

Zelena je dvoletna dragocena zdravilna rastlina s svojevrstnim vonjem. Vsebuje alkaloid apin, eterično olje in mnogo glikozidov, precej kalija, natrija, klora, vitamine A, B, C, E. Divje cvetoča rastlina ni zdravilna in jo imajo celo za strupeno! Užiti so tako gomolji in stebila kot tudi veliki, pernati listi. Uporabna so tudi semena. S sokom zdravimo nagnjenost k revmatizmu, protinu, debelosti (nizek glukemični indeks). Dokazano znižuje povišan krvni pritisk. Zelo je cenjena pri zniževanju holesterola, proti revmi, pri napadih strahu, napenjanju, pri prebavi, pa tudi pri težavah z želodcem. Seme zelene je dobro uporabljati proti glavobolu. Sok zelene pospešuje mesečno perilo. V nosečnosti soka zelene ne pijemo. Pri kroničnem vnetju ledvic se moramo tej poslastici odpovedati, oziroma se moramo predhodno posvetovati z zdravnikom. Zelena izboljšuje kri, pospešuje izločanje vode in ugodno vpliva na krvni obtok in je primeren dodatek pri prehrani sladkornih bolnikov. Zelena ima tudi precejšnje regenerativne sposobnosti. Zelo dobro obvlada »obnovo poškodovanih celic«, zato jo uživamo tudi po kemoterapiji.

Kulinarika: Izboljša okus krompirju, kumaram, paradižniku, piščančjemu mesu, ribam, rižu, sojini omaki, tofuju in zelju.
Zanimivo: Zelena daje jedem slan okus. Rumenkasto olje, ki se pridobiva iz korena (6-8 kapljic, razredčenih z vodo 2x na dan), krepi živce in povrne izgubljeno spolno moč.

Zelena

Apium graveolens/opih

Je aromatična enoletna sredozemska rastlina. Ima pernate liste in je zelo močnega vonja. Semena so oker barve in jih nabiramo septembra ali oktobra. Rastlina dobro uspeva na sončni legi. Zanimivo je, da ima rastlina različne okuse v času rasti (listi, semena, mleta semena).

Koriander vzbuja tek ter spodbuja prebavo in izločanje želodčnih sokov. Odganja napenjanje in vetrove. Priporočamo ga vsem, ki imajo oslabele prebavo in jim hrana rada obtiči v želodcu. Koriander so ženske rade uporabljale za večjo plodnost. Čaj so pile nosečnice pred porodom. Koriander okrepi vso telo. Zadnje raziskave so pokazale, da uživanje koriandra preprečuje rast tumorjev na debelem črevesu. Koriander ima lastnost, da iz težko dostopnih tkiv iz telesa iztisne še zadnje ostanke težkih kovin. Uravnava delovanje srca, krvnega, limfnega in živčnega sistema. Olje uporabljamo tudi v aromaterapiji, saj pomaga ublažiti stres. Uživanje olja spodbuja proizvodnjo insulina v trebušni slinavki in znižuje raven krvnega sladkorja.

Kulinarika: Lepo se dopolnjuje s čilijem, kurkumo, ingverjem, česnom, kumino, muškarnim oreščkom, cimetom, pimetom, klinčki.

Zanimivo: Rastlino so kot kuhinjsko zelišče omenjali že leta 1550 pr.n.št. V rastlini so skriti različni okusi. Med njimi zaznamo tudi okus popra in muškarnega oreščka.

Koriander

Coriandrum sativum/kišenc, korjandr, steničjak



**DRUŠTVO ZA
ZDRAVILNE RASTLINE
ZASAVJE**

*Zdravilne rastline
z domačega vrta*



Društvo za zdravilne rastline Zasavje je mlado društvo. Z različnimi delavnicami in predavanji želimo širšemu krogu ljudi približati zdravilne rastline in njihovo prepoznavnost. S pripravki iz zdravilnih rastlin: pripravimo čajev, mazil, sirupov, tinktur, zdravilnih mil, s predavanji in strokovnimi izletmi želimo seznaniti občane o koristni uporabi rastlin. S pravilno uporabo si prihranimo marsikatero pot do zdravnika ali pot do lekarne.

