

## ZDRAVILNE RASTLINE V JESENI

Jesen..., ropot sadežev, ki padajo z vej. Grmenje blagoslova. Veter maje in stresa. Izziva. Hoče biti prvi v igri naravnih sil. Ukazuje drevju v sadovnjaku, ropa jim njihov blagoslov, včasih šele napol zrel, in ga stresa na tla. Jesenska tla se kmalu obarvajo s pisanimi listi.

Pobiramo jesenski pridelek, ki je darilo in kliče k zahvali in premišljevanju o hrani, blaginji, o stiski in pomanjkanju. Sili nas, da se ozremo na čas brstenja in zorenja. Obvezuje nas.

**Tudi zdravilne rastline so dozorele, nekatere nam dajejo plodove, druge pa korenine in korenike.** Podzemne dele, kot so korenine, korenike, čebulice in gomolje, izkopljemo pozno jeseni, ko rastline še lahko prepoznamo. Le s korenin in korenik pod tekočo vodo s ščetko odstranimo zemljo. Takoj jih posušimo, da se zaradi encimskih procesov sestavine ne spremenijo. Mesnate korenike prej razrežemo, sicer pa sušimo rastline cele. Neposredno pred uporabo ali pripravo čajne mešanice jih zrežemo ali zdrobimo.

### PETERŠILJ (*Petroselinum crispum*; hortense)

Peteršilj vsi dobro poznamo. O njemu govori tudi naslednja pripoved. Bila sta dva mlada zaljubljenca, Peter in Silija. Drug drugemu sta nagajala in si grenila življenje. Vmes je stopil čarovnik in ju združil v eno bitje....Peter-Silo. Peter je postal korenina, Silija pa zel. Iz njiju so pognali cvetovi, iz njih pa so se razvili plodovi.

Rastlinski značaj peteršilja je podoben tistemu človeškemu tipu, ki ima vedno eno nerodno roko. Išče prepir, si očita in zameri vsako malenkost. Zato peteršiljeva korenina ugodno vpliva na naš miselni pol, listi in plodovi pa na naše čustveno življenje.

Peteršilj odganja vetrove, pomirja krče in preprečuje vrenje v črevesu. Prežvečeni peteršiljevi listi izboljšujejo našo sapo. Njegovi vitamini in eterično olje pospešujejo presnovo, odpravljajo zadah v ustih in spodbujajo izločanje žlez. Tudi kuhana korenina je zdravilna. Zaradi vsebnosti eteričnega olja, služi in raznih sladkorjev odlično deluje na bolan želodec. Čaj, ki ga pripravimo iz posušene korenine, odvaja odvečno tekočino v nogah, osrčniku in trebušni votlini.



### ISLANDSKI LIŠAJ (*Cetraria islandica*)

Islandski lišaj je steljčnica, približno 10 cm visoka listasta tvorba, ki je s kratkimi nitkastimi nepravimi koreninami pritrjena na zemljo. Raste v skupinah po goščavah, na pobočjih, pa tudi med resjem in mahovjem. Lišaj nabiramo od maja do septembra le ob zelo suhem vremenu.

Islandski lišaj je eno od najdragocenejših zelišč za pljučna obolenja. Ker vsebuje mnogo grenkih snovi, je pomembno, da poznamo postopek priprave zdravilnega pripravka. Najprej dve jedilni žlici posušenega in zdrobljenega lišaja namakamo čez noč v pol litra mrzle vode, zjutraj precedimo in tekočino spravimo (uporabimo jo lahko za umivanje nečiste, aknaste kože). Nato na namočen lišaj zopet nalijemo pol litra mrzle vode, zavremo, nekoliko ohladimo in precedimo. Šele tako pripravljen čaj pijemo čez dan po požirkih kot pljučni čaj. Čaj blaži in mehča sluz, zato ga uspešno uporabljamo pri vseh prehladnih obolenjih, zlasti pri bronhialnem katarju, kašlju, pri vseh pljučnih boleznih. Čaj deluje tudi poživiljajoče, zato ga uživamo pri izčrpanosti, tako med hudimi boleznimi in po njih, pri izgubah krvi zaradi operacij, po želodčnih in črevesnih boleznih itd. Pomaga tudi pri slabokrvnosti, ker pospešuje razmnoževanje rdečih in belih krvničk.



