ZELIŠČA

PRI NAS DOMA

Zelišča za

lepoto in zdravje

Priročnik za vsakdanjo rabo

Zbrala in uredila:

Marija Vulić univ.dipl.biolog

Gradin, februar 2015

**HAEC TRIA:**

* MENS HILARIS
* REQUIES
* MODERATA DIAETA

GALENUS (129-2OO) – starogrški

zdravnik, pisec in filozof

**TO TROJE JE VAŽNO**:

* VEDRINA
* POČITEK IN
* ZMERNO ŽIVLJENJE

**KAJ JE POPOLNO ZDRAVJE?**

* Telesno zdravje in celovitost ohranimo s pravilno prehrano in primernim zdravljenjem bolezni.
* Čustvena uravnoteženost je odraz uravnoteženega življenja, ko lahko dajemo in sprejemamo in v popolnosti uživamo zdravo življenje.
* Razumno gledanje nam pomaga izoblikovati lastno miselnost, s katero se odločamo in se ne obnašamo kot žrtev.
* Duhovna odpornost in življenjskost v kakršnikoli obliki.

Kot otrok sem se hitro naučil razlikovati, kdaj se je oče

odpravil po zeli za zdravje in kdaj za lepoto. Dovolj je bilo

pogledati, s katero britvijo je odšel nabirat zelišča. Če se je

oborožil s staro brivsko »sabljo«, sem vedel, da gre po koprive,

bršljan, prstasti pesjak ali krvavi mlečnik, ker želi zdraviti.

Če pa je vzel iz tulca belo britev z bisernim ročajem, se je

odpravil po rože za lepoto. Z lepo belo britvijo – in samo z njo

je oče rezal cvetne liste vrtnic, ki jih je uporabljal za

namakanje ali pa je iz njih izdelal mazilo

Maurice Messegue

Kazalo

[1 UVOD 6](#_Toc419149728)

[2 ZELIŠČA 6](#_Toc419149729)

[2.1 ČAS NABIRANJA 6](#_Toc419149730)

[2.2 NABIRAMO 6](#_Toc419149731)

[2.3 SUŠENJE 7](#_Toc419149732)

[2.4 SHRANJEVANJE 7](#_Toc419149733)

[2.5 UPORABA 7](#_Toc419149734)

[2.6 UČINKOVINE V DROGAH 7](#_Toc419149735)

[3 NABIRANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH RASTLIN 8](#_Toc419149736)

[3.1 ARNIKA- Arnica montana 8](#_Toc419149737)

[3.2 BEZEG- Sambucus nigra 8](#_Toc419149738)

[3.3 BREZA – Betula pendula 8](#_Toc419149739)

[3.4 BRŠLJAN- Hedera helix 9](#_Toc419149740)

[3.5 GLOG - Crataegus oxyacantha 9](#_Toc419149741)

[3.6 DIVJI KOSTANJ- Aesculus hippocastanum 9](#_Toc419149742)

[3.7 GABEEZ- Sympytum officinale 9](#_Toc419149743)

[3.8 KAMILICA- Matricaria chamomilla 9](#_Toc419149744)

[3.9 KOMARČEK- Foeniculum vulgare 9](#_Toc419149745)

[3.10 KOPRIVA- Urtica dioica 10](#_Toc419149746)

[3.11 KRVAVI MLEČNIK- Chelidonium majus 10](#_Toc419149747)

[3.12 LAKOTA-RUMENA- Galium verum 10](#_Toc419149748)

[3.13 LIPA IN LIPOVEC- Tilia platyphyllos 10](#_Toc419149749)

[3.14 LUČNIK - Verbascum thapsiforme 10](#_Toc419149750)

[3.15 LUŠTREK- Levisticum officinale 10](#_Toc419149751)

[3.16 MARJETICA- Bellis perenis 10](#_Toc419149752)

[3.17 MATERINA DUŠICA- Thymus serpyllum 11](#_Toc419149753)

[3.18 MEDENA DETELJA - Mellilotus officinalis 11](#_Toc419149754)

[3.19 MELISA- Melissa officinalis 11](#_Toc419149755)

[3.20 POPROVA META - Mentha piperita 11](#_Toc419149756)

[3.21 NETRESK- Sempervivum tectorum 11](#_Toc419149757)

[3.22 NJIVSKA PARESLICA- Equisetum arvense 11](#_Toc419149758)

[3.23 OGNJIČ- Calendula officinalis 12](#_Toc419149759)

[3.24 OREH - Juglans regia 12](#_Toc419149760)

[3.25 VELIKI OMAN - Inula helenium 12](#_Toc419149761)

[3.26 PLEŠEC- Capsella bursa pastoaris 12](#_Toc419149762)

[3.27 POTROŠNIK- Cichorium intybus ) : 12](#_Toc419149763)

[3.28 REGRAT- Taraxaum officinale 13](#_Toc419149764)

[3.29 RMAN- Achilea millefolium 13](#_Toc419149765)

[3.30 ROBIDA- Rubus fruticosus 13](#_Toc419149766)

[3.31 ROŽMARIN-Rosmarinus officinalis 13](#_Toc419149767)

[3.32 SIVKA- Lavandula officinalis 13](#_Toc419149768)

[3.33 SLEZ- Althaea officinalis 13](#_Toc419149769)

[3.34 SLEZENOVEC- Malva silvestris 13](#_Toc419149770)

[3.35 ŠENTJANŽEVKA- Hypericum perforatum 14](#_Toc419149771)

[3.36 ŠETRAJ - Saturea hortensis 14](#_Toc419149772)

[3.37 TAVŽENTROŽA- Centaurium minus 14](#_Toc419149773)

[3.38 TRPOTEC- SULIČASTI -Plantago lanceolata 14](#_Toc419149774)

[3.39 VRBA- Salix sp. (več vrst) 14](#_Toc419149775)

[3.40 VRTNICA-Rosa 15](#_Toc419149776)

[3.41 ŽAJBELJ-Salvia officinalis 15](#_Toc419149777)

[4 ZELIŠČA DOMA 15](#_Toc419149778)

[5 ZELIŠČNI PRIPRAVKI 16](#_Toc419149779)

[5.1 IZVLEČKI IZ ZELIŠČ V VODI 16](#_Toc419149780)

[5.1.1 PREVRETEK 16](#_Toc419149781)

[5.1.2 POPAREK 16](#_Toc419149782)

[5.1.3 PRELIVEK 16](#_Toc419149783)

[5.1.4 TONIK 16](#_Toc419149784)

[5.1.5 INHALACIJE 16](#_Toc419149785)

[5.1.6 OBKLADKI (KATAPLAZME) 16](#_Toc419149786)

[5.1.7 EMULZIJE 16](#_Toc419149787)

[5.2 IZVLEČKI IZ ZELIŠČ V ALKOHOLU (ŽGANJU) 16](#_Toc419149788)

[5.2.1 TINKTURE 16](#_Toc419149789)

[5.3 IZVLEČKI IZ ZELIŠČ V OLJU 17](#_Toc419149790)

[5.3.1 OLJNI IZVLEČKI 17](#_Toc419149791)

[5.4 IZVLEČKI IZ ZELIŠČ V KISU 17](#_Toc419149792)

[5.4.1 ZELIŠČNI KISI 17](#_Toc419149793)

[6 MAZILA IN KREME 17](#_Toc419149794)

[6.1 Vlažilna dnevna krema z zelišči 20](#_Toc419149795)

[6.2 Krema s propolisom 20](#_Toc419149796)

[6.3 Balzam za ustnice 20](#_Toc419149797)

[6.4 Ognjičevo mazilo 21](#_Toc419149798)

[6.5 Zeliščno mazilo 21](#_Toc419149799)

[6.6 Mazilo proti nevralgičnim bolečinam 21](#_Toc419149800)

[6.7 Hranilna nočna krema 22](#_Toc419149801)

[6.8 Kostanjevo mazilo 22](#_Toc419149802)

[6.9 Gabezovo mazilo 22](#_Toc419149803)

[6.10 Sivkino mazilo 22](#_Toc419149804)

[7 DELOVANJE POSAMEZNIH MAZIL 23](#_Toc419149805)

[7.1 OGNJIČEVO MAZILO 23](#_Toc419149806)

[7.2 MAZILO PROTI PREHLADU 23](#_Toc419149807)

[7.3 ZELIŠČNO MAZILO 23](#_Toc419149808)

[7.4 GABEZOVO MAZILO 23](#_Toc419149809)

[7.5 RMANOVO MAZILO 23](#_Toc419149810)

[7.6 MAZILO PROTI NEVRALGIČNIM BOLEČINAM 23](#_Toc419149811)

[8 ZELIŠČNA MILA 23](#_Toc419149812)

[8.1 Sivkino milo z ovseno kašo 23](#_Toc419149813)

[8.2 Zeliščno milo z medom in propolisom 23](#_Toc419149814)

[8.3 Naravna mila pripravljena po hladnem postopku 24](#_Toc419149815)

[9 KOPALNE SOLI IN PILINGI 24](#_Toc419149816)

[9.1 Sol za kopanje - timijan 24](#_Toc419149817)

[9.2 Zeliščna kopalna sol 25](#_Toc419149818)

[9.3 Solni pilingi 25](#_Toc419149819)

[10 ZELIŠČA ZA NEGO KOŽE NA ROKAH 26](#_Toc419149820)

[IN NOGAH 26](#_Toc419149821)

[10.1 Nega rok 26](#_Toc419149822)

[10.2 Blagodejna samomasaža rok 26](#_Toc419149823)

[10.3 Za zelo suho kožo 26](#_Toc419149824)

[10.4 Za hrapavo in razpokano kožo 26](#_Toc419149825)

[10.5 Za otekle in utrujene roke od dela 26](#_Toc419149826)

[10.6 Za rdeče in pomodrele roke od mraza 27](#_Toc419149827)

[10.7 Zaščitna krema za roke 27](#_Toc419149828)

[10.8 Nega stopal 27](#_Toc419149829)

[10.9 Gel za noge 27](#_Toc419149830)

[11 ZELIŠČA ZA NEGO LAS IN LASIŠČA 27](#_Toc419149831)

[11.1 Zeliščni losion 27](#_Toc419149832)

[11.2 Regenerator las z oljčnim oljem 28](#_Toc419149833)

[11.3 Uravnalec pH kože 28](#_Toc419149834)

[11.4 Maska za lase 28](#_Toc419149835)

[11.5 Domač rožmarinov šampon 28](#_Toc419149836)

[11.6 Zeliščni šampon 29](#_Toc419149837)

[12 SIRUPI 29](#_Toc419149838)

[12.1 Bezgov sirup 29](#_Toc419149839)

[12.2 Sirup iz smrekovih vršičkov 29](#_Toc419149840)

[12.3 Bezgovec 29](#_Toc419149841)

[12.4 Sirup proti kašlju 29](#_Toc419149842)

[12.5 Regratov sirup 30](#_Toc419149843)

[12.6 Sirup iz smrekovih vršičkov 30](#_Toc419149844)

[12.7 Sirup iz smrekovih vršičkov ( malo drugače) 30](#_Toc419149845)

[12.8 Sirup za večanje odpornosti 30](#_Toc419149846)

[13 LIKERJI 30](#_Toc419149847)

[13.1 Metin liker 31](#_Toc419149848)

[14 ZELIŠČNI BONBONI IN LIZIKE 31](#_Toc419149849)

[14.1 Trpotčevi bonboni 31](#_Toc419149850)

[14.2 Žajbljeve lizike 31](#_Toc419149851)

[15 NAMAZI 32](#_Toc419149852)

[15.1 Zeliščno maslo 32](#_Toc419149853)

[16 KORISTNI NASVETI ZA VSAK DAN 32](#_Toc419149854)

[16.1 Bolezni v zimskem času: prehlad, kašelj, nahod 32](#_Toc419149855)

[16.2 K o p e l i 32](#_Toc419149856)

[16.3 I n h a l a c i j e 32](#_Toc419149857)

[16.4 O b l o g e o k r o g v r a t u 32](#_Toc419149858)

[16.5 D e z i n f e k c i j a p r o s t o r a 33](#_Toc419149859)

[17 NEKAJ RECEPTOV 33](#_Toc419149860)

[17.1 Čistilno mleko z zelišči 33](#_Toc419149861)

[17.2 Hidrolat sivke 33](#_Toc419149862)

[17.3 Dezinfekcijski sprej - deodorant 33](#_Toc419149863)

[17.4 Pripravki za čiščenje perila 33](#_Toc419149864)

[17.5 Okolju prijazen pralni prašek 34](#_Toc419149865)

[17.6 Mešanica proti komarjem 34](#_Toc419149866)

[17.7 Mešanica proti mravljam 34](#_Toc419149867)

# UVOD

Vse dosedanje civilizacije so poznale zdravilno moč pripravkov iz rastlin, živali in rudnin. Celo tako stari pisni viri, kot so egipčanski hieroglifi, biblija in zapiski kitajskih zeliščarjev, s številnimi opisi pričajo o razširjenosti uporabe zdravil, ki jih daje narava.