Iz leta v leto vedno več ljudi posveča večjo pozornost pridelavi in uživanju domače hrane, zelišč in začimb. Čudovite barvne palete cvetlic na cvetličnih gredicah, zelenjavni in zeliščni vrtovi poskrbijo, da uživamo v lepoti okolice, obenem pa sproščajo naše čute ob prijetnih vonjavah. Z gibanjem v naravi, s pripravo hrane pridelane na domačem vrtu in s pomočjo začimb postopoma krepimo naše zdravje.

Zgodovina prepoznavanja začimb je stara kot človeštvo. Sprva se je znanje o učinkih in gojenju prenašalo ustno iz roda v rod, kasneje, z nastankom pisave, smo dobili prve zapise na glinenih ploščah in na papirusu. Na Slovenskem so prvi zapisi zabeleženi predvsem v samostanskih knjigah.

Ogromno bogastvo skrivajo rastline že na naših domačih vrhovih. Z njihovo pomočjo zdravimo in omilimo prenekatero bolezen.

Iz palete zdravilnih rastlin, dišavnic, začimb bomo opisali samo nekaj primerkov rastlin, ki jih lahko vzgojimo na domačem zelenjavnem ali zeliščnem vrtu. Zdravilni in vitaminov polni so tako »pleveli«, razna zelenjava ter seveda kraljice - začimbe.

Pristopna izjava

Ime in priimek:

Naslov:

Rojen/a:

Telefon:

Poklic:

E-mail:

Izjavljam, da bom spoštoval/a vse pravice in dolžnosti, ki izhajajo iz članstva, da se bom po svojih močeh udeleževal/a društvenih aktivnosti. Želim postati član/ica.

Datum pristopa:

Podpis:



Dodatne informacije lahko dobite:
e-mail: društvo.dzrz@siol.com, telefon 040-625-513.

Društvo za zdravilne rastline Zasavje,
Cesta 20. julija 16, 1410 Zagorje
TRR: 03111-1000-377633, SKB Zagorje
Davčna številka: 54251095
Predsednica: Čvetka Drnovšek

Izid založenke so omogočili:
Občina Zagorje, Občina Trbovlje, Občina Hrustnik.
Oblikovanje: Uroš Čanžek s.p.
Tisk: Atelje 64 d.o.o., naklada: 1000 izvodov
Leto izdaje: 4/2012

Je kobilnica, dvoletnica in zraste do 1 m visoko. Najvažnejša peteršiljeva zdravilna snov je eterično olje z apiolom. Peteršilj je eno najbolj zdravilnih zelišč, saj 10 g peteršilja pokrije celotne dnevne potrebe po nekaterih vitaminih in mineralih (železo, mangan, kalcij, magnezij, fosfor, vitamini A, E, C in B1). Peteršilj je diuretik, razstruplja telo, razbremeni delovanje ledvic in spodbuja delovanje presnove. Krepi in podpira jetra ter razstruplja telo. Peteršilj pospešuje izločanje sečne kisline, zato pomaga tudi pri putiki, revmi in artritisu.

Že majhna količina lahko spodbudi prebavne procese. Odvaja nakopičeno vodo v nogah, osrčniku in prsni oziroma trebušni votlini. Pri ženskah ugodno vpliva na pospeševanje mesečnega perila.

Pozor: Prevelike količine zaužitega peteršilja oziroma uživanje semen ali eteričnega olja, lahko povzroči vnetje ledvic in draženje želodčno-črevesnega trakta. Pri zdravljenju ledvic ga brez posveta z zdravnikom ne smemo jemati, pa tudi nosečnice naj ne bi uživale večjih količin peteršilja.

Zanimivo: Peteršilj so včasih dajali gladiatorjem, da so bili močnejši v boju. Prevretek iz plodov in korenin je sredstvo za rast las.

Peteršilj

Petroselinum crispum/opih, peteršilj, peršun, peršin



Satureja hortensis/
šetrja, šetrjaka

Vitni šetrja

Je enoletna začimba mogočnega vonja. Zraste v manjše grmičike. Največ zdravilnih učinkovin, arome in dobrega okusa ima tik pred glavnim cvetenjem. V šetrju je veliko raznih olj cimol, timol, tujon, grenčine in črestovine.

Uporabljamo ga za krepitev prebavnih organov. Sprošča krče in krepi sluznico, čisti telo in odpravlja gliste in spodbuja izločanje seča. Nepogrešljiv je pri putiki, revmi, sečnih kamnih. Šetrja uporabljamo tudi pri prehladih, kašlju in zasluženju. Pomirja napade astme.

