri kašljanju zaradi raznih dražljajev, saj sluzi zmanjšujejo vzdraženost sluznic. Lapuh deluje tudi rahlo diuretično, vpliva pa tudi na kožna vnetja.

Stranski učinki:

Uporabo lapuhovega čaja omejimo na največ 2 do 4 tedne in ga po nekaj tedenskem premoru lahko ponovimo. Odsvetuje se uporaba nosečnicam, doječim materam in občutljivim osebam.



Rastline za težave z želodcem,
črevesjem in žolčem

Navadni ožepek

Hyssopus officinalis L.

Lamiaceae-Ustnatice

Opis:

Ožepek je polgrm s kratkimi poganjki, ki olesenijo in prezimijo. Stebla lahko zrastejo do meter visoko. Nasprotno nameščeni listi so navadno sedeči, včasih pecljati, jajčasti do ovalni in prišiljeni. Cvetovi so praviloma vijoličasto modri, redkeje rožnati ali beli in nameščeni na koncu stebel. Vsa rastlina aromatično diši, cveti pa v juliju in avgustu. Pri nas ožepek ne raste samoniklo.

Učinkovine:

Eterično olje, čreslovine, grenki glikozidi, sitosterin, urzolna kislina in barvilo izopin.

Zdravilnost in uporaba:

Zdravilni del rastline je zel, ki je zaradi svojih učinkovin sredstvo za spodbujanje vseh žlez prebavnega trakta. Uporabljamo ga predvsem proti želodčnim in črevesnim motnjam in za zbujanje teka. Ožepek uporabljamo tudi pomiritev krčev in odvajanje vode, pa tudi za redčenje sluzi pri suhem kašlju. Ožepek je tudi odlična začimba, ki prijetno diši in ugodno vpliva na prebavo. Posebno ga priporočamo dodajanju k telečji pečeni.

Stranski učinki:

Niso znani.



Rastline za težave z želodcem,
črevesjem in žolčem

Pravi pelin

Artemisia obsinthium L.

Asteraceae-Nebinovke

Opis:

Pravi pelin je od 60 do 100 centimetrov visok trajen grm. Stebla so pokončna, razvejana in kot listi pokrita s srebrno sivimi dlačicami. Listi so trojno pernati, posamezni tudi suličasti. Cvetovi so zbrani na vrhu cvetnih stebel v razraslih letih. Pelin cveti od junija do septembra. Raste na skalnatih rastiščih, ob bregovih rek, v vinogradih, ob poteh in plotovih.

Učinkovine:

Grenčine, eterično olje, čreslovine.

Zdravilnost in uporaba:

Zdravilni del pelina je cvetoča rastlina. Pelin je odlično sredstvo pri želodčnih in žolčnih težavah ter pri pomanjkanju teka. Vpliva na gladko mišičje, ki je povezano z boljšo prekrvitvijo trebušnih organov. Pelin velja tudi za sredstvo, ki izboljšuje delovanje hormonskih žlez. Uporabljamo ga tudi pri vseh oblikah slabosti, po hudih infekcijskih boleznih, vpliva pa tudi na pospešeno delovanje ledvic.

Stranski učinki:

Pri uporabi nizke doze pelina ni pričakovati nezaželenih učinkov. Vedno ga pijemo le krajši čas. Alkoholni in vinski izvlečki niso primerni za notranjo uporabo. Nikoli ga ne uporabljamo med nosečnostjo in dojenjem.



Rastline za težave z želodcem,
črevesjem in žolčem

Navadna kumina

Carum carvi L.

Apiaceae-Kobulnice

Opis:

Kumina je dvoletna rastlina, katere izbrazdano in razvejano steblo požene iz odebeljenega koreninskega sistema. Na stebli so dvojno pernato deljeni travnato zeleni listi. Na vrhu stebel so kobulasta socvetja brez ogrinjal in ogrinjalc. Posamezni cvetovi so drobnji, največkrat beli, redkeje rdečkasti do rdeči. Zreli plodovi razpadejo na dva upognjena ali srpasta dela. Cveti od maja do junija. Najdemo jo na travnikih in pašnikih, ob poteh, na pobočjih in nasipih.

Učinkovine:

Eterično olje, maščobno olje, beljakovine, čreslovine, sladkor in smole.