Svetovna zdravstvena organizacija meni, da je vsaj osemdeset odstotkov svetovnega prebivalstva še zmeraj večidel, če ne docela odvisen od naravnih zdravil.

V industrijsko razvitih družbah so zdravila naravnega izvora vedno bolj priljubljena, vendar ne kot iznajdba »nove dobe«, temveč kot ponovno uveljavitev prastare in po vsem svetu razširjene prakse, ki je do nedavnega ostajala v senci sodobne farmacevtske industrije.

Današnja znanost analizira, izloča in posnema snovi, ki jih najde v naravi, da bi še enostavneje in hitreje izdelala še učinkovitejša, varnejša in cenejša zdravila. Znanstvena medicina poleg tega še zmeraj uporablja mnoge naravne sestavine, še več pa jih preučuje kot morebitne nove vire zdravilnih snovi.

Če se zavedamo skrbi za svoje zdravje, ga lahko že preventivno ohranjamo:

* S svojim znanjem in občutkom do narave, rastlin, zelišč
* S skrbno izbranimi rastlinami
* S pripravki izdelanimi že v domači kuhinji
* S pravilnimi odmerki učinkovin.

# ZELIŠČA

## ČAS NABIRANJA

Rastline nabiramo dopoldan, v suhem vremenu, na čistih krajih, vedno samo čiste rastline. Nabiramo lahko različne dele rastlin, ki nam bodo služile pri nadaljnji pripravi. Za nabiranje uporabljamo nožek, škarje, lopatko za izkopavanje podzemnih delov. Rastline nabiramo v košaro, pri tem pazimo, da se nam nežni deli rastlin ne poškodujejo. Rastline lahko damo tudi v papirnate vrečke in so tako različne vrste med seboj ločene.

## NABIRAMO

* **Podzemne dele rastlin**: korenine, korenike, gomolje, čebulice izkopljemo jeseni, oktobra ali novembra po končani rastni dobi. Smemo pa jih izkopati tudi zgodaj spomladi, preden rastlina odžene. Korenika ima luskaste liste in to jo loči od korenine.
* **Nadzemne dele** nabiramo v različnih obdobjih razvoja rastlin:
* liste, ko rastlina začne cveteti, ali ko dozorijo plodovi. Listi morajo biti zdravi in ne smejo biti napadeni od žuželk ali rje
* skorje nabiramo spomladi, ko jih najlaže olupimo
* popke in cvetove nabiramo skupaj s peclji in jih čim prej posušimo
* zeli so vsi nadzemni deli rastlin, ki so lahko nežnejših struktur ali debelejši in vsebujejo učinkovine
* plodove nabiramo pred popolnim zorenjem. Kobulnice nabiramo s celimi kobuli, s katerimi jih obesimo navzdol in posušimo.

## SUŠENJE

Sušenje je eden najpomembnejših postopkov zeliščarstva, saj le s kakovostnim sušenjem ohranimo v rastlinah zdravilne lastnosti. Pri sušenju rastlin preprečimo encimski razpad učinkovin.

Ob lepih, sončnih dnevih lahko rastline sušimo zunaj na lesenih lesah, ki so zložene ena na drugo. Seveda pa je potrebno zvečer rastline spraviti v notranjost, da se ponovno ne navlažijo.

Za sušenje so primerna tudi podstrešja ter suhi in senčni prostori, le da poskrbimo za kroženje zraka.

Za sušenje večjih količin rastlin pa so primerne tudi sušilnice za sadje ali hmelj.

Podzemni deli rastlin morajo biti čim bolj razrezani. Cvetov in rastlinskih delov z eteričnimi olji ne smemo sušiti na soncu.

Rastline večkrat obrnemo, da je sušenje enakomerno. Če uporabljamo umetno toploto, naj bo temperatura 350C, nekatere rastline pa sušimo tudi pri temperaturi do 400C. Sušiti ne smemo v pečici, temveč v sušilnikih ali v bližini peči. Posebno jagode moramo sušiti umetno, pri tem naj se ne dotikajo med seboj.

Rastlina je suha takrat, ko se listi v rokah drobijo, skorje in stebla pa lomijo. Takim, pravilno posušenim rastlinskim delom, rečemo **d r o g e.**

## SHRANJEVANJE

Posušene zdravilne droge so za vlago zelo občutljive, zato jih moramo pravilno shranjevati. Skrbeti moramo za zračne in suhe prostore, ki se morajo dobro zapirati proti zunanji vlagi.

Plodove in semena shranimo v papirnatih ali jutastih vrečah, kartonastih sodih ali lesenih zabojih. Plodove z eteričnimi oljem shranjujemo vedno v zaprti embalaži, da preprečimo nepotrebno izhlapevanje olja. Korenine in korenike shranjujemo v suhih in zračnih prostorih, manjše količine v zabojih ali sodih, večje pa kar na kupih. Manjše količine zelišč shranjujemo v dobro zaprtih, suhih posodah, steklenicah ali papirnatih vrečkah. Vse mora biti označeno z nalepko, kjer napišemo ime droge in čas, ko smo jo nabrali. Rok uporabe je odvisen od dela rastline, največ do dveh let. Po tem času pa prične odstotek učinkovin padati in je potrebno zaloge obnoviti.

Zdravilne droge embaliramo in odpošiljamo na razne načine: zelišča in liste v vrečah, sodih, zabojih ali stisnjenih balah, cvete vedno v zaprtih sodih ali zabojih in korenine v vrečah ali zabojih.

## UPORABA

Sveže ali posušene rastline uporabljamo v prehrani, kozmetiki in zdravilstvu.

## UČINKOVINE V DROGAH

Učinkovine imenujemo tiste kemične spojine v zdravilnih rastlinah, ki učinkujejo na človeški ali živalski organizem zdravilno ali strupeno. Razne zdravilne rastline vsebujejo:

* **sluzi** se lahko nahajajo v vseh delih rastline. V rastlini vežejo vodo. Pri zdravilnih pripravkih pa jih uporabljamo takrat, ko želimo, da prevlečejo sluznice dihal., črevesja…Take droge blažijo kašelj, ga olajšujejo, učinkujejo odvajalno..( trpotec, slez, lapuh..)
* **glikozidi** so pri rastlinah zelo razširjeni. Zgrajeni so iz sladkornega in nesladkornega dela in zato imajo različno delovanje: srčni glikozidi saponini, antrakinonski glikozidi, flavoni in flavonidi, kumarini.
* **čreslovine** so največkrat razširjene v skorjah, šiškah in podzemnih delih rastlin. Dajejo trpek okus. Rabimo jih za zunanje pripravke, ki celijo manjše ranice, opekline, otopijo živčne končiče in bolečina je zato manjša.
* **eterična olja** so zmesi hlapnih, dišečih, olju podobnih spojin, ki se dobro topijo v alkoholu, manj pa v vodi. Rastlina jih vsebuje v vseh delih in ji dajejo specifičnost. Z njimi privabljajo insekte, nezaželene pa z njimi odganjajo. Eterična olja imajo različne učinke: imajo prijeten vonj, zato se rabijo za parfume, vzbujajo apetit, razkužujejo, pomirjajo, imajo anestetični učinek.
* **grenčine s**o učinkovine, ki vzbujajo apetit, saj povečujejo izločanje prebavnih sokov, blažijo krče prebavil (encijan, regrat, meta..)
* **alkaloidi** so spojine z dušikom, ki reagirajo bazično-lužnato. Nastajajo v rastlinah iz aminokislin in imajo velik učinek na človeški organizem. Učinkujejo na možgansko skorjo, na možgane, kjer vplivajo na čustva, delujejo proti bolečinam, na vegetativno živčni sistem, na delovanje gladkih mišic dihal, prebavil, žil, sečil, na gibalno živčevje mišic. Uporabljajo se v farmacevtski, živilski, kozmetični in parfumerski industriji.
* **vitamini** so življenjsko nujne snovi, ki omogočajo delovanje žive celice. Potrebujemo jih v majhnih količinah in jih delimo na vodotopne vitamine B in C vitamin in v olju topne vitamine ADEK. Vitamini se nahajajo v različnih delih rastlin: plodovih (C vitamin ), semenih (E vitamin-koruza), listih (K vitamin-kopriva), koreninah (E vitamin korenje), lupinah semen in plodov, (B vitamini-žitarice) .

# NABIRANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH RASTLIN

## ARNIKA- Arnica montana

Nabiramo cvetne koške od maja do junija.

Arniko večinoma uporabljamo zunanje pri udarninah, zvinih, zmečkaninah, izpahih in drugih poškodbah, pri revmatičnih težavah, pri bolečinah mišic in sklepov, pikih žuželk. Je dober antiseptik pri odpravljanju mozoljev ter preprečuje gnojenje. Odpira pore in je zato dober dodatek mazilom, ki delujejo globinsko.

Za notranjo uporabo se je potrebno posvetovati z zdravnikom.

## BEZEG- Sambucus nigra

Nabiramo: cvetje, liste, jagode, skorjo ter korenino.

Cvetove hitro posušimo ali pa jih vložimo v kozarec in po plasteh mu dodamo sladkor ter postavimo na sonce. Pozimi iz njega skuhamo čaj. Surove jagode so nekoliko strupene, zato jih uživamo predelane v sokove in marmelade.

Čaj iz cvetov ugodno vpliva na dihala, pomaga pri izkašljevanju, pomaga pri gripi, astmi, bronhitisu, začetni pljučnici. Čaj iz listov čisti kri in je dobro sredstvo proti nečisti koži. Čaj iz listov in lubja pomaga proti zaprtju in tedaj, kadar uhaja voda. Iz cvetov pripravimo sirup ali pa odlično jajčno jed ali pecivo.

Cvetovi služijo kot razkužilo, mehčajo kožo, jo prijetno odišavi in deluje protivnetno.

## BREZA – Betula pendula

Uporabljamo njeno žametno lubje, liste in cvetne brstiče.

Nabiramo: popke pred cvetenjem, liste v maju, ko breza odcveti in skorjo mladih vej.

Breza je dober diuretik pri vseh obolenjih ledvic in sečnega mehurja. Količina izločenega seča se poveča kar za petkrat, iz krvi se izloča tudi sečna kislina.

Je dobro čistilno sredstvo, ki pomaga proti bradavicam, lišajem in ekcemom, dodajamo jo kozmetičnim pripravkom za lase.

## BRŠLJAN- Hedera helix

Nabiramo liste v spodnjem delu rastline v maju in juniju. Plodov, črnih jagod, zaradi strupenosti ne nabiramo.

Pripravki iz bršljana olajšujejo izkašljevanje , ( pri trdovratnem kašlju, pri krčevitem kašlju, oslovskemu kašlju ), blažijo krče in preprečujejo vnetja.

Listi delujejo proti celulitu. Uporabljamo ga tudi v mazilih za bolj napeto kožo.

## GLOG - Crataegus oxyacantha

Srednje velik grm, ki cvete maja in junija. Nabiramo cvetove, liste, jeseni pa tudi plodove. Je dragocena rastlina za srce in ožilje, uravnava krvni tlak, prekrvavitev koronarnega ožilja, pri okvari srčnih zaklopk. Je popolnoma brez stranskih učinkov, zato ga lahko brez skrbi dodajamo čajnim mešanicam. Pomaga tudi pri številnih boleznih na živčni podlagi, napetosti, razdražljivosti ali nespečnosti, blaži tudi starostne pojave in motnje v meni. Iz cvetov in plodov lahko naredimo tudi tinkturo, ki jo pijemo 3X dnevno po 10-15 kapljic proti ledvičnim kamnom, protinu in belem toku.

