

## SPOMLADANSKA UTRUJENOST IN PREČIŠČEVANJE ORGANIZMA S ČAJI

Ko prihaja pomlad, se vsi čutimo pomlajene. Naše telo in duša sta polna pričakovanja, željna svetlobe in svežega zraka...odpirata se dihu pomladi. Pomladno enakonočje nam odpira vrata v novo življenjsko obdobje, nad katerim se boči sijoča beseda »upanje«. V brbotajočem pisanem pomladnem zelenju žubori neusahljiv vrelec življenja. Zato nas vse to kar zagradi, zlasti če smo nenavadno utrujeni.

Lotimo se pomladne kure očiščevanja, ki je v bistvu eno samo »**veliko pospravljanje**«.

### Kako smo »spomladansko utrujeni«?

Spomladanska utrujenost se nas loti po vsaki zimi, zlasti tedaj, ko smo se premalo gibali in uživali premalo sadja in zelenjave. Povzročajo jo razni telesni in duševni dejavniki in njene žrtve so predvsem ljudje, ki v svojih poklicih pretežno sedijo. Prizadeti so predvsem živčevje in krvotorni organi, konča pa se s samozastrupitvijo telesa zaradi dlje časa trajajoče telesne neaktivnosti. Pomladna utrujenost povzroča želodčne razjede, nagnjenost k glavobolu, depresijam in vzkipljivosti, revmatična obolenja, putiko, ledvične kamne itd.

Vse pomladne kure morajo zajeti velika izločala našega telesa: kožo, pljuča, ledvica in črevo. Šele ko vse to normalno deluje, se kri lahko prečisti in živci okrepijo.



**Želodčne bolečine** se ponavadi sprožijo spomladi in pozno jeseni. Zelo pogoste so bolečine v žilčki, ki se lahko začnejo z neznatnimi prebavnimi motnjami, poleg tega pa bolnika muči tudi zgaga in pri tem pravi, da ga v želodcu peče, napihuje ga in se mu kolca. Bolečina se običajno pojavi pol do ene ure po jedi in lahko izžareva tudi proti srcu ali v levo nadlahtnico. Včasih čuti bolečino v hrbtu. Vsi ti znaki kažejo, da bolnika mučijo želodčne razjede, ki pa jih spremljajo še drugi bolezenski znaki, kot so: boleča utrujenost, napihnjenost, razbijanje srca in nepravilen srčni utrip, bolečine v glavi podobne migreni, kakor smola črno blato itd. Bolnik se slabo počuti, je depresiven in vzkipljiv.

Poleg dietne prehrane, ki jo ima bolnik s temi težavami, se mora izogibati tudi sladkim in kislim jedem.

### Kateri čaji so primerni za lajšanje opisanih težav?

Če si sedaj pogledamo, katera zdravilna zelišča lahko uporabljamo pri težavah z želodcem, vam predstavljam mešanico čaja, ki ima oznako **ČAJ 4** oziroma **ČAJ ZA ŽELODEC IN PROTI STRESU**. Čaj pripravimo tako, da dve čajni žlički mešanice poparimo s četrto litra vrele vode, pokrijemo, pustimo stati do ohladitve in precejni čaj pijemo do 4-krat na dan po eno skodelico.

Čajna mešanica **ČAJ 4** je pripravljena iz naslednjih zdravilnih rastlin:

janeža, kumine, kamilic, komarčka, poprove mete, sladkih koreninic, baldrijanovih koreninic, šentjanževke, melise in gloga.

Glavni nosilec delovanja v tej čajni mešanici so sladke koreninice ali golostebelni sladki koren.



**Golostebelni sladki koren** je večletna rastlina, ki ima v zemlji mogočen koreninski sistem s številnimi stranskimi koreninami, s katerimi prodira globoko v zemljo. Spomladi požene iz koreninskega sistema več pokončnih stebel visokih tudi do enega metra. Stebla nosijo neparno pernato deljene liste,

posamezni lističi so ovalni in kratko prišiljeni ter nekoliko lepljivi. Iz zalistja poganjajo cvetni grozdi iz vijoličastih metuljastih cvetov. Iz njih se razvijejo drobni stroki s tremi podolgovatimi semeni. Rastlina cveti sredi poletja, od junija do konca avgusta.