### POMLADANSKI JEGLIČ (Primula veris; officinalis)

Pomladanski jeglič je med prvimi znanilkami pomladi. Krasijo ga rumeni cvetovi, ki so pri vrhu stebela združeni v kobilasto socvetje, v zemlji ima kratko koreniko s številnimi koreninicami. Zdravilna moč jegliča je v cevovih in koreninah. Glavna učinkovina cvetov so flavonoidi, korenin pa saponini, ki olajšujejo izkašljevanje. Korenine nabiramo zgodaj jeseni. V zdravilnih pripravkih (čajih, čajnih mešanica in sirupih) uporabljamo cvetove in korenine. Jeglič torej učinkovito pomaga pri izkašljevanju, krepi živce in srce.



### PRAVI KOLMEŽ (Acorus calamus L.)

Kolmež v jeseni izkopljemo s koreniko, mu odstranimo nadzemne dele in koreninice, ga očistimo, operemo ter razrežemo na trakove, ki jih posušimo na topli peči ali v sušilniku. Korenika, ki je zunaj rjava, znotraj pa bela, prijetno diši ter je grenkega dišavnega okusa.

Kolmeževe korenine uporabljamo pri želodčnih težavah, katarju, bolečinah in krčih v želodcu in črevesju, težavah z jetri in trebušno slinavko. Če imamo želodčne težave zaradi preobilice želodčne kisline, ki povzroča vnetje, razjede in s tem tudi krče in bolečine, čaj pijemo po požirkih pred vsako jedjo. Če pa ta čaj pijemo po jedi, spodbuja delovanje želodca in črevesja, prebavo in odganja vetrove. Iz kolmeževih korenin pripravljamo čaj tako, da eno veliko žlico droge prelijemo s pol litra mrzle vode, pustimo da se namaka nekaj uro, nato segrejemo do vrenja, odstavimo, pokrijemo in pustimo, da se čaj popolnoma ohladi. Nato precedimo in čaj pijemo zjutraj in zvečer po eno skodelico.



### REGRAT (Taraxacum officinale)

Regrat je vsem dobro znana rastlina. V pozni jeseni nabiramo njegove korenine. Pri tem moramo paziti, da izkopljemo celo korenino in odrežemo šop listov tik nad koreniko, da zdravilni mleček ne izteče. Korenike operemo v vodi in cele sušimo na topli peči ali v sušilniku.

Zdravilne snovi iz regratovih korenin delujejo celovito. Čaj iz njih krepi posamezne organe ter jih spodbuja k večji dejavnosti. Učinkovito deluje na vsa prebavila in izločala: želodec, jetra, vranico, žolčnik, trebušno slinavko in ledvice. Ljudsko zdravilstvo uporablja čaj kot blago odvajalo, kot zdravilo, ki čisti kri ter pri težavah s putiko in revmo, pri ekcemih in drugih kožnih boleznih.

Iz regratovih korenin pripravljamo čaj tako, da dve kavni žlički korenin prelijemo s skodelico mrzle vode, zavremo, odstavimo in ohladimo. Nato precedimo in čez dan popijemo štiri do pet skodelic tega čaja.



### LUŠTREK (*Levisticum officinale*)

Luštrek ima v zemlji kratko, debelo koreniko s številnimi koreninami, ki jo izkopljemo v jeseni, dobro operemo in razrežemo na drobne koščke ter posušimo na topli peči ali v sušilniku.

Zdravilna je vsa rastlina in jo uporabljamo kot neškodljiv diuretik, stomahik in karminativ. Glavni učinek ima eterično olje, ki spodbuja izločanje vode iz telesa, spodbuja pretok krvi v prebavilih, delovanje prebavnih žlez, pospešuje prebavo in lajša težave, ki jih povzročajo plini v črevesju. Luštrek uporabljamo tudi za lajšanje težav, ki jih povzročajo ledvični pesek in kamni, žene na vodo in lajša težave bolnikom, ki jim zastaja voda zaradi težav s srcem in jim otekajo noge. Poleg tega pa luštrekove sestavine tudi pomirjajo in ljudsko zdravilstvo priporoča luštrekov čaj tistim, ki jih muči močno potenje in živčna izčrpanost.