## DIVJI KOSTANJ- Aesculus hippocastanum

**C**vete maja. Nabiramo liste, cvetove, skorjo in plodove. Plodove še sveže olupimo, zmeljemo in posušimo in zdrobimo v prah. Je eden najboljših pripomočkov za ožilje. V plodovih je snov escin, ki povzroča bolje kroženje krvi po žilah. Kostanjev prah jemljemo pri razširjenih venah, odprtih ranah zaradi počenih žil , zmečkaninah, anginah, prebavnih motnjah, ozeblinah, zlomu, protinu in kapi. Pri angini, vnetju s prstom nanesemo prah čimbolj globoko v grlo ( pazimo, da ne gre v sapnik ). Pripravimo si lahko tinkturo za natiranje pri živčnih bolečinah, revmi in mazilo za lajšanje bolečih in utrujenih nogah.

## GABEEZ- Sympytum officinale

Cvetočo rastlino nabiramo od maja do avgusta, korenino pa spomladi pred cvetenjem ali jeseni. Vsebuje alantonin, ki je potreben za tvorbo novih celic, zato se rane pri njegovi uporabi hitro celijo. Mazilo ali obkladke uporabljamo pri urezih, zlomih, zvinih, izpahih, pretegnjenih mišicah in kitah, za revmatične težave, otekle členke, bolečine v križu in tilniku, vnetje pokostnice, porebrnice in kosti ter podpludbe. Odsvetuje se pretirana in predolga uporaba! Najbolj so učinkovite njegove korenine.

## KAMILICA- Matricaria chamomilla

Cvetove nabiramo ob suhem vremenu in jih hitro sušimo ter hranimo v dobro zaprtih posodah.

Cvetovi in eterično olje deluje protivnetno, zdravilno in prijetno dišijo. Kamilica pospešuje celjenje ran, blaži bolečine pri menstruaciji, pri žolčnih in črevesnih kolikah. Pomaga pri nespečnosti in kožnim boleznim, blaži posledice pikov žuželk in srbenje okrog anusa in nožnice. Kamilične kopeli pomagajo pri bolečinah v ušesih, očeh, glavobolu, sinusih in bronhitisu. Kamilično olje uporabljamo za vtiranje pri bulah, oteklinah, zmečkaninah in pri revmi.

## KOMARČEK- Foeniculum vulgare

Plodove nabiramo v septembru in oktobru, mlade liste vse leto. Plodovi vsebujejo eterično olje, ki daje jedem prijeten duh. Pospešuje izločanje črevesnih plinov in seča, ureja prebavo in blaži krče. S čajem uspešno preganjamo prehladne, ledvične in črevesne bolezni.

Na oslabele oči dajemo tople obkladke iz komarčkovega čaja, še bolje je držati oči na parno kopeljo. Je uspešen protistrup pri zastrupitvah z jodom. Pri hripavosti in vnetju grla grgramo s čajem.

Semena so uporabna kot čistilo za kožo. Hkrati pomirja kožo in jo odišavi.

## KOPRIVA- Urtica dioica

Nabiramo vse zelišče od zgodnje pomladi do pozne jeseni. Je bogata z vitamini, železom (obnavlja rdeča krvna telesca). Uporabljamo jo v prehrani kot špinačo. Čaj učinkuje diuretično, zato jo priporočamo revmatikom. Kopriva je krepilna, zmanjšuje sečno kislino, pomirja živce, čisti dihala, krepi odpornost, pomaga pri ustnih infekcijah, aftah, vnetju dlesni, angini (grgramo čaj).

Listi delujejo blago protivnetno, poživljajo krvni obtok. Je balzam za lase, saj spodbuja njihovo rast. Prav tako jo uporabimo tudi pri obrabi hrustanca in hemoroidih.

S koprivami namočenimi v vodi škropimo rastlinske uši (1 kg kopriv na 10 l vode; to potem še razredčimo ). Je tudi dobro gnojilo.

## KRVAVI MLEČNIK- Chelidonium majus

Nabiramo vso rastlino ob času cvetenja, vendar jo je treba previdno uporabljati. Je diuretično odvajalno sredstvo, priporočljivo bolnikom z revmo in protinom.

Priporočljiv je za vse kožne bolezni, ki jih povzroča nezadostno dejavnost jeter:

akne in lišaji. Ugodno deluje tudi na ture in zdravi kurja očesa. Uporabljamo cvetoči zgornji del rastline.

## LAKOTA-RUMENA- Galium verum

Cvete od junija do septembra. Nabiramo jo, ko cvete, cvetovi dišijo po medu. Čaj iz lakote pomaga pri prebavnih motnjah, pomirja krče, žene na vodo, pomaga pri živčnih boleznih, vnetju mehurja in ledvic. Pomaga tudi pri kožnem raku, izpuščajih, lišajih in gnojnih tvorbah. Za ta namen si pripravimo mazilo. Podobne učinke ima tudi **plezajoča lakota z belimi cvetkami.**

Pomaga pri kožnih izpuščajih, lišajih, gnojnih tvorbah, zatrdlinah, rakastih in kožnih tvorbah, luskavici.

## LIPA IN LIPOVEC- Tilia platyphyllos

Obe vrsti sta enako zdravilni. Nabiramo cvetove in jih posušimo v senci. Pripravimo si čaj, ki odvaja vodo in pospeši potenje. Uporabljamo ga pari prehladih grla, pljuč, prebavil, pri kašlju, nahodu, hripavosti in pri boleznih ledvic, mehurja. Umirja tudi napete živce in poskrbi za dobro spanje. Pripravimo si lahko lipovo kopel. Čaja ne pijemo predolgo, posebno ne srčni bolniki.

Z opojno dišečimi cvetovi počasi odstranjujemo pege na obrazu in zaviramo nastajanje gub.

## LUČNIK - Verbascum thapsiforme

Je dvoletnica, prvo leto požene le pritalen listni venec, drugo leto pa do 2 m visoko ravno, nerazvejano dlakavo steblo. Cvete od junija do avgusta. Lučnikov je več vrst. Nabiramo liste, cvetove in tudi korenine. Cvetove pobiramo po jutranji rosi in jih hitro posušimo, sicer počrnijo. Pripravimo čaj, ki pospešuje izkašljevanje, deluje protivnetno. Uporabljamo ga pari astmi, nahodu oslovskemu kašlju in pri vseh vrstah kašlja. Ureja menstruacijo. Tinkturo uporabljamo pri revmi in protinu. V olju namočeni cvetovi zdravijo hemoroide in revmo. Kapljice lahko damo v boleče uho. Pri otrocih, ki močijo posteljo, nakapljamo 10-20 kapljic na sladkor in jim damo pred spanjem.

## LUŠTREK- Levisticum officinale

Gojimo ga v vrtovih, do 2 metra visoka rastlina. Uporabna je vsa rastlina, predvsem pa korenina. Pospešuje izločanje seča, sluzi, zbuja tek, blaži krče, blaži prebavne motnje, deluje proti nastajanju ledvičnih kamnov. Krepi celoten organizem in pospešuje kroženje krvi. Za spomladansko čiščenje organizma zmešamo jajce z zrezanimi listi luštreka in ocvremo. Liste uporabljamo pri bolnih ledvicah in mehurju.

**Nosečnice in bolniki s povišano temperaturo ne smejo uživati luštreka.**

## MARJETICA- Bellis perenis

Cvete skoraj vse leto in nabiramo celotno rastlino.

Ena redkih rastlin, ki pomaga pri utrujenih in bolečih mišicah in preganja mišičnega mačka. Uporabljamo jo tudi za pri revmatičnih bolečinah, protinu ter pri zmečkaninah. Zelo ugodno deluje na pljuča, pri bronhitisu, pri bolečinah v prsih, pri jetrnih boleznih in revmi. Čisti kri in jo priporočamo kot spomladansko solato, mešano še z drugimi zelišči.

Za masažo si pripravimo mazilo.

## MATERINA DUŠICA- Thymus serpyllum

Nabiramo celo zel od junija do oktobra. Sušimo jo v senci, obračamo pa z leseno kuhalnico ali steklenimi palčkami. Čaj razkužuje dihalne poti, pomirja kašelj, živce, uspava, služi pri neredni menstruaciji, motnjah v mehurju in ledvicah. Tinkturo iz materine dušice razredčeno z vodo grgramo vsako jutro in tako preprečimo okužbe dihal, zlasti pozimi. Lahko si pripravimo tudi mazilo ali jo namočimo v olivno olje in uporabljamo za masažo pri revmi.Pri bronhitisu si namažemo z mazilom ali oljem prsi.

Namočena materina dušica v žganju ali oljčnem olju je učinkovita pri bakterijskih obolenjih črevesja in pljuč.

Zunanje uporabljamo materino dušico za kopeli, obloge, v zeliščnih blazinicah, ki jih polagamo na prsi pri prehladnih obolenjih.

## MEDENA DETELJA - Mellilotus officinalis

Raste kot plevelna pustih in apnenčastih tleh. Listki so podobni detelji, cvetovi so rumeni, cvete od junija do avgusta. Čaj iz cele rastline pijemo po požirkih pri bronhialnem katarju, boleznih želodca, črevesja, ledvic, mehurja. Blaži bolečine, mehča otekline in zdravi otekle žleze, pomaga pri bolnem ožilju (hemoroidi, krčne žile ). Oljni izvleček pomaga pri glavobolu. Pri ušesnih bolečinah si pripravimo kopel – podobno kot inhalacije za dihala. Rastlino uporabljamo v majhnih količinah, učinkovita je tudi proti moljem.

## MELISA- Melissa officinalis

Ima prijeten vonj po limoni. Cvete od junija do septembra. Nabiramo rastlino pred cvetenjem, povežemo v šopke in jo sušimo v senci. Rastlina pomirja krče, ureja prebavo. Krepi in poživlja srce, preprečuje srčni krč in bruhanje na živčni podlagi, pomirja migrene, krepi spomin, odganja tesnobo. Oljni izvleček in tinkturo uporabljamo za masažo pri revmi, utrujenosti udov, pri slabem počutju. **Pri živčnih motnjah primešamo čaju še baldrijan.**

Uporabljamo liste in eterično olje, ki čisti, razkužuje in prijetno diši. Uporabimo jo lahko pri vnetjih, ugrizih in pikih žuželk, revmi, protinu, utrujenosti in pri zmečkaninah.

## POPROVA META - Mentha piperita

Poznamo več vrst mete, vse so zdravilne. Cvete od junija do avgusta, nabiramo celo rastlino. Meta ima antiseptični učinek, hladi, pomirja živce in jih krepi,

vpliva na izločanje žolča, seča in želodčnih težav, pomirja bruhanje. Pri zadahu

iz ust grgramo čaj pomešan z jabolčnim kisom. To mešanico uporabljamo tudi pri vnetju dlesni, ranjenem jeziku in zobobolu. **Metina kopel nas bo osvežila po napornem delu.**

## NETRESK- Sempervivum tectorum

Je trajnica, ima mesnate liste, cvete od junija do septembra. Uporabljamo pa sveže liste. Čaj pospešuje izločanje seča, pri driskah pa zapira. Pomaga proti premočni menstruaciji in krvavi griži. Uporabljamo ga pri vnetju ušes – iztisnemo sok iz svežega lista. S sokom tudi večkrat nakapljamo kurja očesa, bradavice, sončne pege, srbečo in mozoljasto kožo. Pomaga tudi pri pikih žuželk in opeklinah. Lahko si pripravimo tudi mazilo in ga uporabljamo pri opeklinah, ranah, zmečkaninah in podplutbah.

## NJIVSKA PARESLICA- Equisetum arvense

Nabiramo zelene poletne poganjke v juniju in juliju.

V ljudskem zdravilstvu so preslico uporabljali za zdravljenje tuberkuloze. Raziskave so dokazale, da topna kremenčeva kislina v preslici pospešuje nastanek levkocitov in tako stimulira obrambne mehanizme telesa. Vpliv preslice je pomemben tudi pri bronhialnih težavah in pri revmi.

Deluje protivnetno in zelo dobro čisti rane in ustavlja krvavenje. Predvsem pa dobro obnavlja poškodovane dele kože in hkrati povečuje njeno prožnost in odpornost. Pomirja srbenje in zdravi ture.

## OGNJIČ- Calendula officinalis

Cvete skoraj vse leto, nabiramo oranžne cvetove in liste ter jih sušimo na prepihu. Je vsestransko uporabna rastlina. Iz nje pripravljamo čaje, kopeli, tinkture, oljne izvlečke, mazila, kreme, obkladke… Pomaga pri želodčnih in črevesnih težavah, vnetju debelega črevesja, driski, ugodno deluje v menopavzi, čisti kri, zato je dober pripomoček pri okužbah. Najbolj pa ga uporabljamo zunanje pri: aknah, opeklinah, ozeblinah, za celjenje ran…. In še za marsikaj.