Zdravilnost in uporaba:

Zdravilni deli rastline so zreli plodovi in iz njih pridobljeno eterično olje. Plodovi so najboljšo sredstvo proti napenjanju. Kumina spodbuja delovanje želodca in žolčnega mehurja. Kumino uporabljamo tudi v kulinariki. Dodajamo jo kruhu, zelju, pečenem krompirju, solati, enolončnicam in solatam. Kot ena najstarejših začimb na svetu tudi pospešuje prebavo maščob.

Stranski učinki:

Niso poznani.



Rastline za težave z želodcem,
črevesjem in žolčem

Prava kamilica

Chamomilla recutita (L.)
Rausch

Asteraceae-Nebinovke

Opis:

Kamilica je enoletno zelišče, ki ima v zemlji kratko korenino, nad zemljo pa razvije od 20 do 50 centimetrov visoko, močno razraslo steblo. Na njem so dvojno ali trojno pernato narezani listi. Na koncu stebelnih poganjkov je po eno koškasto socvetje, v katerem je veliko število majhnih, rumenih cvetov, na robu pa venec belih cvetov. Kamilica cveti od junija do avgusta in raste po grobljah, ob poteh, v živih mejah, ob poljih in vrtovih ter žitih.

Učinkovine:

Eterično olje, flavonoidi, kumarini in polisaharidi.

Zdravilnost in uporaba:

Zdravilni deli so cvetovi kamilice in iz njih pridobljeno eterično olje. Kamilica hitro ublaži bolečine v želodcu in ga pomirja. Priporočamo jo tudi pri kroničnih vnetjih želodčne sluznice in pri čiru na želodcu. Kamilica pospešuje celjenje ran, zavira učinek bakterijskih strupov in pospeši presnovo kože. Kamilica aktivira telesne obrambne sisteme pri akutnih in kroničnih infekcijah. Z njo izvajamo tudi parne kopeli pri obolenjih bronhijev in vnetjih sinusov.

Stranski učinki:

Pri dolgotrajni uporabi prevelikih količin kamilic lahko pride do živčnega nemira in omotice.

Rastline za težave z želodcem,
črevesjem in žolčem

Navadni rman

Achillea millefolium L.

Asteraceae-Nebinovke

Opis:

Rman ima plazečo se koreniko, iz katere požene pritlična rozeta, potem pa cvetna stebela, ki so gola ali rahlo dlakava. Zraste od 20 do 60 centimetrov visoko, ima trojno pernaté liste, zgoraj pa socvetja, zbrana v lataste pakobule. Cvetovi so beli do rahlo rumenkasti, tudi rožnati ali temno rdeči. Rman cveti od junija do novembra. Najdemo ga na travnikih, ob poteh in poljih.

Učinkovine:

Grenčina, eterično olje, čreslovine, smola, inulin asparagin, gumi in različni minerali.

Zdravilnost in uporaba:

Zdravilni del rastline je cvetoča zel, ki jo nabiramo od junija do septembra. Zaradi eteričnega olja in grenčine uporabljamo navadni rman kot zdravilno sredstvo za želodec, za pospeševanje teka, pri težavah s črevesjem in žolčem. Dobro vpliva tudi na vnetja in pomirja krče. Rman pospešuje tudi delovanje ledvic, ustavlja zunanje in notranje krvavitve. Uporablja se tudi za zdravljenje ran in pri visokem krvnem tlaku.

Stranski učinki:

Pri občutljivih ljudeh se lahko ob dotiku na koži pojavijo izpuščaji.

Rastline za težave z želodcem,
črevesjem in žolčem

Tavžent roža

Centaurium erythraea
Rafn.

Gentianaceae-Sviščevke

Opis:

Iz svetle vretenaste korenine požene 10 do 50 centimetrov visoko štirirobo steblo. Spodnji listi so na kratkih pecljih, ovalni ali jajčasti. Na stebelu so listi nasprotno nameščeni, podolgovati, jajčasti ali suličasti in imajo vzdolžne žile. Na zgornjem delu stebel so viličasto razporejene številna pakobulasta socvetja. Peterozoba čaša oklepa belkast cvetni venec, ki se končuje v pet rožnatih zlobcev, kateri se na soncu zvezdasto odpro. Cveti od junija do septembra. Raste na svetlih gozdnih jasad in vlažnih travnikih.

Učinkovine:

Glikozida amarogentin in gentiopikrin.

