

TVŽU DU JAVORNIK-KOROŠKA BELA

pripravila, Natalija Brumen

ZELIŠČA NA MALCE DRUGAČEN NAČIN

II.DEL

BRŠLJANASTA GRENKULJICA



*Bršljanasta
Grenkuljica
pa je dobra
jukica*

Splošni pojmi: Grenkuljico bomo našli na travnikih, ob poteh, gozdovih, če pa jo bomo posadili jo posadimo na vrt ali skalnak ker se zelo razraste. Mnogi, ki je ne poznajo jo imajo za plevel, ker se vije kot bršljan (od tod tudi njeno ime). Ima vijoličaste cvetove in je malce podobna mrtvi koprivi

Zoper bolezni: želodec, prebava, za dvig imunskega sistema – poznana bolj kot dišavnica (za juhe, omlete ipd)

RECEPT: *Pripravki: Zeliščna juha z grenkuljico*

PLAHTICA



SPLOŠNI POJMI: Plahtico bomo našli v visokogorju, če pa bomo zavili v vrtnarijo jo bomo tudi ponekod- zlasti v velikih vrtnarijah- dobili, za kupiti. Plahtico se prodaja pod rože za v skalnjak, veliko ljudi pa ve. Da so zelo zdravilne rože – od listja, korenin do lepih rumenih cvetov. Če jo boste posadili jo ne sadite na vrt, ker ne potrebuje dobre in fine zemlje, posadite jo v skalnjak ali v lončke za na balkon. Veljajo namreč za zelo lepe okrasne rože. Najdemo jo na Poljški planini in na vseh planinah nasploh.

ČAJI: Ne sme se nabirati mokra, najbolje za pobirati je takrat ko je tik pred cvetenjem. Čaji se pripravljajo ali sveži ali suhi, za čaj plahtice velja, da se pije kar sam – lahko se sicer naredi tudi v mešanico domačega čaja, drugače pa je čaj boljši, če se pije kar sam.

ZOPER BOLEZNI: Za plahtico je rečeno, da je bolj ženska rožica, saj pomaga pri ženskih težavah (pri porodnih krčih, pri nosečniških slabostih, pri meni, vnetih jajčnikih in drugih boleznih; po drugi strani je dobra za želodec in za pomiritev razdraženega želodca.

LIPA

SPLOŠNI POJMI:

Lipa naj bi bila simbol Slovanov, sedaj znana kot simbol Slovencev. Nekateri pravijo da zgolj po naključju, spet drugi da zaradi številnih zdravilnih učinkov, ki jih ima. Lipa lahko zraste izredno velika in bolj kot je velika in košata bolj je mogočna, zato lipi pripisujejo moč, dolgo življenje in zdravje. Poznamo lipek in lipo; razlika jer v tem da je lipek bolj pozen in manjše sorte in tudi menda manj zdravilen. Kakorkoli imamo oba spola, ki pa po tej legendi nista ravno enakovredna – tokrat je moški cvet slabši. Pazimo da nabiramo takrat kadar ni preveč zrela ali premalo, čaj ni dober.

ZOPER BOLEZNI: Zelo dober je čaj za prehlade, za potenje, za čiščenje celega telesa in čiščenje krvi; tudi za pomiritev; Zlasti pa za ledvične bolnike.

!!!!!!POZOR, pitje tega čaja priporočajo le teden dni, ker je škodljiv za srce(lahko povzroči srčne okvare) in ni primeren za tiste, ki so srčni bolniki.

.....Če imate probleme z mehurjem ali s peko kadar greste na vodo vam bo skodelica čaja odpravila odvečne skrbi.

LEGENDE, MITI, ŠEGE: Že od nekdaj so jo uporabljali v magične in verske obrede, simbolizirala je božansko moč, zdravje, pregnala zle duhove, simbolizirala mir in harmonijo, dane s pa predstavlja tudi slovensko ljudstvo.

PRIPRAVKI: Za krepitev las in za lesk skupaj s kamilico tvorita odlično kombinacijo. Lase izpiramo z vodo v kateri se je kuhala petnajst minut na zmernem ognju mešanica kamilic in lipe.

KOPELI: za pomiritev in sprostitvev menda ni boljšega od lipine kopeli.