Uporabljamo cvetne liste, tinkturo iz njih ter svež sok iztisnjen iz cvetnih listov. Zdravi kožo, tonira rdečkaste in svetle lase. Je odlična osnovna zeliščna sestavina krem in mazil, ki jih uporabljamo pri razdraženi, razpokani in lišajasti koži. Učinkuje pari številnih kožnih težavah kot so: akne, čiri, ekcemi, opekline, ozebline, pospešuje krvni obtok in celjenje ran, proti vneti in suhi koži, odrgnine, glivična obolenja nog. Dobro deluje pri pikih žuželk, pospešuje vpijanje krvi pri podpludbah, pomaga pri revmi, zvinih, protinu, kožni plesni in brazgotinah.

## OREH - Juglans regia

Nabiramo liste, zelene in zrele plodove. Čaj iz orehovih listov čisti kri, deluje krepilno pri sladkorni bolezni, slabih živcih, pri driskah in infekcijskih obolenjih prebavnega trakta. Pri vnetju grla grgramo čaj. Orehovo žganje pomaga pri želodčnih težavah. ( v en liter žganja narežemo 25 nezrelih orehov, malo klinčkov in ingverja. Pijemo 2-3 krat dnevno 1-2 žlički ).

Zunanja uporaba v obliki kopeli pomaga pri kožnih obolenjih, kot so akne, trdovratni ekcemi, težave z lasiščem, rane, ki se slabo celijo in ozebline. Sveži listi odganjajo žuželke.

## VELIKI OMAN - Inula helenium

Cvete julija in avgusta, ima rumene koške. Nabiramo koreniko s koreninami spomladi in jeseni. Pospešuje kroženje krvi, izločanje žolča in seča. Čisti kri, jetra, ledvice in pljuča. Učinkuje kot antiseptik pri večini dihalnih bolezni. Pospešuje presnovo, pomaga pri sladkorni bolezni, driski, črevesnem vnetju.. Deluje proti remi in protinu. Za zdravljenje kožnih bolezni namočimo v ribje olje zdrobljene korenine, cvet in seme šentjanževke. Omanovo mazilo iz korenin uporabljamo proti kožnim izpuščajem, pri zlomih in nategnjenih mišicah. Čaj korenin kot obkladek pomaga pri garjah in srbenju.

## PLEŠEC- Capsella bursa pastoaris

Cvete od marca do pozne jeseni. Nabiramo vso zel in hitro posušimo. Čaj učinkovito ustavlja razne krvavitve, tako iz črevesja kot iz želodca ter nosa, tudi iz pljuč. Pri krvavitvah iz nosu srkamo čaj skozi nos . Pri krvavitvah lahko plešcu dodamo še njivsko preslico. Čaj je primeren za spomladansko čiščenje krvi. Dobro uravnava tudi krvni pritisk in deluje na vse ožilje. Je odličen pripomoček pri ženskah: ureja premočno menstruacijo, zdravi beli tok lajša porod, pomaga ob težavah v meni. Na rane polagamo stolčeni plešec ali pa v čaj namočene obkladke, da se ustavi krvavitev. Celi rane, pomaga pri krčnih žilah.

## POTROŠNIK- Cichorium intybus ) :

Liste in cvetove nabiramo, ko cvete, korenine kopljemo jeseni ter aprila in maja. Čaj deluje na prebavni trakt tako, da pospešuje apetit, izločanje želodčnih in črevesnih prebavnih žlez ter iztrebljanje. Čajni prevretek iz korenin krepi rodila pred porodom ( po zatrjevanju izkušenih babic ). Učinkuje tudi proti ekcemom, turom, zbija vročino, odpravlja otekline.

## REGRAT- Taraxaum officinale

Nabiramo celo rastlino (korenino, liste, cvetove). Regrata zlasti ugodno vpliva na jetra in ledvice. Regratovi pripravki stimulirajo vse žleze in mišice prebavnega trakta. Primeren je za spomladansko in jesensko čiščenje organizma s čaji ali tinkturo. Posebno učinkovita je korenina: topi, čisti, pospešuje potenje in krepi telo. Izboljšuje celotno presnovo in pospešuje čiščenje krvi. Je dober diuretik. Koristen je pri zdravljenju revme, kožnih bolezni, lenem črevesju, slabokrvnosti. Pripravimo si lahko regratov sirup iz cvetov ali pa tinkturo iz cele rastline.

## RMAN- Achilea millefolium

Nabiramo nadzemne dele cvetoče rastline ali samo cvetje od junija do avgusta-septembra. Je močno zdravilen: zdravi dihala, vpliva na dotok krvi v srce, ureja kroženje krvi, zdravilen za črevesje in želodec, odpravlja krče. Ugodna vpliva tudi na sečila, zmanjšuje težave protina in revme. Zelo se obnese pri notranjih krvavitvah iz danke in ledvic, nosa in običajnih ran. Za ženske je prvovrstno zdravilo proti vsem ženskim tegobam. Čaja ne smemo sladkati. Čaj grgramo pri zobobolu, z njim izpiramo rane, udarnine, pike žuželk. Deluje tudi proti nespečnosti, živčni napetosti in visokem krvnem tlaku.

Listi delujejo močno protivnetno. Odlično zdravi rane, čire, spremembe na koži, pokanje bradavic pri doječih materah in celo nekatere vrste luskavice.

## ROBIDA- Rubus fruticosus

Nabiramo poganjke in jih hitro posušimo v senci. Čaj iz listov ali sok iz jagod odlično deluje proti driski. Čaj čisti kri in ugodno vpliva na kožne bolezni, izpuščaje in lišaje. Pomaga tudi pri hripavosti, kašlju, vročini, hemoroidih. S toplim prevretkom izplakujemo usta pri aftah, vnetih dlesnih. Sadeži sveži ali predelani pomagajo pri živčnosti. So odlično hranilo za kri.

## ROŽMARIN-Rosmarinus officinalis

Rožmarin je rastlina za spomin. Liste posmukamo z vejic in jih hitro posušimo.

V vsej svojih pripravkih ugodno vpliva na telo: čaji, tinkture, olja, mazila.

Učinkuje pri prebavnih motnjah, pri vetrovih in lažjih krčih, pospešuje izločanje prebavnih žlez in vpliva na krvni obtok. Rožmarinovo olje uporabljamo za masaže pri bolečinah v mišicah, pri išjasu, revmatičnih bolečinah. Obkladke polagamo na izvine, izpahe, modrice. S tinkturo masiramo lasišče-oživlja lasne mešičke in preprečuje prezgodnje izpadanje las. Deluje tudi proti prhljaju.

## SIVKA- Lavandula officinalis

Cvetove posmukamo, preden vzcvetijo v juniju ali juliju. Sivkin čaj in eterično olje izboljšujeta prebavo, ker odvajata vetrove in pospešujeta izločanje žolča, čreslovine pa preprečujejo driske.

Cvetovi in eterično olje se uporabljajo kot balzam za lase, dišava, razkužilo in za nego las. Zaščiti utrujene in razpokane roke, zdravi otekline in zmečkanine in blaži razpokano kožo na rokah in nogah. Dajemo jo tudi v zeliščne blazinice, ker pomirja kašelj in omogoča boljši spanec.

## SLEZ- Althaea officinalis

Korenine nabiramo jeseni, takrat je v njih največ sluzi. Posušena korenina vlaži, pomirja in neguje. Uporabljamo jo pri katarjih prebavil, pri driskah, posebno pri dojenčkih in majhnih otrocih, pri vnetju želodčne in črevesne sluznice, pri hripavosti, kašlju. Če posušene korenine prevremo v vodi (lahko tudi namočimo v olje ali žganje) nastane smolnata substanca ali sluz, ki blagodejno deluje na vneto kožo, suhe roke in sončne opekline.

## SLEZENOVEC- Malva silvestris

Cvetove nabiramo od junija do oktobra in jih sušimo v senci. Hranimo jih v dobro zaprtih posodah. Uporabljamo ga podobno kot slez pri vnetjih ustne votline in žrela, pri kašlju še skupaj z drugimi drogami.

Cvetovi so učinkoviti proti pegam, srbežu, izpuščajem in drugim lišajem na koži. Z njim si lahko lajšamo težave pri luskavici.

Zunanje uporabljamo čaj za grgranje, izpiranje, kopeli in za nego kože.

## ŠENTJANŽEVKA- Hypericum perforatum

Cvete od junija do septembra. Najboljša je ob kresu (24.6.). Uporabljamo predvsem cvetje brez zelenih cvetnih čašic. Cvetje stolčemo, zalijemo z oljčnim oljem in namakamo 15-30 dni na soncu. Ko postane olje svetlo rdeče barve, ga precedimo in shranimo v hladnem in temnem prostoru. Olje uporabljamo proti opeklinam, oteklinam, celi rane, odrgnine, pike žuželk, revmo, protin. Odlično se obnese za masažo hrbtenice in proti sončnim opeklinam. Deluje tudi proti žolčnim kamnom, kamnom v mehurju in ledvicah, lahko ga uporabljamo tudi ginekološko , preventivno in kurativno., dobro in hitro celi rane na maternici, zdravi vnetja, je proti krčem ob menstruaciji. Čaj zdravi živčne težave: depresijo, histerijo, nespečnost..Tinktura dobro razkužuje rane.

Zdravi opekline, odrgnine, otekline, manjše rane, posledice pikov žuželk, revmo in protin.

Šentjanževo olje pri dolgotrajni uporabi pomaga pri obrabi hrustanca v sklepih.

Čudovito obnavlja povrhnjico. Primerno je za lajšanje težav s hemoroiodi.

Pred in med sončenjem se ga ne priporoča, saj okrepi delovanje sončnih žarkov, ki tako lahko poškodujejo tudi globlje predele kože. Čudovito pa se obnese za zdravljenje sončnih opeklin.

## ŠETRAJ - Saturea hortensis

Cvete od junija do avgusta, nabiramo celo rastlino. Čaj pomaga pri driskah, pomaga pri črevesnih in želodčnih krčih, napenjanju in pri prebavi. Veliko ga uporabljamo tudi kot začimbo za pečenke, klobase, mesne in fižolove juhe, pri pečenem krompirju. Šetraj z baziliko pri nekaterih jedeh lahko popolnoma nadomestita sol in poper.

## TAVŽENTROŽA- Centaurium minus

cvete od junija do septembra. Uspeva na senožetih, prilagodi se vsakim tlem. Pri nabiranju rastlino režemo približno 5 cm od tal, manjše rastline pustimo. Požeto zel zvežemo v šopke in sušimo v senci na prepihu. Je zelo grenka rastlina. Rastline ne kuhamo, ampak namakamo 8 ur v mrzli vodi ( 1 čajno žličko zeli za 3 skodelice), premešamo, pogrejemo in pijemo vedno pred obrokom po 3 skodelice na dan. Čisti in izboljša kri pri slabokrvnosti, ureja obtok, vpliva na delovanje jeter in žolčnika, blaži vse težave v želodcu in črevesju, čisti dihala, odpravlja motnje pri menstruaciji. Pripravimo si lahko tudi tinkturo, ki jo pijemo 3X na dan po 10-15 kapljic.

## TRPOTEC- SULIČASTI -Plantago lanceolata

Nabiramo lahko liste, cvetove, seme in korenine. Deluje antibiotično, uničuje bakterije, zato se tudi poškodbe hitro celijo (nanje polagamo liste). Čaj čisti kri, mehur, ledvice, pljuča in želodec. Pripravimo si trpotčev sirup iz listov trpotca in brinovih jagod in vejic. V bolne oči in ušesa si nakapamo sok trpotca. Lahko pa trpotec damo tudi v olivno olje in ga uporabljamo pri srbenju kože, pikih insektov.. Seme posušimo in zmeljemo v prah- uravnava prebavo, razkužuje prebavila, deluje tudi proti bronhitisu.

Listi so znano zdravilo za celjenje ran. Pomaga tudi pri hemoroidih in opeklinah.

## VRBA- Salix sp. (več vrst)

Spomladi oluščimo skorjo 4-5 cm debelih vej, jo dobro posušimo in shranimo v zaprtih posodah.

V črevesju nastane po kemičnih procesih salicilna kislina, ki deluje proti vnetjem. Čaj iz vrbove skorje je izvrstno dodatno zdravilo pri vseh vročičnih, gripoznih obolenjih, povezanih z glavobolom in bolečinami v sklepih. Salicilna kislina znižuje telesno temperaturo. Zaradi čreslovin in dezinfekcijskega učinka salicilne kisline vrbova skorja učinkuje tudi obolenjih želodca in črevesja.