Zdravilnost in uporaba:

Zdravilni del rastline je cvetoča zel, ki jo nabiramo od junija do septembra. Tavžentroža spodbuja tek, pospešuje delovanje želodca in izločanje želodčnega soka, zavira motnje pri praznjenju želodca in preprečuje napihovanje. Spodbuja tudi krvni obtok in pomaga pri psihogeno pogojenem zavračanju hrane pri mladih dekletih. Dobro dene tudi pri živčnosti, torej ljudem, ki so telesno in živčno preobremenjeni.

Stranski učinki:

Niso poznani.

Rastline za težave z želodcem,
črevesjem in žolčem

Vrtni šetraj

Satureja hortensis L.

Lamiaceae-Ustnatice

Opis:

Šetraj je do 40 centimetrov visoko enoletno zelišče. Steblo se začne razraščati že pri tleh in je nekoliko dlakavo. Ima dolge in ozke liste, ki so po robu gladki in si vedno stojita po dva nasproti. V zalistjih pa se razvijejo dva do trije kratkopecljati, vijoličasti ali beli cvetovi. Šetraj cveti od julija do oktobra in kratrat ga tudi nabiramo.

Učinkovine:

Eterično olje, čreslovine, grenčine, sitosterin, urzolna kislina, razne maščobe in sladkor.

Zdravilnost in uporaba:

Za zdravilne namene uporabljamo celo cvetočo rastlino (brez korenin). Vrtni šetraj je zdravilna rastlina, ki zelo ugodno deluje na želodec in črevesje. Je enako dobro sredstvo za spodbujanje teka in pospeševanje prebave, kakor tudi za preprečevanje napenjanja in vetrov v črevesju. Pomaga tudi pri driskah, ki so posledica nepravilnih gnilobnih procesov v črevesju. Šetraj uporabljamo tudi kot začimbo. Odlično se prilega k močni domači hrani in k vsem mastnim jedem (pečenke, klobase, zelenjavne in mesne enolončnice, fižolove jedi, pečen krompir,...)

Stranski učinki:

Stranskih učinkov se nam ni treba bati.

Rastline za težave z želodcem,
črevesjem in žolčem

Srčna moč

Potentilla erecta (L.)
Raensch

Rasaceae-Rožnice

Opis:

Srčna moč je zasidrana v zemljo s krepko, neenakomerno debelo koreniko. Če koreniko prelomimo, je najprej bela, kmalu pa se obarva temno rdeče. Iz korenike raste več viličasto razraslih stebel, ki so pokončna ali poševna in visoka od 10 do 40 centimetrov. Listi so pernaté sestavljeni in so brez pecljev. Na konceh stebel so posamični rumeni cvetovi s štirimi venčnimi listi. Cveti od marca do maja, ponekod še tudi v juniju. Rastlina je zelo razširjena, saj jo najdemo na pobočjih, goljavah, gozdnih jasad in nasipih.

Učinkovine:

Čreslovine.

Zdravilnost in uporaba:

Zdravilni del rastline je korenika, ki jo nabiramo spomladi ali jeseni. Uporabljamo jo zunanje ali notranje. Zunanja uporaba je za izpiranje pri vnetjih v ustih in žrelu, vnetjih dlesni in sluznic. Učinkovito je tudi grgranje pri vnetih mandeljnih. Notranje jemljemo srčno moč pri želodčnih in črevesnih motnjah, povezanih z driskami in nepravilnim vrenjem, vetrovi in krči. Stimulira tudi imunski sistem.

Stranski učinki:

Občutljivi bolniki lahko dobijo želodčne težave.

Rastline za težave z želodcem,
črevesjem in žolčem

Navadna dobra misel

Origanum vulgare L.

Lamiaceae-Ustnatice

Opis:

Dobra misel je zelnata trajnica, ki zraste od 20 do 50 centimetrov visoko. Vsi nadzemni deli so porasli z dlačicami. Steblo je v zgornjem delu razraslo in pogosto rdečkasto obarvano. Listi na stebelu so nasprotno nameščeni, so jajčasti do ovalni in celorobi. Na končnih delih poganjkov se razvijejo številni, v socvetja združeni, rožnato ali rdeče obarvani cvetovi.

Učinkovine:

Eterična olja, čreslovine in grenčine.

Zdravilnost in uporaba:

Za zdravilne namene uporabljamo cvetočo rastlino brez olesenelih delov. Ker dobra misel vsebuje različne učinkovine, jo uporabljamo tako proti črevesnim in želodčnim težavam, za razkuževanje prebavil, spodbujanje izločanja prebavnih sokov in zaustavljanje drisk, kot tudi v čajih proti kašlju.