Za čaj vzamemo eno veliko jedilno žlico posušenih korenin, jih prelijemo s pol litra mrzle vode, segrejemo do vrenja, pustimo ohladiti, precedimo ter popijemo dve do tri skodelice čaja na dan.



### NAVADNI GLADEŽ (*Ononis spinosa* L.)

Navadni gladež ima v zemlji zelo dolgo, močno, nekoliko olesenelo korenino. Raste v pustih, negnojnih tleh, po senožetih in pašnikih, od nižin do višav.

Pozno v jeseni izkopljemo samo dolge, več let stare korenike. Razkoljemo jih po dolžini, nato jih posušimo na soncu ali v sušilniku. Gladeževa korenina je trda, najprej osladnega, nato pa zoprnega, žgočega okusa.

Zdravilne snovi odvajajo vodo iz telesa, spodbujajo delovanje jeter, uravnavajo presnovo. Čaj iz gladeževih korenin tako tudi čisti kri, pospešuje izločanje sečne kisline, lajša težave pri putiki, revmatičnih težavah, pri ledvičnih boleznih, pri ledvičnem pesku in kamnih, pri oteklah nogah itd. Za čaj vzamemo eno veliko žlico zdrobljenih korenin, jih prelijemo s pol litra mrzle vode in namakamo eno uro. Nato čaj kuhamo 5 minut in ohladimo. Precedimo in večkrat na dan popijemo po skodelico ali dve tega čaja.



### NAVADNI ŠIPEK (*Rosa canina*)

Navadni šipek je bodičast grm s številnimi vejami. Spomladi nabiramo lepe dišeče cvetove, v jeseni pa zrele šipkove glavice. Te navidezne plodove moramo najprej razrezati in ločiti omesenele dele od dlakastih plodičev. Vse moramo takoj posušiti na topli soncu ali v sušilniku.

Mesnati deli vsebujejo veliko vitamina C, čreslovin, raznih sadnih kislin, sladkorjev, flavonov, pektinov, eteričnih olj itd.

Zaradi vseh teh snovi je navadni šipek odlična zdravilna rastlina. Iz posušenih plodov pripravljamo čaj, ki koristi zlasti pozimi, ko nas mučijo prehladi in gripa. Šipkov čaj povečuje obrambne sposobnosti organizma proti raznim okužbam ter deluje osvežilno pri vročinskih boleznih. Ker pa vsebuje šipek

precej sadnih kislin in pektinov, čaj tudi ugodno deluje na prebavila, zlasti pri prebavnih težavah malih otrok.

Šipkov čaj pospešuje delovanje ledvic in preprečuje nastanek ledvičnega peska in kamnov, zato lahko pijemo šipkov čaj pri bolezenskih vnetjih ledvic, mehurja in pri težavah, ki jih povzroča preobilica sečne kisline v krvi.

Iz šipka pripravljamo čaj tako, da dve zvrhani čajni žlički zdrobljenega šipka prelijemo s skodelico mrzle vode, zavremo in kuhamo na majhnem ognju 10 minut. Nato precedimo, sladkamo z žličko medu in čez dan popijemo nekaj skodelic tako pripravljenega čaja.



### NAVADNI GLOG ( *Crataegus laevigata* Poir )

Pri glogu nabiramo v jeseni njegove zrele plodove, ki jih sušimo na topli peči ali v sušilniku.

Njegove zdravilne snovi krepijo delovanje srca, izboljšajo prekrvavitev in pomirjajo. To pride do izraza pri starejših ljudeh, ki imajo občutek tiščanja okoli srca, povišan krvni tlak, razbijanje srca in jih muči tudi vrtoglavica. Lajšajo tudi težave pri poapnenju žil in srčni nervozi. Uravnava krvni tlak, tako previsok kot prenizek in krepijo krvni obtok, kar se kaže tudi v boljšem delovanju ledvic. Učinek na srce je počasen in se pri rednemu pitju pokaže najprej kot olajšanje težav in bolnik se bolje počuti, tiščanje okrog srca se zmanjšuje in s tem tudi občutek tesnobe.