Mazila, obloge in kopeli pomagajo pri ekcemih, ranah in čirih. Čaj je primeren za grgranje pri vnetju dlesni in mandeljnov.

## VRTNICA-Rosa

Nabiramo cvetne liste v polnem razcvetu, jih hitro posušimo in hranimo v dobro zaprtih posodah.

Čaj krepi srce, živce, jetra in prebavila. Sladimo ga z medom . Čaj lahko tudi grgramo pri vnetem grlu, aftah.

Uporabljamo cvetne liste in eterično olje. Deluje blago protivnetno in so primerni za suho in razpokano kožo. Pomaga vzpostaviti naraven pH kože.

Vrtnica namočena v oljčnem olju pomaga pri opeklinah, ranah in ozeblinah.

## ŽAJBELJ-Salvia officinalis

Nabiramo liste tik pred cvetenjem.

Notranje ga uporabljamo pri prebavnih motnjah, predvsem pri vetrovih, vnetju črevesne in želodčne sluznice ter pri driskah. Čaj čisti dihala, vneto ustno sluznico , pljuča, ustavlja močno potenje, pomaga pri protinu, revmi in pomirja živce. Listi delujejo protivnetno, pomagajo pri oteklinah in kožnih boleznih.

# ZELIŠČA DOMA

1. **Naravni osvežilci zraka**: rožmarin, meta, sivka, sveče z zeliščnimi aromami.
2. **Zeliščna sredstva proti mrčesu**: žajbelj, sivka, lovor, timijan, meta, bezeg, kamilica. Zelišča postavimo v vazo na okna.
3. **Zelišča za čiščenje:**

* Rožmarinovo razkužilo
* Njivska preslica nadomestiti žičnate gobice, je tudi loščilo za kovine
* Majaronov vosek za pohištvo

4. **Zeliščna barvila:**

* bezgovi listi, žefran – rumeni odtenki
* robidovi poganjki – pšenični odtenki
* čebulni olupki – rjava barva
* kamilica – svetlo rumena barva
* peteršilj, njivska preslica, vinska rutica, šentjanževka – zeleni odtenki

5. **Zeliščne dišavnice za spalnico:**

* sivkini omoti, vrečke, dišeči obešalniki, škatle z zelišči, zeliščne blazine
* za obkladke in kopeli.

6**. Zeliščni aranžmaji:**

* Zeliščni šopki, cvetne kite

8**. Sušenje zelišč za dekoracijo**

* Če želimo cvetove posušiti samo za dekoracijo, lahko za njihovo sušenje uporabimo silikagel, pralni prašek ali posebno sol za sušenje rastlin. Pomembno je, da so cvetovi popolnoma prekriti s soljo ali pralnim praškom. Pri silikagelu ostanejo barve lepo obstojne. V posodo damo za 2 cm debelo plast silikagela. Nanjo namestimo cvetove in jih pokrijemo z novo plastjo silikagela. Posodo dobro zapremo in damo na toplo mesto. Po nekaj dnevih bodo cvetovi suhi in jih lahko vzamemo iz posode.

# ZELIŠČNI PRIPRAVKI

## IZVLEČKI IZ ZELIŠČ V VODI

### PREVRETEK

Prevretek pripravimo iz trdih delov rastline (korenine, skorje) in pri tistih rastlinah, ki vsebujejo učinkovine, ki se težko topijo (čreslovine, saponini, grenčine). Pripravimo ga tako, da zdrobljene dele rastlin prelijemo s hladno vodo, prekuhamo in pustimo ob rahlem vrenju še približno pol ure, nato ga precedimo.

### POPAREK

Poparek pripravimo iz nežnejših delov rastline (svetovi, listi). Določeno količino vode prevremo in z njo prelijemo zdrobljene dele rastlin. Pustimo, da stoji še približno pol ure, večkrat premešamo, nato precedimo.

### PRELIVEK

Prelivek pripravimo takrat, če so učinkovine v rastlinah kvarljive in bi jih že kratkotrajno segrevanje pokvarilo (vitamini). Zdrobljene dele rastlin samo prelijemo z določeno količino hladne vode in pustimo vsaj dve uri ob večkratnem mešanju in nato precedimo.

### TONIK

Tonik je raztopina, ki ima vlažilni, poživljajoč učinek na kožo. S toniki kožo omočimo in tako dosežemo, da mazila bolj učinkovito prodirajo v kožo. Dodatno lahko imajo še čistilni učinek. Pripravimo jih kot čaje iz različnih rastlin, ki jih obogatimo še z dodano limono ali jabolčnim kisom.

### INHALACIJE

Inhalacije služijo za vdihavanje, s čimer razkužujemo dihala. Uporabljamo poparke zelišč ali raztopine gelov v vroči vodi, ki vsebujejo ustrezna zelišča.

### OBKLADKI (KATAPLAZME)

Uporabljamo jih tako, da primerno količino zelišč zavijemo v tanko tkanino, potopimo v vročo vodo in položimo na določeno mesto na telesu.

### EMULZIJE

Emulzija je sestavljen sistem, v katerem je vsaj ena tekočina razpršena v drugi, v obliki kapljic. Sredstvo, ki preprečuje, da bi se emulzija razslojila, imenujemo emulgator

## IZVLEČKI IZ ZELIŠČ V ALKOHOLU (ŽGANJU)

### TINKTURE

Tinkture so raztopine, ki jih dobimo, če zdrobljene dele rastlin namakamo v 70% alkoholu. Izdelujemo jih takrat, če se učinkovine iz rastlin bolje topijo v alkoholu kot v vodi. Pripravimo jih tako, da 10-20 g zdrobljene droge namakamo približno dva tedna v dobro zaprti temni stekleni posodi in večkrat premešamo.

Po dveh tednih tekočino precedimo in jih primerno opremimo z nalepkami. Tinkture so obstojne več let in jih lahko uporabljamo:

- notranje: 15-20 kapljic trikrat na dan na sladkorju ali v pol kozarca vode

- zunanje: uporabljamo pri nepoškodovani koži za vtiranje pri bolečinah v

mišicah in sklepih.

## IZVLEČKI IZ ZELIŠČ V OLJU

### OLJNI IZVLEČKI

Oljne izvlečke pripravljamo iz suhih rastlin, z izjemo šentjanževke. Z oljem izoliramo predvsem hlapna olja, karotenoide, v masteh topne vitamine. Za pripravo izvlečkov uporabljamo hladno stisnjena olja: mandljevo, oljčno, sojino, sončnično… Pripravimo jih podobno kot tinkture.

Oljne izvlečke uporabljamo kot masažna olja, za celjenje ran in za izdelavo pripravkov za nego kože.

## IZVLEČKI IZ ZELIŠČ V KISU

### ZELIŠČNI KISI

Za osnovo lahko uporabimo vinski ali še bolje jabolčni kis. Sveže nabrana zelišča damo v steklenico s širokim vratom in jih prelijemo s toplim kisom. Steklenico zapremo in jo postavimo na za dva tedna na sončno okno. Vsebino vsak dan pretresemo. Po dveh tednih preverimo aromo in okus, precedimo. Če želimo močnejši okus, dodamo še enkrat sveža zelišča.

Zeliščni kis uporabljamo v solatnih polivkah, marinadah, mesnih sokovih in omakah.

Primerna zelišča za zeliščne kise so: bazilika, lovor, drobnjak, česen, melisa, majaron, šetraj, pehtran, timijan. Uporabljamo lahko tudi cvetove: rožmarina, lovorja, dišeče vijolice, črnega bezga, sivke.

# MAZILA IN KREME

**Mazila** so zmesi sestavin s konsistenco ( agregatno stanje med tekočim in trdnim agregatnim stanjem ) masla, ki služijo za zunanjo uporabo. Kot podlago vsebujejo maščobe, olja, voske, vazelin parafin, mila, maščobne alkohole in derivate teh snovi, v različnih medsebojnih količinah.

**Krema** je mazilo, ki poleg sestavin, ki jih najdemo v mazilih, vsebujejo še dodatno precej vode.

**Sestavine za izdelovanje zeliščnih mazil in krem**

Zeliščna mazila pripravljamo iz treh različnih delov in sicer:

* maščobe
* utrjevalci
* zelišča oziroma zeliščni pripravki

**Maščobe**

Pri pripravi mazil in krem najpogosteje uporabljamo:

* **Oljčno olje** (tekoče- hladno stiskano) vlaži kožo, se dobro vpija ter koži omogoča, da zadržuje vlago, ne da bi zamašilo pore. Zelo učinkovito je pri suhi in razpokani koži.
* **Mandljevo olje**(tekoče) vsebuje veliko rudninskih snovi, A, B, in E vitamin ter esencialne kisline. Je vsestransko olje za čiščenje občutljive in suhe kože ter za masažo. Spodbuja regeneracijo kože, daje občutek mehkobe in jo ščiti pred škodljivimi dejavniki.
* Primerno je za nego kože dojenčka in odstranjevanje ličil. Hitro se vpija v kožo, jo nahrani, pomiri in navlaži. Sodi med odlična masažna olja za sprostitev.
* **Jojobino olje** (tekoče) – to v resnici ni olje, temveč vosek s podobnim učinkovanjem kot druga osnovna olja. Je redko in se globoko vpije v kožo. Primerno je za vse vrste kože, še posebej za občutljivo in problematično. Deluje protivnetno, kožo zaščiti pred zunanjimi dejavniki.
* **Kokosovo olje-mast** (trdno) koža dobro absorbira, in v celični zgradbi kože vlaži in krepi vezna tkiva. Deluje tudi kot naravni piling, saj mehča in odstranjuje zgornjo plast odmrlih celic. Veliko se ga uporablja pri zdravljenju različnih kožnih bolezni in je tudi osnovna sestavina različnih negovalnih produktov, kot so mila, kreme in losjoni.
* **Prečiščeno maslo** (trdno) predvsem uporablja ayurvedska medicina. Je kot hrana za naš obraz in kadar ga nanesemo na rano s tem preprečimo nastanek brazgotin. Poveča učinek zdravilnih rastlin ter jim pomaga, da lažje preidejo v celice.
* **Palmova mast** (trdna) vsebuje veliko E in za pripravo mazil ne potrebujemo utrjevalcev.
* **Lanolin** (trden) je očiščen izloček lojnic in znojnic ovac, ki ga dobijo pri pranju ovčje volne. Je svetlo rumene barve in se tali pri 40 stopinj Celzija. Dodamo mu lahko samo zeliščni del, dodatnih olj ni potrebno dodajati. Ščiti kožo, jo blaži in na njej zadržuje vodo. Dobimo ga v mlekarni.
* **Kakavovo maslo** (trdno) kožo ščiti in mehča, krepi njeno obrambno sposobnost, zmanjšuje znake suhe in razpokane kože. Daje pa ji tudi prožnost in poln, zdrav videz.

Najpogosteje ga uporabljamo za mazanje kože pred sončenjem, vendar nas ne ščiti pred sončnimi žarki, ker nima zaščitnega faktorja, je pa idealno za pomirjanje kože po sončenju, pa še barva se bo ohranila dlje časa.

* **Karitee maslo** (trdno) pridobivajo iz plodov dreves, ki uspevajo v Afriki. Zgodovina kupčevanja s karite maslom seže daleč v čas Cleopatrinega Egipta. Znano je, da je karite maslo ena od Cleopatrinih skrivnosti večne mladosti. Vsebuje velike koncentracije naravnih maščobnih kislin, ki koristno delujejo pri obnavljanju poškodovanih kožnih celic in zmanjševanju gubic. Bogato je z vitamini in glicerinom. Kožo gladi, ščiti in v njej zadržuje vlago, odlično se vpija in koža ga dobro prenaša.
* Uporabljamo ga v izdelkih za suho, občutljivo kožo ter izdelkih za nego ustnic, ličil in v izdelkih za nego las.
* **Olje pšeničnih kalčkov** (tekoče) je bogata vir vitamina E, palmitinske in oleinske ter omega maščobnih kislin. Vitamin E deluje kot antioksidant, nevtralizira morebitne škodljive proste radikale ter zavira procese staranja. Primerno je za zrelo, suho in izsušeno, poškodovano ter k ekcemom nagnjeno kožo, za nego nosečniškega trebuščka in pri masažah, ki ga lahko razredčimo.
* **Avokadovo olje** (tekoče) je primerno za nego normalne, občutljive, suhe in uvele kože. Vsebuje celo vrsto vitaminov mikroelementov. Uporabljamo ga za dnevno nego kože krog oči in vratu. Olje ima mehčalne in vlažilne učinke.
* **Arganovo olje** (tekoče) pridobivajo iz starodavnega arganovega drevesa, ki je danes precej ogroženo. Danes raste le še v JZ delu Maroka. Olje je znano po tem, da pomaga obnavljati kožo in preprečevati njeno staranje. Pomaga pari številnih težavah s kožo, kot so suha koža, akne, luskavica, ekcem in gube.
* **Olje mareličnih pečk** (tekoče) je bogato z vitamini A, B, D in E, gama linoleinsko kislino in minerali. Primerno je za vse vrste kože, zlasti še za suho, vneto, občutljivo in staranju podvrženo kožo, tudi na obrazu.
* **Olje grenivkinih pečk** (tekoče) blaži, ne povzroča alergij. Primerno je za pripravo masažnih in kopalnih oljnih mešanic, ker je lahko in nemastno. Dobro je za zrelo kožo ter za občutljive dele okoli oči in n a vratu.