Dobra misel raste tudi v južni Evropi, kjer jo največ uporabljajo kot začimbo imenovano origano. Brez nje si dobre pizze ne moremo zamisliti.

Stranski učinki:

Z notranjo uporabo pripravkov iz dobre misli ne smemo pretiravati, saj so prevelike količine lahko škodljive. Nosečnice naj ne uživajo čaja te rastline.

Rastline za pomiritev

Zdravilna špajka, baldrijan

Valeriana officinalis L.

Valerianaceae-Špajkovke

Opis:

Baldrijan je močno razvita trajnica. Vsako leto sproti požene od 30 centimetrov pa do več kot meter visoko votlo in rahlo izbrazdano steblo. Na njem so nasprotno nameščeni, neparno pernatih deljeni listi, sestavljeni iz 11 do 21 lističev. Na koncu stebel se razvijejo majhni, v kobulasta socvetja nameščeni rožnati ali belkasti cvetovi. Baldrijan cveti od maja do septembra. Uspeva na vlažnih in poplavnih travnikih, med grmovjem, ob rekah in jarkih, v vlažnih gozdovih ter po nasipih in grobljah.

Učinkovine:

Valepotriati, eterično olje, alkaloidi, seskviterpeni in organske kisline, čreslovine, škrob in sladkor.

Zdravilnost in uporaba:

V zdravilne namene nabiramo korenine v septembru. Največkrat baldrijan uporabljamo pri pomirjanju živčnosti in razdražljivosti, proti nespečnosti in pri zdravljenju nekaterih srčnih nervoz. Na splošno je baldrijan eno najbolj blagih pomirjeval, ki lahko pomaga obvarovati številnih stresnih situacij. Je eno redkih pomirjeval, ki jih smejo brez nevarnosti uživati tudi vozniki.

Stranski učinki:

Niso znani, vendar se ga ne priporoča med nosečnostjo in dojenjem.

Rastline za pomiritev

Šentjanževka

Hypericum perforatum L.

Hipericaceae-Krčničevke

Opis:

Šentjanževka je od 25 do 90 centimetrov visoka zelnata trajnica, ki ima v tleh močno razraslo koreniko. Iz nje poženejo pokončna dvoroba in v zgornjem delu razrasla stebela, pri čemer je spodnji del deloma olesnel in včasih rdečkasto obarvan. Listi so jajčasti in skoraj brez peclja, od 1,5 do 3 centimetre dolgi in nasprotno nameščeni. Cvetovi so zlato rumeni in imajo pet zelenih časnih listov in pet barvitih venčnih listov. Razvijejo se v zgornjem delu stebela in so združeni v pakobulasta socvetja. Rastlina cveti od junija do avgusta, nabiramo jo konec junija v bujnem cvetenju.

Učinkovine:

Eterično olje, flavonoidi, smole, čreslovine in rodan.

Zdravilnost in uporaba:

Zdravilni del je cvetoča rastlina. Šentjanževka spodbuja delovanje prebavnih žlez in krepi krvni obtok. Je tudi pomirjevalo, zato pomaga pri nekaterih blagih depresivnih stanjih, saj lahko s njo uspešno nadomestimo nekatera kemična zdravila. Uporabljamo jo tudi pri odvajanju močenja postelje.

Stranski učinki:

V normalnih količinah nima škodljivih učinkov, lahko pa se pojavi preobčutljivost kože na sončno svetlobo.

Rastline za pomiritev

Poprova meta

Mentha piperita L.

Lamiaceae-Ustnatice

Opis:

Poprova meta je križanec med vodno in klasasto meto, ki se je pojavila že leta 1696 v Angliji. Meta, ki jo uporabljamo v zdravilne namene, ne raste samoniklo, pač pa je gojena na njivah. Poprova meta zraste od 30 do 80 centimetrov visoko in ima številne podzemne in nadzemne pritlike. Steblo je štirioglatno in se v zgornjem delu razveji. Nasprotno nameščeni listi so podolgovato jajčasti, dolgi od 4 do 7 centimetrov in z grobo nazobčanim robom. Rožnati cvetovi so zbrani v večkrat razdeljena klasasta socvetja.

Učinkovine:

Eterično olje, čreslovine in grenčine.