LAN



SPLOŠNI POJMI: Lan je rastlina za katero bi lahko rekli, da je med vsemi rastlinami najbolj nežna in tudi nekaj posebnega. Ko zacveti, cveti le nekaj ur, nato cvetki odpadejo. Lan nam je bolj poznan po lanenem olju in semeni, njegova domovina pa je Azija. Pri nas ga je zelo težko dobiti, v domačih lekarnah pa ga zagotovo imajo. Če ga boste posadili, ga posejte v posodo in ne na vrt, ker je zelo občutljiv.

ZOPER BOLEZNI: Za bolezni prebavnega trakta in sečil, zapeke, zaprtje ipd ter za ekcem, opekline, ture, mozolje in izpuščaje.

ČAJI in PRIPRAVKI Čaji se pripravljajo nekoliko drugače. Velja tale recept: 20g lanenih semen stremo in vsujemo v liter hladne vode. Pustimo stati čez noč, zjutraj precedimo in popijemo skodelico na tešče. Tri skodelice nato še med obroki.

Za ekcem, izpuščaje ipd pa uporabimo 70 g strtih semen v liter vode, ko zavre, pustimo tri minute, nato precedimo. Večkrat namažemo obolela mesta.

Zgoraj omenjeni čaj lahko uporabimo za kopeli, ki delujejo sproščujoče in pomirjajoče ter ne draži kože.

HMELJ



SPLOŠNI POJMI: Hmelj nam je vsem poznan kot rastlina iz katere predeljujejo pivo, mnogi pa ga uporabljajo tudi za čaje. Ker je hmelj bolj štajerska rastlina, ga tam tudi bolj poznajo.

Slovenski padarji so o njem zapisali, da obstajata dve sorti, domači in divji ter da je divji manjši in bolj oster.

Če imamo kakšno sorodstvo na štajerskem si lahko nekaj lističev naročimo, drugače pa nam bo vsak, ki goji hmelj odstopil za vrečko listov, če bomo prijazno vprašali in razložili zakaj ga potrebujemo.

ZOPER BOLEZNI: že od nekdaj so ga uporabljali kot pomirjevalo. Zato je dober za stres, živčne in duševne bolezni, za nespečnost; za čiščenje krvi in krepitev organizma.

PRIPRAVKI: Čaji se pripravljajo iz suhih listov (pobirajo se pred cvetenjem), ena slaba pest na liter vode, zavremo, pustimo dve minuti stati in precedimo. Zelo dober je tudi kot nadomestek za pravi čaj ali kavo. V čaj vlijemo malo mleka ga sladkamo s sladkorjem ali medom in dobili bomo čudovit okus.

Za hmeljne storžke pa velja drug recept in sicer tri žlice zdrobljenih storžkov prelijemo s skodelico vode, pustimo stati deset minut, precedimo in pijemo eno skodelico na dan, najbolje tik pred spanjem. Ta kombinacija je dobra za živce in utrujenost. Dostikrat so ga uporabljali namesto apaurinov.

Povšterčki: Iz hmeljevih svetov napolnimo povšterčke za dobro in mirno spanje, ima dober in zdravilen učinek, tudi vonj je dober.

LEGENDE, MITI, ŠEGE: Menda je antiafrodiziak, zato so ga cenili v samostanih, češ da menihov uravnoteži delovanje moških spolnih organov.

Nasprotno pa naj bi imel učinek na ženske, v Franciji velja kot 'ljubezenska voda', saj vsebuje hormon estrogen, ki je ženski hormon.

Romi ga uporabljajo za zdravljenje ženskih bolezni, predpisujejo pa ga tudi dojljam, da je mleko zdravo in da sta mati in otrok bolj mirna.

ARNIKA



SPLOŠNI POJMI: Arnika je zlatorumena zdravilna rastlina, ki jo najdemo na velikih travnikih, na planinah, zlasti veliko jo je na Pokljuki. Ko jo pobiramo jo posušimo hitro v senci, da ne izgubi preveč eteričnih olj. Včasih je bila veliko bolj cenjena kot danes, zlasti Kneipp jo je zelo hvalil, češ da je izvrstno zdravilno zelišče. Kneipp je bil znan po svojih metodah (Kneippova metoda zdravljenja), ki je govoril da je potrebno telo dobro prekrvaviti za dobro odpornost in dolgo zdravje. Priporočal je veliko hoje, gibanja in zdravljenje z vodo, ki je potekalo tako da je menjaval mrzlo, toplo vodo od nog navzgoraj počasi in postopoma in tako naprej do trebuha in ramen.

