[**Orehi so prava zdravilna bomba**](http://www.ognjic-logatec.si/268lanki/orehi-so-prava-zdravilna-bomba)



Foto: Bodieko

December je čas potic, dobrot, oreščkov in tudi velikih skrbi zaradi zdravja, saj nas večina veliko preveč je... in predvsem nezdravo. A vsaj glede **orehov** vam ni treba biti v skrbeh, saj so izjemno zdravi.

Oreh spada botanično v družino Juglandaceae in ima štiri rodove z več kot 70 vrstami. V svetu je najbolj razširjen rod Juglans, poleg tega obstajajo še rodovi Carya, Pterocary in Platycarya. V rodu Juglans sta najbolj razširjena navadni oreh (Juglans regia), ki izvira iz Irana in Iraka - imenujemo ga tudi perzijski oreh -, ter črni oreh (Juglans nigra), ki izvira iz Severne Amerike. Poleg teh dveh vrst poznamo še argentinski, bolivijski, kalifornijski, kitajski, japonski, arizonski, mandžurski in zahodno indijski oreh.

Pri nas in drugod po Evropi ter Aziji raste večinoma le navadni oreh. Na Balkanskem polotoku so ga najprej zasledili v Grčiji kot perzijski oreh, od tam so ga Rimljani prenesli v Italijo, od koder se je razširil po vsej Evropi. Zelo pozno so ga začeli saditi v Angliji - šele leta 1562. Od tam so ga prenesli v Ameriko kot angleški oreh.

Prava zdravilna vrednost oreha *izhaja iz listov*, bogatih s čreslovinami, ki krčijo tkivo in celijo rane, in juglonom, ki uničuje bakterije.

Pripravke iz listov uporabljamo za ustavljanje driske in proti črevesnim okužbam, povečujejo pa tudi imunost ter izboljšujejo krvni obtok.

Orehovi listi **krepijo** tudi beljakovino **keratin**, ki je v kožni povrhnjici, zato pomagajo pri težavah s kožo, kot so akne in ekcem, ter pri razjedah. Na gnoječe se rane polagamo zmečkane sveže liste.

Pri močnem potenju rok in nog so priporočljive kopeli. Sveži listi zaradi močnega vonja odganjajo insekte.

*Proti driski, črevesnim motnjam in infekcijskim obolenjem prebavil* uživamo poparek, ki ga pripravimo tako, da 10 g posušenih listov stresemo v 1 liter vrele vode, namakamo 15 minut, nato precedimo in popijemo 3-5 skodelic na dan. Tak poparek uporabljamo tudi za grgranje in izpiranje ran.

*Proti aknam, ekcemu, kožnim okužbam in razjedam* pomagajo kreme, geli in mila na osnovi orehovih listov (ki vsebujejo 1-3% tinkture ali tekočega izvlečka) in sicer tako, da redno uporabljamo enega od pripravkov. Iz 100 g posušenih listov na 1 l vode pripravimo zavretek za kadno kopel, za sedežne kopeli vzamemo manj zeli.

Tinkturo na osnovi orehovih listov pa si pripravimo tako, da 20 g sveže posušenih listov prelijemo s 100 ml 70% etanola. Pri driskah uporabljamo po 10-15 kapljic dva do trikrat na dan. Razredčeno tinkturo uporabljamo tudi zunanje.

Predvsem ljudje, ki trpe zaradi prebavnih motenj in zaprtja, vedo, da so tudi orehovi plodovi zdravilni. Včasih orehi preskrbijo črevesju potrebno dejavnost, tudi kadar odvajala več ne delujejo.

Orehi so izvrstni za jetra in to najbrž pojasnjuje njihov ugoden vpliv na črevesno dejavnost. Jetrni bolniki, ki ne prenesejo več nobene maščobe, lahko brez težav zmerno jedo orehe.

**Zakaj pravzaprav jemo orehe ob praznikih?**

Orehi igrajo pomembno vlogo v zmanjševanju tveganja za bolezni srca in žilja. Uživanje orehov vpliva na znižanje holesterola, zmanjšanje vnetij in izboljševanje arterijskih funkcij. V času praznikov, ko je na mizi navadno visokokalorična in amstna hrana, so zato orehi idealni, da sproti zmanjšujejo škodo.

Iz orehov stiskajo tudi olje. Orehovo olje sodi med specialna olja, kamor sodijo na primer tudi lešnikovo, sezamovo in mandljevo olje. Vsa so dobri viri esencialnih maščobnih kislin. Uporabljajo se predvsem za beljenje solat ali začinjanje jedi. Orehovo olje je blagega okusa in s prijetno aromo. Odlično je za začinjanje najrazličnejših jedi.

Oreh vsebuje tudi veliko vitamina E, ki pomaga pri preprečevanju raka na dojkah in prostati.
***Privoščite si torej kos odlične potice več in ne glejte le na kalorije - poglejte tudi na izjemno zdravilne lastnosti otrehov!***