Zdravilnost in uporaba:

Za zdravilne namene se uporabljajo listi. Čaj je odlično sredstvo proti želodčni slabosti, siljenju na bruhanje in bruhanju. Zelo hitro učinkuje pri želodčnih in črevesnih težavah, ki jih spremljajo napenjanje in krči. Dobro pomaga pri živčnosti, nervoznem srcu, pri slabem spancu, glavobolu in celo migreni. Meta se pogosto uporablja tudi kot začimba.

Stranski učinki:

Tudi pri daljši uporabi le redko nastopijo nezaželeni učinki. Na uporabo poprove mete so občutljivi le dojenčki in majhni otroci.



Rastline za pomiritev

Navadna melisa

Melissa Officinalis L.

Lamiaceae-Ustnatice

Opis:

Melisa je trajnica in zraste 30 do 70 centimetrov visoko. Steblo je štiri robovi z nasprotno postavljenimi listi. Belkasto rumeni ali beli ustnati cvetovi so v navideznih vretencih v zalistjih zgornjih listov. Melisa cveti v juliju in avgustu. Melisa je doma v vzhodnem Sredozemlju, od koder se je razširila po vsej Evropi, kjer jo gojijo po vrtovih in poljih. V Sloveniji divje raste po posekah starih zidovih in vinogradih.

Učinkovine:

Eterično olje, minerali, čreslovine in grenčine.

Zdravilnost in uporaba:

Za zdravilne namene se uporabljajo listi, ki imajo predvsem pomirjevalni učinek. Melisin čaj pomirja živčne ljudi, ki so preobčutljivi na zunanje dražljaje tako, da tudi zvečer ne morejo zaspati. Pomaga tudi pri živčno pogojenih želodčnih in črevesnih težavah, tudi pri zaprtju in migreni. Vodni izvleček melise ima tudi protivirusni učinek.

Melisa se uporablja tudi v gospodinjstvu kot začimba. Sveži melisni listi se uporabljajo za solate, omake, zelenjavne prikuhe, enolončnice in juhe. Jedem se dodaja tik pred serviranjem.

Stranski učinki:

Ni stranskih učinkov.



Rastline za pomiritev

Vinska rutica

Ruta graveolens L.

Rutaceae- Rutičevke

Opis:

Vinska rutica je močno dišeč, sivkasto zelen, razvejan grmič s trdimi stebli. Neparno pernato deljeni listi trikotnega obrisa so do 25 centimetrov dolgi. Posamezni listi so še enkrat enojno ali dvojno pernati. Cvetovi so razvrščeni v kobulasto socvetje in imajo 4 ali 5 žličastih zelenkasto rumenih venčnih listov. Vinska rutica cveti od junija do avgusta. Domovina te rastline je Sredozemlje, od tam so jo benediktinci zanesli v Evropo. V glavnem jo najdemo v vrtovih.

Učinkovine:

Eterično olje, čreslovine, kumarinski derivati, alkaloidi in lignani.

Zdravilnost in uporaba:

V zdravilne namene se uporablja zel. Vinska rutica ima celo vrsto dobrih lastnosti. Ker je njeno eterično olje strupeno, jo je potrebno uporabljati previdno. Čaj se uporablja kot lahko pomirjevalo in uspavalo, za pomirjanje krčev in odvajanje vode. Uporablja se tudi za spodbujanje teka.

Stranski učinki:

Pri večjih količinah uživanja vinske rutice lahko nastopijo želodčne in črevesne motnje, otekanje jezika in močno slinjenje. Ni primerna za nosečnice.



Rastline za pomiritev

Sivka

Lavandula angustifolia Mill.

Lamiaceae-Ustnatice

Opis:

Sivka zraste do pol metra visoko. Na pokončnih vejicah sedijo nasprotno nameščeni črtalasti ali suličasti, celorobi, sivo zeleni listi. Ob robovih so zaviti, spodnji listi so po obeh straneh porasli z belimi dlačicami. Vijoličasti cvetovi so v navideznih vretencih, tako da je socvetje podobno redkemu klasu. V vsakem navideznem vretencu je 6 do 10 cvetov. Sivka cveti v juliju in avgustu. Razširjena je po celotnem Sredozemlju, pri nas jo gojimo le po vrtovih.

Učinkovine:

Eterično olje, čreslovine in kumarini.