ZOPER BOLEZNI: najbolj jo poznamo kot zdravilo za rane, gnojne ture, pa tudi za angino in za krče.

!!!!!!Toda pozor, arnika za uživanje ni tako nedolžna, ker slabo vpliva na srce, zato jo je bolje uporabljati za mazila in zunanjo uporabo.

PRIPRAVKI: V literski lonec naložimo do vrha cvetove arnike ter nanj vlijemo 70% alkohol. Za sedem tednov ga postavimo na sončen konec, nato precedimo v temne steklenice. Nekateri pa pustijo arniko tudi v steklenicah, toda ni najboljše, slabo pa tudi ni.

Krema: Naredi se tako kot ognjičeva ali kamilična, zdravi pa rane, udarjena mesta in lajša bolečine zvinov.

Tinktura: 100 g suhih cvetov vsujemo v pol litra 60% alkohola. Pustimo stati deset dni, večkrat vmes pretresemo, nato precedimo v temne stekleničke.

V starih knjigah je natančno opisano kako se oskrbi rana. Rana se izpira iz vode v katero smo dodali tinkturo (štiri žlice na liter vode), nato so osušili in na rano dali gazo, ki so jo namočili in iztisnili v nerazredčeni tinkturi ter povili s povoji. Ko se je krpica posušila so zamenjali z drugo.(do tri ure so menjali)

Za vneto grlo se uporabi štiri kapljice na kozarec vode in se to grgra.

LEGENDE, MITI, ŠEGE: Ker so verjeli da arnika vsebuje magično moč so ji pripisovali božanskost, nekateri so jo poimenovali kar Sv. Antona roža. Ni bilo samostana, da ne bi imeli pripravkov iz arnike.

ŠENTJANŽEVKA



SPLOŠNI POJMI: Podobno kot arnika tudi šentjanževka raste na planinah, na pokljuki jo je veliko in ima podobne zdravilne učinke. Menda je imela večjo veljavo, kot jo ima danes in da so padarji menili da ozdravi prav vse bolezni. Tu je za razliko od arnika bolj širokega in vsestranskega pomena, uporablja pa se tako korenina, kot cvetki. Nabiramo jo takrat ko je na višku cvetenja, na hitro posušimo v senci, lahko zavežemo s špago; korenine pa lahko sušimo dlje in prav tako na soncu. Ima odličen vonj, zato so jo uporabljali tudi kot balzam (parfume in kreme).

ZOPER BOLEZNI: zdravljenje protina, revme, opekline, predvsem pa za oskrbo ran; prav tako je dobra za krče, vnetje maternice, glavobola, nespečnosti, bolezni jeter... naštetu se že vidi, da ima veliko vlogo povsod.

PRIPRAVKI:

Z oljem: najbolj poznano je Šentjanževo olje, ki je večnamensko. Zelo dobro je tudi za zaščito na morju pred soncem, obenem pa kožo napravlja voljno in dišečo. Olje se pripravi: V stekleno posodo damo 500 g svežega cvetja in nanj nalijemo liter olivnega olja. Postavimo za sedem tednov na sončno lego, malce pretresamo, pripravek stisnemo skozi gazo.

Če olje vtiramo je za zaščito; za revmo; za sklepe; za trebušne bolečine; za išijas:

Kapljice: Če kanimo osem kapljic olja na sladkor je to dobro zdravilo proti bolečinam v trebuhu.

Čaj: Pripravimo poparek. Žličko šentjanževke(cvetov) damo v skodelico, vlijemo nanje vrelo vodo in pustimo stati pet minut. Pijemo zjutraj in pred spanjem. Tako zdravimo krče,menstruacijo, težave v meni, ženske bolezni; pa tudi proti močenju postelje.

LEGENDE, MITI, ŠEGE: Pripisovali so ji magično moč, bili so mnenja da ker zdravi prav vse bolezni mora biti povezana z božanskim. Male lepe rumeno-oranžne cvetove so uporabljali za čarovniške, magične namene, saj so verjeli da so cvetovi povezani z Bogom. Velikokrat so jo nabirali in postavljali v vaze kot šopek, ki je ščitil hišo, zdravje in prinašal mir, ljubezen in harmonijo ter povezanost tega sveta z onim.