Izveček iz sladkega korena deluje proti bacilom, bakterijam, virusom in glivicam, proti vnetju in krčem v trebušni votlini, vnetju želodčne sluznice in želodčnim razjedam. Sladki koren je ena izmed najstarejših zdravilnih rastlin, uporabljali so jo že v Antiki ter v stari kitajski medicini.

**Janež, kumina in komarček** so zdravilne rastline, katerih plodovi vsebujejo veliko eteričnega olja, ki deluje karminativno, kar pomeni, da lajšajo težave zaradi napihnjenosti in pomirjajo. Čaj iz njih ugodno deluje na prebavila, pospešuje delovanje žlez in rahlo draži sluznice. Odpravlja torej neprijetno napihovanje, krepi želodec, spodbuja prebavo, izločanje žolča in seča. Ugodno deluje tudi na dihala, v pljučih deluje antiseptično, redči gosto sluz ter tako lajša izkašljevanje ter težave pri bronhialnem katarju, težki sapi in astmi.

**Kamilice** dobro delujejo na želodčno sluznico, zdravijo vnetje in pomirjajo, zavirajo in preprečujejo vnetja, pomirjajo krče in odpravljajo živčno napetost, celijo rane in spodbujajo obrambni sistem k boljšemu delovanju. Kamilični čaj pomaga pri živčni razdraženosti, krčih, bolečinah in vnetjih v želodcu, črevesju in rodilih. Ker polisaharidi spodbujajo naš obrambni sistem, čaj pomaga pri prehladnih in gripoznih boleznih, raznih vnetjih notranjih organov. Prav tako pomirja bolečine v ledvicah in sečnem mehurju, pri vnetih jetrih in vranici ter trebušni slinavki. Lajša bolečine pri hudi čišči, pri nevralgičnih bolečinah in pri migreni. Pri razjedah v želodcu in na dvanajstniku pa moramo piti kamiličen čaj večkrat na dan po požirkih. Pri vnetem želodcu si lahko pomagamo s čistim kamiličnim čajem. Popijemo četrto litra čaja in ležimo na trebuhu. Čez 10 minut se obrnemo na en bok, nato na hrbet in končno na drugi bok. S tem dosežemo da kamilični čaj oblije ves želodec.

**Poprova meta** hladi, čaju daje dober okus. Čaj poprove mete pijemo pri krčih različnega izvora, pri bolečem mesečnem perilu, glavobolu, spolni nemoči ali pa samo za žejo. Poleg tega ga uporabljamo pri vseh boleznih jeter in žolčnih izvodil. Spodbuja delovanje jeter in trebušne slinavke. Blagodejno vpliva na delovanje srca in živčevja. Spodbuja delovanje prebavnih žlez, zlasti želodca, pomaga pri slabi prebavi, kolcanju in napenjanju. Poprova meta je odlično domače zdravilo za starejše ljudi, ker jim olajšuje prebavo in sproščanje plinov.

**Baldrijan** pomaga pri bruhanju zaradi živčne napetosti in prebavnih motnjah istega izvora. Ker spodbuja izločanje žolča in pomirja krče gladkega mišičevja, lajša tegobe in bolečine pri žolčnih kamnih, napihovanju in slabi prebavi.

Čeprav ima čaj neprijeten okus, nam olajša težave sodobnega življenja, ko izgubimo občutek za prosti čas in za svoje bližnje, ko nas boli glava in zaradi vsakdanjih skrbi ne moremo spati. Čaj zmanjšuje občutek lakote, zato koristi tudi tistim, ki hujšajo.

**Melisa** zelo dobro vpliva na človeški organizem. Pomirja, krepi živce, blaži krče, vpliva blagodejno na možgane, srce, prebavila in maternico. Eterično olje pospešuje potenje, lajša bolečine in zavira delovanje bacilov, torej bakterij, virusov in glivic. Čaj iz navadne melise pomirja nervozen želodec in srce in pomaga pri nevrasteniji, histeriji, melanholiji, pa tudi pri prebavnih motnjah, krčih v črevesju, napenjanju, naduhi, glavobolu itd.

