



---

Izvajalec: **LJUDSKA UNIVERZA JESENICE**

Projekt: Center vseživljenjskega učenja Gorenjska

Točka vseživljenjskega učenja:

**Dom Dr. Janka Benedika Radovljica**

**Šercerjeva ulica 35**

**4240 Radovljica**

**Gradivo za delavnico Spoznavamo:**

# **ZELIŠČARSTVO**

**Pripravila: Nada Trošt**

**Radovljica, 23. maj 2012**



## ZELIŠČARSTVO



Zeliščarstvo je uporaba rastlin in njihovih izvlečkov za zdravljenje in preprečevanje širokega razpona bolezni. V okviru zeliščarstva ločimo dve smeri:

- klasično zeliščarstvo, ki izhaja iz tisočletnih izkušenj naših prednikov
- moderno, znanstveno (racionalno) fitoterapijo, ki temelji na znanstvenih dokazih učinkovitosti in varnosti zdravilnih rastlin in iz njih izdelanih zdravil.

## ZGODOVINA

Ljudje so se že v prazgodovini zavedali, da lahko uporabljajo rastline tudi v zdravilne namene. Zgledovali so se po živalih. Opazili so, da bolne živali nagonsko poiščejo tiste rastline, ki jim pomagajo ozdraveti. V tisočletjih so se izkušnje o učinkovanju rastlin in posebne oblike rastlinskih pripravkov prenašale iz roda v rod. Mnogo kasneje se je bogata zakladnica znanja in izkušenj zlila v medicinske sisteme različnih kultur.

### **Babilonija, Egipt, Indija, Kitajska, Indijanci**

Zgodovina zeliščarstva se začena na ozemlju današnjega Iraka. 5000 leti stari klinopisi na glinastih ploščicah opisujejo področja uporabe in načina priprave 250 različnih zdravil.

Z zdravilstvom so se v tem času ukvarjali duhovniki.

Istočasno je že obstajala 7000 let stara indijska ajurveda, iz katere sta se razvili zeliščarstvo tradicionalne tibetanske medicine in tradicionalne kitajske medicine.

Skoraj sočasno z Babilonijo je nastalo staro-egipčansko zdravilstvo, ki se je preneslo v medicinske večšine Hebrejcev, Arabcev, Perzijcev in Grkov.

Pri Indijancih in raznih plemenih je potekal prenos znanja o zeliščih iz roda v rod.

### **Stara Grčija**

Grški menihi so od 6. stoletja pr. n. š. uporabljali veliko egipčanskih zdravilnih rastlin pri svojih zdravilskih obredih, ki so jih posvečali bogu zdravilstva Asklepiju. Njegova s kačo ovita palica je še danes simbol zdravniškega poklica. Vzporedno z religioznim se je v stari Grčiji razvijalo tudi posvetno zdravilstvo.

Najznamenitejši predstavnik te »moderne« grške medicine je bil Hipokrat.



## Rimsko cesarstvo

Za razcvet zeliščarstva v rimskem imperiju so zaslužni grški zdravniki, zlasti Pedanij Dioskurid in Galen.

Dioskurid, vojaški zdravnik, je leta 70 spisal prvi priročnik o zeliščih na Zahodu.

V 2. stoletju je grški zdravnik Klavdij Galen enako kot Hipokrat poudarjal individualen in konstitucijski pristop pri zdravljenju bolnikov z zeliščnimi recepti; vsebovali so tudi do 200 sestavin.

## Srednjeveška samostanska medicina

V Evropi so menihi zdravili svoje bolnike v samostanskih bolnišnicah. Pri tem so uporabljali zelišča lastne pridelave. Zaradi močnega vpliva Cerkve je smela božjo zdravilno moč rastlin uporabljati le duhovščina. Kmetom je bilo pridelovanje zdravilnih zelišč strogo prepovedano.

## Zdravilstvo modrih žena

Vzporedno s samostanskim zdravilstvom je v Evropi obstajalo tudi pogansko »zdravilstvo modrih žena«, babic in ravnalcev kosti. Njihove izkušnje so temeljile na ustnem izročilu šamanskega znanja germanskih in keltskih zdravilcev. Ženske, ki so zdravile s skrivnostnimi zelišči in nekrščanskimi obredi, so bile izobčene, v poznem srednjem veku pa preganjane kot čarovnice in sežgane na grmadi.

## Arabski svet

V Evropi je bilo zeliščarstvo podvrženo nadzoru cerkvene oblasti. Arabci pa so ustvarjali nov način zdravljenja. Izkoristili so zeliščarsko znanje, pridobljeno med osvajalskimi pohodi v Egiptu, severni Afriki, srednji Aziji in južni Evropi. V 8. in 9. stoletju so v Bagdadu in Damasku nastale prve lekarne, v katerih so prodajali rastlinska zdravila iz vzhodne Azije. Arabci so izpopolnili destilacijski postopek in izdelovali razne pripravke, na primer sirupe, eliksirje, smole in esence.

## Novi vek

Samostanska bolnišnica v Salernu je postala prva medicinska univerza, v kateri duhovščina ni imela več vodilne vloge, saj so v njej delovali predvsem laiki.