**Utrjevalci**

Te dodajamo kremam, da dobimo trdo strukturo, oziroma, da mazilo ni tekoče. Najpogosteje se uporablja čebelji vosek.

* **Čebelji vosek** vsebuje številne naravne učinkovine, ki kožo vlažijo, jo negujejo, hranijo in izboljšujejo njeno elastičnost. Izjemno bogat je z vitaminoma A in F, ki zavirata nastanek gub in upočasnjujeta staranje kože, kožo pa tudi ščitita pred neprijetnimi vremenskimi vplivi in onesnaženim zrakom. Čebelji vosek je primeren za nego vseh vrst kože, zaradi čistilnih in vlažilnih učinkovin pa ga priporočajo za nego občutljive

in problematične kože ter za razpokano kožo.

Vosek kožo poživlja, gladi, obnavlja in osvežuje ter ji daje zdrav in lep videz. Delež čebeljega voska je v mazilu odvisen od osnove. Običajno znaša 15% do 20% de3leža maščobe.

* **Smola:** Smolo bi lahko uvrstili med utrjevalce, čeprav je moramo dodati veliko, če želimo, da nam utrdi mazilo. Dodajamo jo pa zaradi njenih zdravilnih lastnosti, saj odlično blaži bolečino in ščiti kožo. Kremam jo dodajamo za boljše celjenje ran ter za negovanje bolečih delov telesa.

**Dodatki**

* **Med**

Kožo čisti, jo ščiti pred bakterijami in ji vrača mehkobo. Kozmetični proizvodi so primerni za vse tipe kože ter prijetno dišijo. Pomaga pri aknasti in mozoljasti koži, v srednjih letih oskrbi kožo s prepotrebno vlago, zmanjšuje pore pri starejših ljudeh.

* **Aloe vera gel**

Kaktus s svojim sokom kožo nemudoma ohladi, prizadeto povrhnjico oskrbi z vlago in pospeši regeneracijo kože. Prodira tudi v globlje plasti kože in jih nahrani z vlago in ostalimi aktivnimi substancami. Gel dodajamo predvsem mazilom za sončne in druge opekline, pri pikih insektov, za blaženje vnetij ter pri raznih odrgninah, praskah, žuljih.

* **Jabolčni kis**

Neguje in pomirja kožo, blaži luskasto, suho in rdečo kožo. Razredčen z vodo deluje protivnetno. Dodajamo ga v manjših količinah, predvsem v mazila z glino.

* **Rožna voda**

Deluje zelo blago protivnetno in mazilo prijetno odišavi

.

* **Eterična olja**

Dodajamo jih zaradi njihovega prijetnega vonja ter delovanja na kožo. Olja so zelo lahko hlapljiva, zato jih pri izdelavi mazil dodajamo šele na koncu, ko se mazilo že ohlaja.

* **Glina**

Deluje antiseptično in protiinfekcijsko. Sestavljena je iz silikatov, ki vase posrkajo vse nepotrebne

in škodljive snovi. Primerna je za vse tipe kože; v kolikor je koža rdeča, vneta, mastna, nečista,

pusta, aknasta, polna izpuščajev, srbeča, pogosto z dermatitisom ali podobno. Tudi povsem

zdravi koži pomaga ohranjati zdravje ter svežino in iz nje vleče onesnaževalce iz okolja.

## Vlažilna dnevna krema z zelišči

Sestavine:

* 5 g vazelina
* 5 g lanolina
* 5 g olja koruznih kalčkov
* 80 g poparka iz zelišč (sivka, rožmarin)
* 5 g kakavovega masla
* 5 g emulgatorja
* eterično olje sivke

Priprava

* pripravimo poparek iz zelišč: 1 čajna žlička cvetov sivke, 1 čajna žlička listov rožmarina.
* lanolin, vazelin, maščobo in olje segrejemo na približno 500 C.
* dodamo na približno isto temperaturo ohlajen filtrirni poparek.
* dodamo emulgator in mešamo do ohladitve.
* napolnimo pripravljene lončke in jih opremimo z nalepko.

## Krema s propolisom

Sestavine:

* 18 g voska
* 150 g oljčnega olja
* 20 ml propolisa
* 1 žlička medu

Priprava:

* olje in vosek segrevamo, da se vosek stali.
* propolis izparevamo v vodni kopeli do ene polovice.
* vse sestavine združimo , dodamo še med in mešamo do ohladitve ( še bolje je, če polnimo vroče) v razkužene posodice in jih opremimo z nalepko.
* podobno pripravimo tudi balzam za ustnice, le da dodamo več voska.

## Balzam za ustnice

Sestavine:

* 1 lonček mandljevega olja -120 g
* 0,5 lončka voska – 25 g
* 1 žlica medu

Priprava:

* olje in vosek segrevamo v vodni kopeli in na koncu dodamo še med.
* napolnimo v pripravljene posodice in opremimo z nalepko.

## Ognjičevo mazilo

Sestavine:

* 500 g rastlinske masti
* dve prgišči svežih ognjičevih cvetov
* 1 žlica oljčnega olja
* 1 žlica čebeljega voska

Priprava:

* 2 zvrhani prgišči ognjiča ( listi, stebelca in cvetovi ) na drobno narežemo,
* rastlinsko mast raztalimo in jo ogrejemo,
* v vročo mast dodamo narezan ognjič, pustimo da precvrči, pomešamo in odstavimo z vroče plošče,
* pokrito pustimo stati en dan,
* naslednji dan vse rahlo pogrejemo in filtriramo skozi laneno krpo v pripravljeno čisto posodo,
* dodamo žlico čebeljega voska in žlico oljčnega olja,
* po želji lahko mazilo odišavimo z eteričnimi olji,
* mazilo nalijemo v čiste in razkužene posodice,
* posodice opremimo z nalepkami.

## Zeliščno mazilo

Sestavine:

* 500 g rastlinske masti
* eno prgišče svežih ognjičevih cvetov
* eno prgišče izbranih rastlin ( rožmarin, sivka, netresk..)
* 1 žlica oljčnega olja
* 1 žlica čebeljega voska

Priprava:

Zeliščno mazilo pripravimo podobno kot ognjičevo mazilo. Odlično za zaščito pred obadi in drugim žuželkam. Uporabljamo ga pa tudi po pikih žuželk.

## Mazilo proti nevralgičnim bolečinam

Sestavine:

* 1 žlica rožmarina
* 1 žlica mete
* 1 žlica žajblja
* 1 žlica majarona
* 1 žlica sivke
* 5 žlic masti
* 1 žlica čebeljega voska
* noževa konica kafre

Priprava

* Vse sestavine raztalimo v masti in dodamo vosek. Na koncu dodamo v maščobi raztaljeno kafro, premešamo.
* Napolnimo pripravljene posodice in jih opremimo z nalepko.

## Hranilna nočna krema

Sestavine:

* 315 g kokosovega olja
* 210 g olja ( mandljevega, olivnega, jojobinega ali olja grenivkinih semen )
* 12 g kakavovega masla
* 24 g čebeljega voska
* 2 kapljici pomaranče

Priprava:

* Vse sestavine združimo v manjši posodi in segrevamo v vodni kopeli, dokler se kakavovo maslo in čebelji vosek ne stalita
* Odstavimo z ognja in napolnimo posodice. Če želimo, lahko med ohlajanjem večkrat stepemo, da nastane kremasta masa. Uporabna je kot učinkovito negovalna nočna krema

## Kostanjevo mazilo

Je odlično mazilo pri težavah z razširjenimi venami, vnetju ven, krčnih žilah, za pekoče in utrujene noge.

Sestavine

* plodovi divjega kostanja – 1 pest narezanih plodov
* 20 dag rastlinske masti

Priprava

* na masti pražimo kostanj, odstavimo in pustimo čez noč, da zarumeni.
* drugi dan to rahlo segrejemo, precedimo in dodamo 1 žličko čebeljega voska,
* shranimo ga v posodice, ki jih opremimo z nalepko.

## Gabezovo mazilo

Sestavine:

* 250 g masti ( rastlinska, palmina )
* pest gabezovih korenin
* 50 g olja z namočenimi koreninami
* 5 g čebeljega voska
* 10-15 kapljic eteričnega olja rožmarina

Priprava:

* na maščobi pogrejemo na rahlem ognju korenine in pustimo čez noč
* Ponovno pogrejemo, precedimo skozi gazo, dodamo čebelji vosek in eterično olje.

## Sivkino mazilo

Sestavine:

* 200 g oljnega izvlečka sivke
* 20 g čebeljega voska

Priprava:

* v vodni kopeli segrevamo sivkino olje in čebelji vosek
* stepamo do ohladitve i
* n napolnimo posodice.

# DELOVANJE POSAMEZNIH MAZIL

## OGNJIČEVO MAZILO

* Mazilo vlaži kožo, razkužuje, celi rane in opekline ter ozebline.
* Učinkovito je tudi pri aknah, bradavicah, čirih in krčnih žilah.
* Uspešno si lahko pomagamo pri glivičnih vnetjih na nogah.

## MAZILO PROTI PREHLADU

* Z mazilom, ki vsebuje eterična olja timijana, materine dušice in

evkaliptusa si namažemo predele na čelu, pod nosom in na prsih.

## ZELIŠČNO MAZILO

* Vsebuje ognjič in še dvanajst izbranih zelišč, ki pomagajo pri celjenju

ran in pri opeklinah.

* Zelo učinkovito mazilo pri pikih žuželk.

## GABEZOVO MAZILO

* Ima širok spekter delovanja. Zdravi in celi rane (rane, ki se težko celijo in celo zagnojene), vreze, zmečkanine, zlome.
* Pomaga tudi pri vnetju porebrnice in revmatičnih zadebelitvah mišic

ter pri krčnih žilah.

## RMANOVO MAZILO

* Je antiseptik.
* Pomaga pri hemoroidih in ranah, ki se težko celijo.
* Uporabljamo ga tudi pri udarninah in pikih žuželk.

## MAZILO PROTI NEVRALGIČNIM BOLEČINAM

* Deluje protivnetno, protibolečinsko: boleča hrbtenica, vrat, revmatizem.
* Boleče predele namažemo 2-3 krat dnevno in jih toplo ovijemo.

# ZELIŠČNA MILA

## Sivkino milo z ovseno kašo

Sestavine:

* 150 g naribanega pralnega mila
* 350 ml sivkinega poparka
* 25g zmlete ovsene kaše
* eterično olje sivke

Priprava

* Naribano milo in sivkin poparek damo v emajlirano posodo in počasi segrevamo, dokler se milo ne stopi.
* Odstavimo z ognja in malo ohladimo, nato primešamo ovseno kašo in dodamo sivkino olje.
* Nalijemo v majhne, z oljem namazane modele in počakamo, da se strdi.
* To lahko traja nekaj ur. Ko se posuši, stresemo iz posodic.
* Zavijemo v svilen papir in spravimo za en mesec v suho omarico.

## Zeliščno milo z medom in propolisom

**( Baza za milo je izdelana izključno iz rastlinskih olj)**

Priprava

* Pripravimo kalup, bazo iz rastlinskega mila in dve posodi za vodno kopel.
* Milo raztalimo na vodni kopeli. Milo se tali pri 700 C.
* V raztaljeno milo dodamo med, propolis, kozmetična in eterična olj, barvila..
* Dobro premešamo.
* Kalup v tankem sloju namažemo z milnico.
* Milo previdno vlijemo v kalup.
* Po potrebi odstranimo nastale pene.
* Po približno 30 minutah milo vzamemo iz kalupa.
* Milo je pripravljeno za embaliranje (skrč-folija, celofan vrečke)
* Nalepimo nalepko in milo je gotovo.