**Šentjanževka** ima blag pomirjevalni učinek, zato uporabljamo čaj šentjanževke pri nervozi, slabem počutju in depresiji. Poleg tega blaži krče in bolečine, redči gosto sluz. Iz šentjanževke pripravljamo **šentjanževno olje**, ki ga uporabljamo za zdravljenje opeklin, tako sončnih kot ostalih, ljudsko zdravilstvo pa z njim zdravi zmečkanine, podplutbe, razne ekceme in čire ter ga priporoča za lajšanje bolečin pri revmatičnih težavah, putiki, ledvenemu useku, išiasu, udarninah, mišičnih in živčnih bolečinah ter pri nategnjenih mišicah. Šentjanževno olje lahko uživamo tudi po žličkah, če nas mučijo psihovegetativne motnje, strah, preobčutljiv želodec in slaba prebava. Čez dan lahko popijemo dve do tri žličke tega olja po jedi.

**Glog** deluje na srce in ožilje. Krepi delovanje srca, izboljšuje prekrvavitev in pomirja. To pride do izraza pri tistih ljudeh, ki imajo občutek tiščanja okoli srca, povišan krvni tlak, razbijanje srca in jih muči tudi vrtoglavica. Lajša tudi težave pri poapnenju žil in srčni nervozi, uravnava krvni tlak, tako previsok kot prenizek in krepi krvni obtok, kar se kaže tudi v boljšem delovanju ledvic. Z rednim jemanjem glogovih pripravkov se popravi tudi splošno počutje in bolniki lažje premagujejo telesni in duševni

napor. Učinek na srce je počasen in se pri rednem pitju pokaže najprej kot olajšanje težav in bolnik se bolj počuti, tiščanje okrog srca se zmanjšuje in s tem tudi občutek tesnobe.

Naslednja čajna mešanica, primerna za spomladansko čiščenje telesa je **ČAJ ZA SPODBUJANJE PRESNOVE** ali **ČAJ KRRT**. Sestavljen je iz kopriv, regratovih korenin, rmanovih cvetov in listov ozkolistnega trpotca.



**Kopriva** je vsem dobro poznana. Pri njej nabiramo pekoče liste, steblo, korenine in zrelo seme. Sveže koprivne liste in steblo uporabljamo za pridobivanje soka in posušene za čaj, ki spodbuja presnovo, žene na vodo, čisti kri in ledvica ter ga priporoča ljudsko zdravilstvo pri artritisu, revmatičnem obolenju sklepov in mišic. Rastlinski hormoni spodbujajo delovanje želodca, jeter, trebušne slinavke in žolčnika. Najpomembnejši učinek pa je diuretični učinek, kar izkoriščamo pri težavah s putiko, ledvičnimi kamni in peskom. S tem čajem tudi na hitro odpravimo pomladno utrujenost. Koprivin čaj tudi znižuje količino sladkorja v krvi.

Ljudsko zdravilstvo priporoča uporabo koprivnih semen, ki jih stiskajo in dobljeno maščobno olje z linolno kislino uporabljajo za zdravljenje kožnih in revmatičnih bolezni ter kot biostimulator pri presnovnih boleznih. Uživanje koprivnega semena pa uporabljamo pri driskah in težavah z žolčnikom in jetri.

**Regrat** je starodavna zdravilna rastlina. Nabiramo korenine, ki jih moramo dobro očistiti in čimprej posušiti.

Zdravilne snovi iz regratovih korenin delujejo kompleksno, čaj iz njih krepi posamezne organe ter jih spodbuja k večji dejavnosti. Učinkovito deluje na vsa prebavila in izločala: na želodec, jetra, vranico, žolčnik, trebušno slinavko in ledvica. Ljudsko zdravilstvo uporablja ta čaj kot blago odvajalo, kot zdravilo, ki čisti kri, ter pri težavah s putiko in revmo, pri ekcemih in drugih kožnih boleznih. Z njim si olajšamo težave, ki spremljajo presnovne motnje, težave z ledvičnim peskom in kamni, pri sladkorni bolezni itd.

**Rman** preprečuje in zavira vnetja, pomirja krče, deluje kot tonik, odpravlja živčno napetost, celi rane in spodbuja obrambni sistem k boljšemu delovanju. Zato navadni rman uporabljamo tako za notranjo kot za zunanjo uporabo. Ljudsko zdravilstvo priporoča rmanov čaj pri pljučnih boleznih, vnetju rebrne mreže, pa tudi pri revmatičnih težavah, nepravilnemu srčnemu utripu, pri težavah z napihnjenostjo itd. Čaj iz navadnega rmana uporabljamo tudi za izpiranje ustne votline pri vnetju žrela, pri zobobolu, aftah itd. S čajem umivamo tudi lase, ki se s tem krepijo in postanejo svetlejši.