Čaj pripravljamo iz posušenih glogovih plodov tako, da plodove najprej stolčemo, nato vzamemo dve kavni žlički plodov in jih čez noč namočimo v skodelici mrzle vode. Zjutraj segrejemo do vrenja, odstavimo, ohladimo in precedimo. Na dan popijemo tri do štiri skodelice tega čaja počasi po požirkih.



### BALDRIJAN (*Valeriana officinalis* L.)

Baldrijan ima v zemlji debelo koreniko s številnimi koreninicami. Nabiramo korenike dvoletnih rastlin v jeseni ali zgodaj spomladi. Očiščene korenike razrežemo na koščke in vse posušimo na topli peči ali v sušilniku. Pri sušenju se razvije prediren, skoraj zoprni vonj. Zdravilne učinkovine v teh korenikah dobro delujejo pri živčnih motnjah, nevrasteniji, histeriji, duševni utrujenosti in nespečnosti. Lajšajo srčne težave, nepravilen utrip srca, poživljajo krvni obtok. Pomagajo tudi pri nervoznem bruhanju in prebavnih motnjah živčnega izvora. Ker spodbujajo izločanje žolča in pomirjajo krče gladkega mišičevja, lajšajo bolečine pri žolčnih kamnih, napihovanju in slabi prebavi.

Iz baldrijanovih korenin si pripravljamo čaj. Najboljši je hladen in si ga pripravimo tako, da eno veliko jedilno žlico korenin prelijemo s pol litra mrzle vode in pustimo 12 ur namakati. Nato precedimo in čez dan popijemo po tri skodelice te tekočine.



## GINKO (Ginkgo bilobae)

Pri ginku nabiramo zlatorumene liste, ki pa jih ne uporabimo za čaj, ampak iz njih pripravljamo izvlečke.

Njegove zdravilne snovi delujejo na žile, tako, da blažijo krče in jih širijo. To pride predvsem prav pri boleznih arterij na nogah ali na drugih delih telesa, ko so žile bolj zožene in ovirajo prekrvavljenost nog, rok in možgan.

Z zdravilnimi pripravki ginka tako dobijo prizadeti deli telesa več glukoze in kisika, krči oslabijo in s tem tudi bolečina. Z rednim uživanjem ginkovih pripravkov se zboljša splošno počutje bolnikov, zmanjša se vrtoglavica in izboljša se spomin. Krčevite bolečine v nogah se zmanjšajo in bolniki, ki težko hodijo in se morajo pri tem večkrat ustaviti zaradi bolečin, lažje premagajo težave pri hoji.

Ginkovi izvlečki zavirajo arteriosklerozo, nase vežejo škodljive proste radikale in ščitijo žilne stene pred poškodbami, ščitijo tudi žile pri kemoterapiji.



## JESENSKA VRESA (Calluna vulgaris)

Jesenska vresa je grmiček, ki cveti konec poletja ali v jeseni in je zelo znana medonosna rastlina.

Nabiramo cvetoče poganjke in same cvetove in jih posušimo v senci na prepihu. Posušeni cvetovi morajo po sušenju ohraniti svojo naravno barvo.

Jesensko vreso uporabljamo za čiščenje krvi, za spodbujanje delovanja ledvic, zoper boleznine sečil, posebno še zoper vnetje mehurja, pri zastoju vode v telesu ter pri presnovnih motnjah, ki se kažejo kot putika, ledvični kamni in pesek. Pri tem lajša težave, ki spremljajo potovanje ledvičnega kamna ali peska iz ledvic v mehur.

Za čaj vzamemo dve zvrhani kavni žlički posušenih poganjkov ali cvetov, jih poparimo s četrt litra vrele vode, pokrijemo in pustimo stati, da se čaj nekoliko ohladi. Nato precedimo in pijemo tako pripravljen čaj trikrat na dan po skodelico.



Pripravil: Boris Jagodič, mag. farm.