## Naravna mila pripravljena po hladnem postopku

**Milo 1**

Sestavine:

* 270 g kokosove masti
* 270 g palmine masti
* 360 g oljčnega olja
* 125 g NaOH
* 326 g destilirane vode

Priprava:

* Olje in masti stalimo do 40 st. C v vodni kopeli
* dodajamo NaOH in vodo (ohlajeno na 40 st. C)
* oboje zmešamo skupaj s paličnim mešalnikom, dokler se ne prične strjevati
* dodamo dišave, lahko tudi barvila za mila
* zlijemo v kalup, pokrijemo z odejo
* naslednji dan narežemo. Milo je uporabno čez en mesec.

**Milo 2** (preizkušen recept) – postopek enak kot pri milu 1.

Sestavine:

* 200 g palminega olja-masti
* 133 g kokosove masti
* 200 g oljčnega olja
* 33 g sezamovega ali sončničnega olja
* 128 g destilirane vode ali hidrolata ali čaja
* 90,6 g NaOH

# KOPALNE SOLI IN PILINGI

## Sol za kopanje - timijan

 Sestavine

* steklen kozarec s širokim vratom
* skodelico grobo mlete soli
* žlico olivnega olja
* nekaj kapljic eteričnega olja timijana ali materine dušice
* posušen timijan ali materina dušica

Priprava

Vse sestavine zmešamo in napolnimo kozarec. Ta kopalna sol se še prav posebej prileže, če nas muči prehlad.

Kozarec bomo pokrili s potiskano bombažno tkanino, kartonček z opisom pa pritrdili in povezali z rafijo.

## Zeliščna kopalna sol

Barvanje soli z mletimi zelišči

Soli za kopel si pripravimo z mletimi rastlinami, ki jih damo v sol.

Po želji jim lahko dodamo še eterična olja.

Dodamo lahko samo eno ali več zelišč. Če imamo več mletih zelišč, jih ločeno

dajemo v stekleničko in tako dosežemo poleg blagodejna učinka na telo še

barviti učinek za oko.

## Solni pilingi

Se med seboj razlikujejo po strukturi, ta pa je odvisna od grobosti soli, ki jo uporabljamo pri pripravi.

Sestavine:

* 1000 g morske soli ( fina, groba )
* 2 veliki žlici posušenih cvetov sivke
* 400 g kokosovega masla
* 100 g oljčnega olja
* Eterično olje sivke: 20-30 kapljic

Priprava:

* Tehtanje vseh sestavin
* V skledo damo najprej eno tretjino soli ( vedno začnemo s fino soljo, če uporabljamo tudi grobo )
* Dodamo eterična olja in premešamo
* Če uporabljamo začimbe, jih sedaj dodamo
* Dodamo tekoča olja in ves čas mešamo
* Trdna olja predhodno stalimo na parni kopeli in jih dodamo, ko se ohladijo
* Zmes je tekoča, vmešamo še preostalo sol
* Na koncu je zmes gosta, vendar mazava
* Piling preložimo v manjše steklene kozarce, ki jih čez noč damo v hladilnik
* Naslednji dan je piling pripravljen za uporabo.
* Na vrhu se nabere nekaj olja, ki piling ščiti in ga lahko hranimo dlje časa.

# ZELIŠČA ZA NEGO KOŽE NA ROKAH

# IN NOGAH

## Nega rok

Za lepe roke veljajo negovane roke z mehko, gladko kožo in z lepo urejenimi nohti. Primerna zaščita lahko roke obvaruje pred škodljivimi zunanjimi vplivi, nega pa nahrani in navlaži kožo, da so znova gladke in mehke.

## Blagodejna samomasaža rok

Pred spanjem si zmasirajmo roke – poleg tega, da bodo roke lepše in mehkejše, vpliva masaža tudi na boljše psihofizično počutje, saj je na rokah veliko akupunkturnih točk. Pri masaži se sprošča tudi hormon, ki preprečuje nespečnost in nemir. Tako si lahko pomagamo tudi pri glavobolu, bolečini ali odpravljanju stresa.

Kako jo izvajati? Roke bogato namažemo s kremo ali z masko za roke. Začnemo z masažo prstov tako, da s prsti nasprotne dlani objamemo posamezen prst in drsimo po njem, kot bi ga skušali zavrteti. Nadaljujemo še z drugo dlanjo. Nato s pritiskanjem na konice prstov in nategovanjem prstov (vsakega posamezno).  Nadaljujmo z masažo dlani (s palcem s krožnimi gibi zmasirajmo dlan nasprotne roke), zmasirajmo področje med palcem in kazalcem, nato pa dlani podrgnemo eno ob drugo. Roke sklenemo, razmigajmo zapestji in nato sklenjene roke odrinemo stran od sebe.

## Za zelo suho kožo

Sestavine:

* 50 g ovsene moke
* 30 g mandljeve moke
* 50 g moke divjega kostanja
* oljčno olje

Vse sestavine zmešamo, olja dodamo toliko, da je zmes mehka.

Roke natremo z eno žličko kaše, masiramo eno minuto, speremo z mlačno vodo in obrišemo. Roke namažemo s kremo.

## Za hrapavo in razpokano kožo

Sestavine:

* 20 g mandljevega olja
* 30 g rastlinskega glicerola ( kupimo ga v lekarni )
* 50 g limoninega soka
* 20 g toaletne vode.

Priprava:

V steklenički zmešamo vse sestavine in si z njo namažemo roke pred spanjem.

|  |
| --- |
|  |

## Za otekle in utrujene roke od dela

Pripravimo si naslednjo kopel:

* zmešamo žličko oljčnega olja,
* žličko vinskega kisa
* sok ene limone

Zmes segrejemo in namakamo roke 20 minut.

## Za rdeče in pomodrele roke od mraza

Priprava

* Divji kostanj skuhamo, olupimo in pretlačimo
* zmešamo ga z enim rumenjakom
* dodamo toliko mandljevega olja, da dobimo mehko kašo.
* Na roke nanesemo kot oblogo in jo pustimo učinkovati 30 minut ali pa čez oblogo nadenemo rokavice in pustimo čez noč.

## Zaščitna krema za roke

Sestavine:

#### 2 žlici vazelina ( 30 ml )

#### 2 žlici rastlinske masti ( 30 ml )

#### 2 prgišči svežih bezgovih cvetov

Priprava

* rahlo stopimo vazelin in rastlinsko mast
* dodamo sveže bezgovo cvetje
* pustimo, da se namaka 45 minut, in vsakič, ko se začne strjevati, malo pogrejemo
* segrevamo toliko, da je masa tekoča
* precedimo in nalijemo v očiščene in razkužene lončke
* opremimo z nalepko.

## Nega stopal

Stopala si najprej zmasiramo z grobo brisačo. Nato si pripravimo kopel z zeliščno soljo ali v vodo kanemo nekaj kapljic eteričnega olja ( rožmarina ali mete ). Še vlažno kožo namažemo s kostanjevim mazilom in obujemo bombažne nogavice.

## Gel za noge

Sestavine:

* 15 ml ( 1 žlica) glicerola
* 15 ml ( 1 žlica) koruzne moke
* 120 ml vode
* eterično olje sivke

Priprava:

* Pripravimo vodno kopel in v posodo damo glicerol ter ga segrevamo na zmerni temperaturi
* dodamo koruzno moko in pomešamo
* sestavinam dodamo vodo in mešamo do vrenja
* posodo odstavimo in primešamo eterično olje sivke
* napolnimo posodice, jih ustrezno opremimo in hranimo v hladilniku.

# ZELIŠČA ZA NEGO LAS IN LASIŠČA

## Zeliščni losion

Uporabljamo ga za masažo lasišča. Krepi lasne korenine in preprečuje izpadanje las, poživlja prekrvavitev lasišča, odpravlja prhljaj in daje lasem lesk.

Pripravimo poparek iz zelišč:

* listi rožmarina - 1 čajna žlička,
* listi koprive – 1 čajna žlička,
* listi kamilice – 1 čajna žlička,
* cvetovi sivke – 1 čajna žlička.

## Regenerator las z oljčnim oljem

Sestavine:

* ½ lončka oljčnega olja
* en rumenjak
* 1 žličko limoninega soka

Priprava:

* Med seboj zmešamo vse sestavine.
* Nato si umijemo lase z blagim naravnim šamponom za lase in jih speremo.
* Na lase nanesemo regenerator in počakamo 5 minut.
* Nato si ponovno umijemo lase z blagim naravnim šamponom in jih temeljito speremo.

## [Uravnalec pH kože](http://www.aromaterapija.si/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=168&category_id=17)

Domač jabolčni kis uravnava pH kože, las in lasišča, ki ga podrejo agresivni kozmetični izdelki in stresen način življenja in prehranjevanja. Nanašamo ga na kožo s pomočjo bombažne krpice ali pa ga uporabimo za izpiranje (npr. las in lasišča). Pred uporabo dobro premešamo.

## Maska za lase

Dno obrazca

Vrh obrazca

Dno obrazca

Sestavine

* ½ lončka navadnega jogurta
* 2 žlici oljčnega olja
* 3-4 kapljice eteričnega olja poprove mete
* 1-2 kapljici eteričnega olja rožmarina

Priprava:

* Vse sestavine enostavno vržemo v mešalnik in jih mešamo dokler tekstura maske ni enakomerna in gladka. Lase si najprej operemo s šamponom in masko nanesemo v celoti na še vlažne lase ter jo dobro vtremo v lasišče in razporedimo po celotnih laseh.
* Masko pustimo delovati 20 minut. Nato si lase speremo z mlačno vodo.

## Domač rožmarinov šampon

Pomembno je, da lasišče vsakodnevno dobro nahranimo. Zato si lahko doma pripravimo blagi rožmarinov šampon. Šampon bo nežno očistil lase in eterično olje rožmarina ponesel globoko v lasišče. Rastlinski glicerin pa po lase dodatno prepojil z vodo.

Sestavine

* 1 lonček posušenih listov rožmarina
* 250ml vode
* ¼ nastrganega domačega oljčnega mila
* 1ml eteričnega olja rožmarina

Priprava:

Vodo zavremo in z njo prelijemo posušene rožmarinove liste. Vse skupaj namakamo 30 minut in nato precedimo. V tem močnem rožmarinovem čaju raztopimo nastrgano domače oljčno milo in mešanici dodamo še eterično olje.

Šampon shranimo v steklenički, ki jo pred vsako uporabo dobro pretresemo.

## Zeliščni šampon

Sestavine:

* univerzalni šampon – 100 ml,
* poparek iz zelišč (glej lotion za masažo lasišča) – 30 ml,
* kuhinjska sol – 1 čajna žlička ( zgosti šampon ),
* sok limone ( da bistrost šamponu )

Priprava:

* Najprej pripravimo poparek iz zelišč.
* Poparek precedimo in ohladimo, počasi ga vmešamo v univerzalni

šampon.

* Zmes zgostimo z nekaj kristali kuhinjske soli in malo počakamo. Na koncu dodamo še sok limone. Po želji lahko šampon tudi obarvamo z barvili za živila.
* Šampon pretočimo v stekleničko in jo opremimo z nalepko.

# SIRUPI

## Bezgov sirup

Potrebujemo tri litre vode in trideset cvetov bezga. Cvetove namočimo vsaj en dan v vodi, ki ji dodamo malo limoninega soka. Nato tekočino precedimo. Za tri litre vode dodamo tri kilograme sladkorja in tekočino zavremo. Tekočini dodamo malo citronske kisline. Vročo tekočino polnimo v čiste vroče steklenice in jih zapremo. Bezgov sirup je priljubljena poletna pijača.

Po želji se lahko doda več limone in cvetove akacije.

## Sirup iz smrekovih vršičkov

Smrekove vršičke damo v kozarce in po plasteh nasujemo sladkor do vrha. Pustimo na soncu, dokler se ne raztopi ves sladkor ( približno tri tedne ). Tekočino precedimo skozi gazo in shranimo v stekleničke. Pijemo po žličkah pri prehladu in bolečem grlu.

Podobno lahko pripravimo tudi bezgov, regratov , ognjičev in druge vrste sirupov.