**Ozkolistni trpotec** vsi dobro poznamo. Pri njem nabiramo lepe zelene liste.

Liste uporabljamo za lajšanje težav pri katarjih zgornjih dihalnih poti, pri čemer imajo pomembno vlogo sluzi, čreslovine, flavonoidi, saponini in glikozid aukubin. Vse te snovi zavirajo razmnoževanje bakterij in glivic ter imajo protivnetni učinek. Iz trpotčevih listov pripravljamo tekoče izvlečke, sirup in svež sok. S prekuhavanjem se mnoge zdravilne snovi uničijo, zato zdrobljene trpotčeve liste ne poparimo, ampak jih namakamo v mrzli vodi. Tako preprečimo, da bi se uničil glikozid aukubin, ki ima podobno delovanje na bakterije kot penicilin. Tako pripravljen čaj lahko posladkamo z žličko cvetličnega medu. Čaj lajša presnovne težave, spodbuja izločanje sečnine in tako pomaga pri protinu in revmatičnih obolenjih. Ljudsko zdravilstvo uporablja svež trpotčev sok v različne namene. Z njim zdravijo sveže rane, odrgnine, lajšajo bolečine po pikih žuželk itd. Po dolgotrajni in naporni hoji si lahko pripravimo obkladke iz svežih listov, ki jih nekoliko zmečkamo. Obloga hladi in zmanjšuje bolečine v nogah.

Naslednja čajna mešanica je **ČAJ PROTI PUTIKI**. **Putika** (protin ali giht) je bolezen, pri kateri se v tkivih kopičijo soli sečne kisline zaradi njene slabe presnove. Protin napade človeka večinoma ponoči, ko bolnik nenadoma začuti vrtajočo bolečino v palcu na nogi, nartu, kolenu in sklepih na roki. Prizadet sklep hitro oteče, koža je napeta, sijoča in vroča. Tak napad lahko traja tri do šest dni, nato se počasi umiri, koža nad sklepom se lušči in še nekaj časa srbi. Pri bolniku se lahko razvijejo posebne grčice iz soli sečne kisline, imenovane **tofi**. Najdemo jih predvsem na uhlju ter na prstnih sklepih rok in nog.

Protin zdravimo z dieto, ki skoraj ne pozna mesa, ampak veliko sadja, predvsem grozdja in celo surovo hrano. Poleg predpisanih zdravil, si lahko pomagamo tudi nekaterimi zdravilnimi rastlinami, ki telo čistijo.

Poleg regrata in kopriv tako lahko uporabljamo še brezove listie, brinove jagode, jetičnik, koruzne laske, plešec, preslico, rman, tavžentrožo, gladež, luštrek, peteršiljeve korenine, dišečo vijolico, zlato rozgo, brestovolistni oslad, vrbovo skorjo itd.

Pri **brezi** nabiramo popke in liste, ki jih zaradi obilice zdravilnih snovi uporabljamo za zdravljenje ledvičnih bolezni, protina in drugih presnovnih bolezni. Pospešujejo delovanje ledvic in delujejo kot naravni diuretik. Čaj iz brezovih listov izpira ledvične poti pri bakterijskih vnetjih in drugih boleznih, kot so vnetje ledvičnih čašic, katar mehurja, protin, vodenica, revmatične bolezni, ledvični pesek in kamni. Spodbuja izločanje vode iz telesa, zato se uporablja pri težavah z odvajanjem seča. Če pijemo ta čaj dlje časa (vsaj 1 l na dan), se bodo raztopili tudi ledvični kamni in pesek.