ŠE NEKAJ KORISTNIH NASVETOV IN RECEPTOV ZA POSAMEZNE TEŽAVE IN BOLEZNI

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

ASTMA: iz sveže materine dušice iztisnemo sok (na mešalnik, nato čez gazo), vlijemo v posodo; isti postopek naredimo iz bezgovih cvetov, žajblja in česna. Pri vseh omenjenih uporabimo 55 g cvetov ali listov. Nato vse skupaj dobro premešamo in dodamo domačega medu po želji (eno-dve žlici).

NESPEČNOST, ZASKRBLJENOST, NEMIR, STRES

mešanica poprove mete, melise, sivke in hmelja; mešanico (dve žličke) poparimo, pustimo stati par minut in precedimo.

Pred spanjem popijemo toplo mleko v katerem smo raztopili žličko domačega medu.

PRITISK

Ne glede na to ali je previsok ali prenizek, uporabljamo glog. Eno žličko posušenih cvetov damo v skodelico, prelijemo z vrelo vodo, pustimo stati par minut.

KAŠELJ

Pol skodelice šipka in pol skodelice pomarančnega soka damo v posodo da zavre. Odstavimo, počakamo da se ohladi, dodamo limonin sok in tri žlice domačega medu (nekateri po želji dodajo tudi cimet), jemljemo po žličkah štirikrat dnevno.

V posodo damo skodelico lanenega semena, eno narezano limono in liter vode. Počakamo da zavre, odstavimo in vmešamo tri žlice medu ali več. Pustimo da se ohladi. Jemljemo po žličkah štirikrat dnevno.

ZA DVIG IMUNSKEGA SISTEMA,

- Dve veliki jabolki naribamo; dodamo sok pomaranče in limone ter med. Pijemo po žličkah.

- Narežemo jabolka, hruške, banane, pomaranče in poljubno sadje, dodamo kosmiče, krspiše, med in po želji prelijemo z mlekom ali jogurtom.

- Skuhamo bezgov čaj (iz jagod), lahko mu primešamo tudi plodove borovnic, jagod, malin, in šipka. Dodamo, ko se že skoraj shladi med in pijemo trikrat na dan.

NAHOD



- Česnova ali čebulna juha;
- zjutraj pojemo strok česna
- mešanica lipe, kamilice, poprove mete (lahko dodamo tudi meliso za boljši okus) zmešamo, ko voda zavre dodamo zelišča, odstavimo, pustimo stati par minut. Odcedimo, malce ohladimo, dodamo limonin sok in med.

PROTI VROČINI

- sok iz rdeče pese
- drobno seseklano korenino encijana, prelijemo z vrelo vodo, pustimo stati deset minut, pijemo do dve skodelici na dan
- pijemo navadno vodo čim večkrat na dan

PIKI ŽUŽELK

- na mesto pika stisnemo sok čebule.
- Če nas piči osa ali čebela iztisnemo sok natreska
- liste od trpotca položimo na pik
- iz čebule in česna iztisnemo sok
- obkladke naredimo iz surovega peteršilja, obkladke menjave na dve uri

DIABETES

Vsako jutro na tešče in zvečer pred spanjem spijemo kozarec svežega soka iz korenja.

- v mešalniku zmešamo dve limoni, 50g svežih listov peteršilja in liter vode. Dodamo še dve žlici medu in pijemo dvakrat na dan.

Pregovori, reki, nasveti.....

Bolan ne boš. Če boš malce stradal.

Dobra misel, pol zdravja.

Dobro živeti, srečno umreti, to je hudiču račun podreti.

Bode zmeren pri jedi in pijači, pa te bolezen zlepa ne obdači.

Najboljši zdravniki so dr. Dieta; dr. Mir in dr. Veselje.

Kadar smo zdravi z lahkoto dajemo dobre nasvete bolnikom.

Pač vsak bi ljubo zdravje ljubil, ko ga je že izgubil.

Pravilo tole je prikladno: glavo imej vsakdar hladno, tople vedno bile noge, naj sam vrag kaže roge, če ti črevo je odprto, zlo je v kali že zatrto.

Starost je življenja venec.

Zdravje lažje izgubiš kot ga ponovno nazaj dobiš.

Telesna moč je v zeliščnih sokovih.

Če živimo mirno, zadovoljno in imamo občutek da nismo ničesar v življenju zamudili tudi bolezen lažje sprejmemo in se z njo soočamo.