## Bezgovec

Pripravimo ga iz bezgovih jagod in sladkorja. Zrelemu bezgu se obere jagode, ki se jih strese v lončeno posodo in pretlači. Bezgovino shranimo v klet in počakamo, da nakisne. Potem jo pretlačimo skozi platneno ruto in pustimo, da se sok očisti. Precedimo ga skozi prtič in izmerimo, dodamo sladkor, kilogram na liter soka in mešanico segrevamo. Ko zavre, kuhamo bezgovec še dvajset minut in sproti odstranjujemo pene. Nato bezgovec odstavimo in ga vročega nalijemo v ogrete steklenice, ki jih dobro zamašimo in shranimo za zimo.

## Sirup proti kašlju

Sestavine:

* 1 l vode
* 0,5 kg sladkorja
* 8 listov lovorja
* 3 vejice rožmarina
* 10 listov žajblja
* Pest čebulnega listja
* 2-3 žlice medu na koncu

Priprava:

Vse sestavine, razen medu kuhamo toliko časa, da povre polovica tekočine. Dodamo med in napolnimo pripravljene stekleničke. Opremimo jih z nalepko.

## Regratov sirup

Sestavine:

* 2 l vode
* 4 prgišča cvetov
* 1,5 kg sladkorja
* sok dveh pomaranč
* sok ene limone

Priprava

Cvetove kuhamo v vodi 15 minut, precedimo in dodamo sladkor. Kuhamo toliko časa, da povre tekočina do polovice. Dodamo sok pomaranče in limone in vroče polnimo.

## Sirup iz smrekovih vršičkov

V večji steklen kozarec po plasteh nalagamo sladkor in smrekove vršičke. Kozarec postavimo na sončno mesto in sproti še dodajamo plasti vršičkov in sladkorja, dokler ne napolnimo kozarca. Ko se sladkor raztopi, precedimo in shranimo v temnih steklenicah na hladnem.

Na preostanek vršičkov nalijemo domače žganje in čez nekaj dni precedimo. Dobili smo odličen liker iz smrekovih vršičkov.

## Sirup iz smrekovih vršičkov ( malo drugače)

Sestavine:

* 2 l vode
* 2 prgišča svežih vršičkov in zelenih storžkov
* 1 kg sladkorja
* sok pomaranče in limone

Priprava:

Vršičke in storžke ( niso nujni) kuhamo v vodi približno eno uro. Zjutraj jih precedimo.Dodamo sladkor in kuhamo približno dve uri, da se sirup zgosti in vroče polnimo.

## Sirup za večanje odpornosti

Sestavine:

* 1 kg cvetličnega medu
* 1,5 kg limon-sok
* 3-4 žlice naribanega hrena

Priprava:

V steklen kozarec damo med, sok limone in nariban hren. To pustimo štiri dni – občasno pomešamo.

Precedimo in shranimo v stekleničkah (uporaben je tudi preostanek, če ga shranimo v hladilnik).Sirup uživamo po eno žlico na dan od novembra do aprila (to so priporočila).

# LIKERJI

Likerji so alkoholne pijače z zmernim odstotkom alkohola ( več kot 15% vol. alkohola ), vsebujejo pa najmanj 100 g sladkorja na liter likerja. Vrsta likerja je odvisna od prevladujoče surovine, tako ločimo: sladke, emulzijske, sadne, koktail likerje in grenke likerje ( zeliščne ), ki se pripravljajo v glavnem iz grenkih zeliščnih rastlin in vsebujejo malo sladkorja.

## Metin liker

Sestavine:

* Pest metinih listov
* 0,5 l alkohola (96 vol. %)
* 0,5 l vode
* 200 g sladkorja

Priprava:

* metino listje damo v steklen kozarec in ga prelijemo z alkoholom in pustimo stati 12 dni
* zeleno tekočino zmešamo z gosto raztopino sladkorja in vode ter precedimo skozi vlažno platneno krpo
* pripravljen liker nalijemo v manjše stekleničke in jih opremimo z nalepko.

# ZELIŠČNI BONBONI IN LIZIKE

## Trpotčevi bonboni

delujejo kot blagi antibiotik in pomagajo skoraj pri vseh bolezni dihal.

Sestavine:

* 200 g listov trpotca
* 5 dl vode
* 500 g sladkorja
* 25 g grozdnega sladkorja
* 20 g masla
* 1 žlica olja
* 1 čajna žlička mletih plodov komarčka

Priprava:

* Sveže liste trpotca narežemo, prelijemo z vodo in kuhamo na zmernem ognju 30 minut
* tekočino precedimo in ji dodamo sladkor, grozdni sladkor, maslo in komarček. Vse naj vre še 20 minut, da nastane gosti sirup.
* pekač obložimo s peki papirjem in ga namažemo z oljem. Sirup zlijemo v pripravljen pekač in še toplega zrežemo na koščke
* ko so bonboni ohlajeni, jih zavijemo v celofan.

## Žajbljeve lizike

so zelo dobre, kadar otroke boli grlo, pa ne marajo zdravil. Žajbelj blagodejno vpliva na dihalne poti in lajša tegobe.

Potrebujemo:

* 10 g svežih ali 5 g suhih listov žajblja,
* 100 g sladkorja.

Priprava:

* na peki papir položimo v razmakih palčke.
* v posodi karameliziramo sladkor, vanjo hitro vmešamo sesekljane žajbljeve liste
* maso hitro vlijemo na vsako palčko in dobimo liziko. Nato žajbljeve lizike pustimo, da se ohladijo.

# NAMAZI

## Zeliščno maslo

Sestavine:

* Pol štručke masla
* 2 zvrhani žlici drobno sesekljane materine dušice
* 1 žlico sesekljanega peteršilja

Priprava:

* maslo pustimo na sobni temperaturi, da se zmehča
* primešamo mu sesekljani zelišči, po želji solimo in napolnimo kozarčke.

# KORISTNI NASVETI ZA VSAK DAN

## Bolezni v zimskem času: prehlad, kašelj, nahod

Preventiva – kot zaščito pred prehladom jemljemo 1-2 stroka česna trikrat na dan.

Prvi znaki prehlada

P o p a r k i

* Sok 1-2 čebule zmešano z enako količino medu in pijemo čez dan.
* 1 žlička mlete paprike in 1 žlička medu pomešano z 2 decilitra vročega mleka – pijemo po požirkih čez dan.
* 1 žlička zdrobljenega šipka prelijemo s 3 dl hladne vode, zavremo, vmešamo 1 žličko suhega slezenovca, pustimo 10 minut, nato precedimo. Jemljemo 3-4 krat na dan.
* Pripravimo poparek bezga, lipe in stolistnika ( 1 žlička) v 2,5 dl vode. Precejeni tekočini dodamo eno četrtino žličke paprike. Pijemo trikrat na dan.
* Pripravimo vročo limonado z medom - anatibakterijsko sredstvo

## K o p e l i

* Timijanova kopel ( 15 – 20 minut)
* Kopel za noge: 2 dl jabolčnega kisa, 2 žlici soli. Noge namakamo 10 do 15 minut, dobro osušimo noge, obujemo tople nogavice in gremo spat.

## I n h a l a c i j e

* 1 žlica jabolčnega kisa, 10 kapljic eteričnega olja sivke, 10 kapljic eteričnega olja rožmarina in 1,5 litra vode. Paro vdihujemo 5-10 minut 2-3krat na dan.

ena pest kamilice, 1,5 litra vode, tri žlice soli. Inhaliramo 5-10 minut 2-3 krat na dan.

## O b l o g e o k r o g v r a t u

* 150-200 g skute zmešamo z dvema žlicama jabolčnega kisa. Zmes segrevamo nad vročo paro, nato jo nanesemo na bombažno tkanino in ovijemo okrog vratu. Prekrijemo z volneno krpo. Ko se ovoj ohladi, ga zamenjamo s toplim. To ponovimo večkrat na dan.
* Dve narezani limoni damo med dve topli bombažni tkanini in ovijemo okrog vratu. Oblogo prekrijemo še z volneno krpo in pustimo preko noči.
* Vrat namažemo s sivkinim eteričnim oljem, ovijemo z volnenim šalom. Ponovimo 2-3 krat na dan.

## D e z i n f e k c i j a p r o s t o r a

Žajbljeve liste damo v vrelo vodo in pustimo, da voda nekaj časa izpareva.

Za dolge zimske dni si pripravimo tudi različne sirupe, s katerimi blažimo in lajšamo prehladna obolenja.

# NEKAJ RECEPTOV

## Čistilno mleko z zelišči

Sestavine

* 10 g olja koruznih kalčkov
* 10 g vazelina
* 80 g poparka iz zelišč ( za zeliščni tonik)
* 5 g emulgatorja
* konzervans

Priprava

* vazelin segrejemo do tekočega stanja
* dodamo olje koruznih kalčkov, ki vsebujejo veliko vitaminov in koži hranljivih snovi
* na maščobne sestavine vlijemo precejen poparek iz zelišč
* dodamo emulgator in močno mešamo z električnim mešalnikom
* na koncu dodamo konzervirno sredstvo in po želji še odišavimo.

## Hidrolat sivke

Uporaba

* tonik za obraz in po britju
* za dezinfekcijo rok
* pri urezninah in praskah
* lajša težave kot so: srbečica, piki insektov,

opekline od sonca, posledice izpostavljanju

vetru ali suhemu zraku

* deluje antiseptično, primerno tudi za otroke
* lajša težave s spanjem- poškropi po obrazu ali v prostor

## Dezinfekcijski sprej - deodorant

Sestavine:

* 1 žlica kisa
* 40 kapljic eteričnega olja evkaliptusa
* 40 kapljic eteričnega olja pomaranče
* 3 dl destilirane vode

Priprava:

* Vse sestavine dobro premešamo
* Napolnimo stekleničke in jih opremimo z nalepko.

## Pripravki za čiščenje perila

Okolju prijazen mehčalec perila

Sestavine:

* 1 lonček sode bikarbone
* 7 lončkov vode
* 6 lončkov belega kisa ( za vlaganje)
* 2 ml eteričnega olja sivke
* 2 ml eteričnega olja mandarine ali po lastni želji

Priprava

* v večji posodi zmešamo vodo in sodo bikarbono ter počasi dolivamo kis. Pazimo, ker poteka burna reakcija, da nam vsebine ne prekipi.
* po končani reakciji zmes še enkrat premešamo, dodamo eterična olja in napolnimo pripravljene steklenice.

## Okolju prijazen pralni prašek

Sestavine:

* 1 Marseillsko milo ali drugo naravno rastlinsko milo
* 3 l vroče vode
* 1 velika žlica sode bikarbone (lahko tudi več)
* 20-30 kapljic eteričnega olja
* 1-2 žlici kisa

Priprava:

* segrejemo vodo in vanjo počasi vmešamo milo, da se stopi. Dodamo sodo bikarbono in kis
* še toplo vlijemo v plastično posodo s širokim grlom. Pustimo še nekaj prostora, da bomo prašek lažje premešali in dodamo še eterično olje.
* če se vsebina preveč strdi dodamo še nekaj vode in premešamo s kuhalnico.
* nikoli ne smemo uporabljati stekleno ali kakšno drugo posodo, ker se vsebina, še zaradi nepojasnjenega razloga strdi v kamen.

## Mešanica proti komarjem

* 20 kapljic eteričnega olja bazilike
* 30 kapljic eteričnega olja citronele
* 10 kapljic eteričnega olja evkalipta
* 100 ml osnovnega olja - jojoba

## Mešanica proti mravljam

* eterično olje mete, citronele, pomaranče ali bora
* nakapljamo na vato ali storž in ga postavimo na mesto, kjer lezejo mravlje v hišo.

**VIRI IN LITERATURA**

* Dr. Katja Galle-Toplak: Zdravilne rastline na Slovenskem; Mladinska knjiga, 2008
* Domača lekarna patra Simona Ašiča; Mohorjeva družba, 2003
* Richard Wilfort: Zdravilne rastline in njih uporaba; Obzorja Maribor, 2006
* Mirjam Grilc: Zelišča z gore; Kmečki glas, 2010
* Lesley Bremness: Velika knjiga o zeliščih; Mladinska knjiga 1997
* Janez Vidmajer: Kozmetika iz rastlin; Mladinska knjiga 1984
* Jolanda Zavec: Uporaba zdravilnih zelišč, izdelovanje domačih zdravilnih

pripravkov

* Maurice Messegue: Zelišča za lepoto
* Dušan Valenčič, Jože Spanring: Gojenje zdravilnih rastlin in dišavnic
* Emil Keršek, Dušan Savković: Domače žganje in likerji
* Revije in internetne strani