Pri **brinovih jagodah** je najpomembnejše eterično olje. Če ga zaužijemo v malih količinah, blago draži ledvici in zato žene na vodo. Deluje na presnovo in zato uživamo brinove jagode pri kroničnih oblikah revmatizma, kot so vnetja sklepnih ovojnic, pa tudi pri slabi prebavi, pomanjkanju teka in pri oteklih nogah

Ljudsko zdravilstvo priporoča, da posušene brinove jagode dobro prežvečimo in pogoltamo. Začnemo z eno jagodo zjutraj, opoldne in zvečer in nato vsak dan povečamo število jagod za eno, dokler ne dosežemo trikrat po trideset jagod na dan. Nato količino zopet zmanjšujemo za eno jagodo. S tem se uredi prebava, odpravi neprijetno napihovanje, čisti kri in tudi ledvici izločita več seča. Pri ledvičnih bolnikih in nosečnicah moramo biti previdni, saj pride pri uživanju brinovih jagod do povečanega draženja ledvic

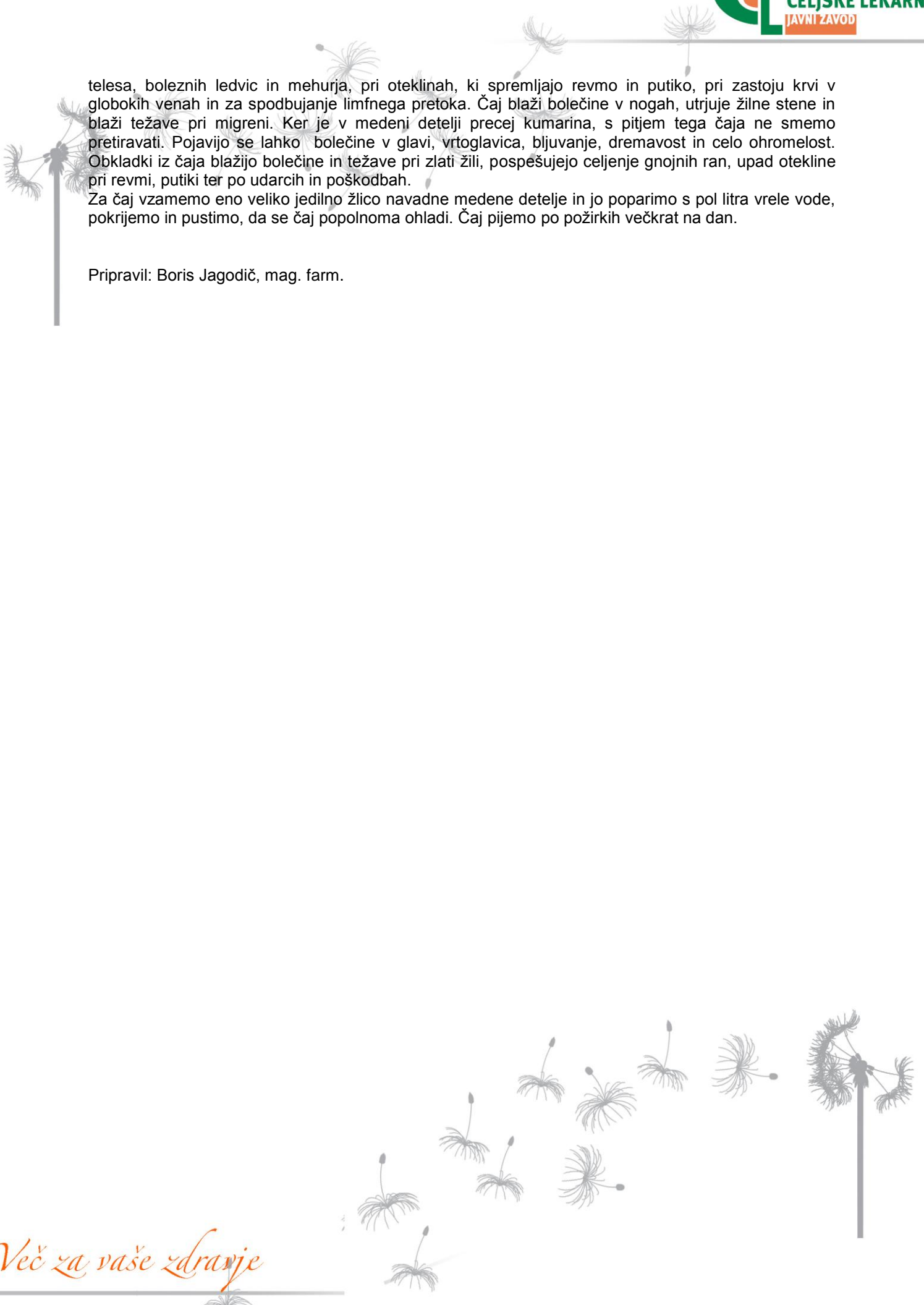
**Zdravilni jetičnik** je pomembna zdravilna rastlina pri zdravljenju putike. Za čaj vzamemo dve zvrhani jedilni žlici posušeni cvetočih vršičkov in jih poparimo s pol litra vrele vode, pokrijemo in pustimo stati toliko časa, da se tekočina popolnoma ohladi. Čez dan popijemo čim več tega čaja. Pospešuje izločanje sečne kisline, presnovo in čisti kri ter lajša tudi glavobole in migrene.