Zdravilnost in uporaba:

Za zdravilne namene se uporabljajo cvetovi in iz njih pridobljeno eterično olje. Sivkino cvetje pomirjajoče učinkuje na osrednje živčevje in na živčevje dihal. Sivka pomaga tudi pri driskah, zlasti tistih, ki so posledica vrenja v prebavilih. Sivkina kopel se zlasti prireže ljudem, ki imajo prenezek krvni tlak, ker jih osveži. Razdražene ljudi taka kopel pomiri in sprosti.

Stranski učinki:

Pri normalni uporabi sivka nima stranskih učinkov. Prevelike količine eteričnega olja dražijo prebavne organe in močno vplivajo na počutje.



Rastline za diete

Dvoletni svetlin

Oenothera biennis L.

Onagraceae-Svetlinovke

Opis:

Dvoletni svetlin je do meter visoka rastlina. Ima pokončno steblo, ki je včasih rdečkasto navdahnjeno in v zgornjem delu malo robato. Pritlični listi so podolgovati in obrnjeno jajčasti in se proti peclju zožujejo. Številni stebelni listi so majhni. Iz zalistij rastejo več kot 2 centimetra veliki, dišeči rumeni cvetovi z nazaj zavihanimi čašnimi listi. Plodnica je podolgovata in se razvije v 3 centimetre dolg, zaobljeno štirioglat plod, v katerem je kakih 200 semen, iz katerih pridobivajo maščobno olje. Dvoletni svetlin cveti od junija do oktobra. Cvetovi se odpro šele zvečer, oprahujejo jih nočni metulji. Svetlin raste na obrobju cest in poti ter železniških nasipov.

Učinkovine:

Čreslovine, nenasičene maščobne kisline, škrob, beljakovine in minerali.

Zdravilnost in uporaba:

Za zdravilne namene se uporabljajo tako listi, kot korenine in tudi olje iz semen. Dvoletni svetlin je pomembno in zaželeno sredstvo pri dietah. V telesu ustvarja tudi snovi, ki so pomembne za imunske reakcije.

Stranski učinki:

Niso znani.

Rastline za čiščenje telesa



Kloščevac

Ricinus communis L.;

Euphorbiaceae - Mlečkovke

Opis:

Ricinus je po vsej verjetnosti doma v tropski Afriki ali v Indiji. Ricinus je majhno drevo, grm ali enoletno zelišče, kar je odvisno od tega, kje raste. Zanj so značilni veliki ščitasti listi na dolgih pecljih. Listi imajo 7 do 11 krp z nazobčanimi robovi. Cvetovi so nanizani v šopastih skupinah, te pa v končnih latastih socvetjih. Zgoraj so ženski, spodaj pa moški cvetovi. Iz cveta se razvije gladek ali bodičast plod, ki se razpoči v tri dele. V vsakem tiči po eno seme.

Učinkovine:

Ricinusovo olje, gliceridi, maščobno rastlinsko olje, beljakovine in strupen ricin.

Zdravilnost in uporaba:

V zdravilne namene se uporablja maščobno olje iz semen. Semena so zelo strupena, saj že 10 semen lahko človeka usmrti.

Ricinusovo olje, kakršno se uporablja v zdravilstvu je čisto in ni prav nič strupeno. Je pomembno odvajalo, saj pri akutni zaprtosti zanesljivo pomaga. Ricinusovo olje dodajajo tudi zdravilnim ali kozmetičnim lasnim vodam, kar dobro dene suhemu lasišču.

Stranski učinki:

Ricinusovo olje, ki ga kupimo v lekarni ni škodljivo in nima stranskih učinkov.



MESTNE LEKARNE

LEKARNA KAMNIK

Šutna 7, 1241 KAMNIK

Telefon: 839-70-37

KONJENIŠKI KLUB KOMENDA



Spomladanski sejem - marec/april

Jesenski sejem - oktober v Komendi

Kasaške dirke: maj, julij in september v Komendi

ZDRAVILNE RASTLINE
na vrtu apartmajskega naselja

Januar 2007

Izdajatelj:
Turistično društvo Tuhinjska dolina

Avtor:
Tone Sovinšek, univ. dipl. inž.

Pripravil, obdelal in uredil:
Andrej Žalar – ŽALAR Andrej Ernest Žaler s.p.

Oblikovanje:
Tiskarna Kara, d.o.o. Kranj

Tisk:
Tiskarna KARA d.o.o. Kranj