Kulinarika: Šetrja dodajamo solatam, kot so paradižnikova, fižolova, krompirjeva, pa tudi različnim enolončnicam, stročnicam, gobovim jedem, ribam, perutnini...

Zanimivo: Deluje kot afrodisiak. Posebej je dragocen pri moških za preprečevanje prezgodnjega izliva. Pri diabetikih šetrja zmanjšuje občutek žeje.

Baziliko so že v antičnih zapisih imenovali kraljevo zelišče. Potrebuje vlago in toploto. Zdravilni del rastline je nadzemni del. Liste nabiramo ob vročem opoldanskem soncu. Cveti julija in septembra. (Če želimo, da rastlina (list) lepše diši, ne pustimo, da zacveti.) Rastlino povežemo v šopke, katere obesimo na zračen in senčen prostor, še bolje, liste natrgamo in jih sušimo na krpi ali situ. Suho rastlino drobno narežemo in shranimo v temnih, tesno zaprtih steklenih kozarcih.

Listi bazilike odpravljajo napenjanje, krepijo želodec in zbujaajo tek. Uspešno se uporablja pri želodčnem katarju, vnetju tankega črevesa, pri zastrupitvah v želodcu in črevesju, kakor tudi pri boleznih sečil, ledvic. Z baziliko zdravimo nervozo in motnje spanja, kašelj, migreno. Spodbuja tudi tvorjenje materinega mleka. Pri dojenih otrocih zmanjšuje kolike. Dobro uravnava krvni pritisk in raven sladkorja v krvi. Baziliko pa uporabljamo tudi za »varovanje« vidi, ker bazilika zmanjšuje vpliv UV-sevanja in deluje kot naša notranja »sončna očala«. Za čaj vzamemo cvetje, liste in nežne vrhnje dele stebela. Za pripravo čaja potrebujemo 1 čajno žličko suhe zeli. Pripravimo ga v obliki preliva. Čaj uporabljamo za obkladke pri ranah, ki se slabo celijo, kakor tudi pri gnojnih ranah ter zmečkaninah.

Kulinarika: Bazilika se dobro prilega k paradižniku, piščancu, bučkam, fižolu v zrnju, grahu, jajcem, jajčevcem, krompirju, mladi koruzi, rižu.

Zanimivo: Bazilikin čaj, oslajen z medom, je izvrstna pijača za čebele. Čebele postanejo bolj zdrave in odporne zoper čebeljo grižo.

Bazilika

Ocimum basilicum/bazilika, bažuljek, bosilj, božilek, brzilka



Timijan je sredozemska rastlina. Raste na sončnih peščenih legah. Nabiramo cvetočo rastlino (od junija do avgusta), najrajši vršičke poganjkov. Uporabljamo ves nadzemni del rastline. Glavne aktivne učinkovine v vrtnem timijanu so eterična olja, predvsem timol, saponini, flavoni...

Je dobro razkužilo za usta, grlo in prebavila. Pospešuje prebavo, lajša izkašljevanje sluzi pri vnetjih dihal, pri oslovskem in krčevitem kašlju. Pomaga pri akutnem bronhitisu ter astmatičnih napadih. Blaži krče, odganja črevesne zajedavce, poživl presnovo, prebavo, povečuje telesno odpornost in je splošno poživilo.

Pomaga tudi pri artritisu, revmatizmu, protinu, migreni. Uspešno ga uporabljamo tudi kot krepcilo za želodec in živce, zato ga priporočamo tudi pri nespečnosti. Zdravi mehur, ledvice in jetra. Pospešuje menstruacijo.

Kulinarika: Začimbo hranimo v temi v zaprtih kozarcih. Začimbo uporabljamo za gobje jedi, pečen krompir, mešana jajca s slanino, mastne klobase, mastne sire, v enolončnicah. Odlično se kombinira z origanom in rožmarinom.

Zanimivo: Timijan je eden izmed naravnih antiseptov in atibiotikov. Faraone so balzamirali s pomočjo timijana. Vojaki so se za boljše pogum kopali v timijanovih kopelih. Timijan je pred okužbo ščitil prebivalstvo v času, ko je v Evropi kosila kuga.

Vitni timijan

Thymus vulgaris/domači timijan, materina dušica