**Navadni gladež** je skromna plazeča rastlina. V zdravilne namene uporabljamo njegove korenine. Iz njih kuhamo čaj, ki čisti kri, pospešuje izločanje sečne kisline, lajša težave pri putiki, revmatičnih težavah, ledvičnih boleznih, ledvičnemu pesku in kamnih, pri oteklih nogah itd. Spodbuja delovanje ledvic, odstranjuje sečno kislino in lajša težave pri putiki, revmi, in presnovnih boleznih.

**Zlata rozga** vsebuje precej zdravilnih snovi, ki delujejo protivnetno, razkužujejo in odlično ženejo na vodo. Uporabljamo jo za zdravljenje vnetij ledvic in mehurja. Pomaga pri bolečem odvajanju seča, čisti kri ter lajša presnovne težave.

**Brestovolistni oslad** vsebuje številne zdravilne snovi, ki se uporabljajo za zdravljenje akutnega in kroničnega revmatizma ter pri protinu. Pospešujejo odvajanje vode iz telesa in s tem tudi sečno kislino in sečnino. Ta učinek izrabljamo za zdravljenje kroničnih oblik revmatizma, predvsem takih, ki jih spremljajo degenerativne spremembe v ramenskih, komolčnih in kolenskih sklepih. Vplivajo na motnje v presnovi v sklepih in njihovi okolici, predvsem v sklepih ovojnic in v vezivnem tkivu, med mišicami in kitami. Poleg tega zavirajo delovanje mikrobov, zbijajo visoko telesno temperaturo ter blažijo bolečine. Uporabljamo ga tudi pri vodenici, pri srčni nevrozi, obolenju sečnih organov, pri bolečem in težkem uriniranju, pri kamnih in pesku v ledvicah, pri zastoju vode v telesu, pri celulitisu in presnovnih motnjah, kot je debelost. Po nekaj tedenski kuri s tem čajem, se izboljša tudi presnova v sklepih in mišicah, bolečine se zmanjšajo in sklepi postanejo bolj prožni. Seveda pa brestovolistni oslad ne more popraviti zmaličenih in spremenjenih sklepov.

**Navadna medena detelja** se uporablja pri kroničnih vnetjih ven, ki jih spremljajo bolečine in občutek težkih nog. Spodbuja prekrvavitev, zmanjšuje bolečine, mehča trde otekline, spodbuja potenje in izločanje seča. Ljudsko zdravilstvo priporoča čaj iz medene detelje pri težavah z odvajanjem vode iz



telesa, boleznih ledvic in mehurja, pri oteklinah, ki spremljajo revmo in putiko, pri zastoju krvi v globokih venah in za spodbujanje limfnega pretoka. Čaj blaži bolečine v nogah, utrjuje žilne stene in blaži težave pri migreni. Ker je v medeni detelji precej kumarina, s pitjem tega čaja ne smemo pretiravati. Pojavijo se lahko bolečine v glavi, vrtoglavica, bljuvanje, dremavost in celo ohromelost. Obkladki iz čaja blažijo bolečine in težave pri zlati žili, pospešujejo celjenje gnojnih ran, upad otekline pri revmi, putiki ter po udarcih in poškodbah.

Za čaj vzamemo eno veliko jedilno žlico navadne medene detelje in jo poparimo s pol litra vrele vode, pokrijemo in pustimo, da se čaj popolnoma ohladi. Čaj pijemo po požirkih večkrat na dan.

Pripravil: Boris Jagodič, mag. farm.