Mejnik za nadaljnji razvoj medicine je bila epidemija kuge v 14. stoletju. V sili razmer obvladovanja epidemije se je okrepilo ljudsko zdravilstvo. Poleg akademskega zdravniškega poklica se je izoblikoval poklic ranocelnika, ki mu je pripadal tudi znameniti Paracelzij. Zgledoval se je tako po ljudskem zeliščarstvu kakor tudi po znanju iz antičnih virov in vplival na spremembe medicine v 16. stol. Svoje znanje je širil v jeziku preprostega ljudstva (ne v latinščini), kar je bilo za tedanji čas skoraj revolucionarno. Poleg zdravilnih rastlin je uporabljal tudi spojine z žveplom, svincem, antimonom in živim srebrom. Nekaj časa je bival tudi v Idriji.

Po iznajdbi tiska so med 15. in 17. stoletjem začeli izhajati obsežni zeliščarski priročniki, v katerih je bilo zbrano znanje tako iz antike kakor tudi iz ljudskega zdravilstva. Zeliščarske knjige so bile velikokrat napisane v ljudskem jeziku, ne v latinščini, opremljene pa so bile z odličnimi grafikami in risbami.



S kolonizacijo Amerike so prišle v Evropo še zdravilne rastline iz indijanskega ljudskega zdravilstva, kot so skorja kininovca, kaček, srčna moč in ameriško majsko jabolko. Te rastline se še danes uporabljajo v homeopatiji.

### **Moderna doba**

V začetku 19. stoletja se je uveljavljala znanstveno usmerjena medicina, ki je uporabljala izvlečke rastlinskih snovi in ne več celih rastlin. Te rastlinske snovi so ohranjale svojo kakovost in jih je bilo lažje odmerjati.

Zeliščarstvo je dobilo s tem močno konkurenco. V tistem času so se naravni zdravilci in reformisti v medicini zavzemali za ohranitev zeliščnega zdravljenja; med najbolj znanimi sta bila Sebastian Kneipp, ki je uporabljal zdravilne rastline pretežno za kopeli in povitke, in Rudolf Steiner, utemeljitelj antropozofske medicine ( človeka obravnava v njegovi celoti ).

### **Samostansko zdravilstvo na Slovenskem**

Naši samostani imajo dolgo tradicijo zeliščnega zdravljenja. Vsi samostani, ki so nastali na naših tleh, so imeli v svojih pravilih dolžnost skrbeti za zdravje samostanske skupnosti. S samostanskim zdravilstvom so se ukvarjali že kartuzijani v Žičah in Pleterjah, cistercijani v Stični ter Pavlinci v Olimju, pa tudi v drugih samostanih.

V Olimju je posebej pomembna lekarna (1670), ki ima lepo urejen, poslikan prostor. To je bila hkrati prva samostanska lekarna, kjer so lahko zdravila dobili tudi okoliški prebivalci.

Stiška opatija je najstarejši samostan v Sloveniji (l. 1136).

V samostanu nadaljujejo izročilo slovenskega najbolj znanega zeliščarja patra Simona Ašiča. Pripravljajo 24 čajnih mešanic, 10 vrst mazil in 10 tinktur, izdelujejo jabolčni kis, ukvarjajo se z glino in svetujejo. Čajne mešanice pripravljajo tudi po individualnih željah ali predpisanih receptih. Stalno imajo na zalogi 150 zdravilnih rastlin.

## **KLASIČNO ZELIŠČARSTVO**

Klasično zeliščarstvo obravnava rastlino kot celoto. Pri tem imajo pomembno vlogo njene sestavine pa tudi rast in nahajališče, kjer uspeva.

### **Signaturni nauk**

Signatura (oznaka, oblika) določene rastline naj bi se ujemala s signaturo (naravo, značajem) bolezni – npr. pljučnik ima liste podobne pljučam, jetrnik ima liste podobne jetrom. Rastlina, ki ima rada vlažna tla, je veljala kot zdravilo proti revmatskim boleznim, ki se prav tako razvijajo v vlažnem okolju.



## Razvrščanje po štirih elementih

Nekoč so rastline pripisovali štirim elementom. Pripadnost rastline ali rastlinske družine ognju, vodi, zraku ali zemlji je bila odvisna predvsem od njenega okusa in vonja.

## Astrološko opredeljenost

V starem evropskem zeliščarstvu je bila vsaka zdravilna rastlina tudi astrološko opredeljena. Menili so, da lune mene močno vplivajo na vodno ravnotežje in rast rastlinskih korenin, medtem ko sonce skrbi za razvoj cvetov, listov in plodov. Delili so jih na lune rastline in sončne rastline.

## Mnogi ljudje upoštevajo pri gojenju zelišč lune mene.

- Korenine je potrebno izkopavati predvsem pozimi ob pojemajoči luni, ko se sok spušča.
- Liste obiramo ob naraščajoči luni, in to zjutraj, ko so najbolj sočni, saj se takrat sok vzpenja.
- Cvetove trgamo zjutraj, ko se rosa osuši.
- Skorjo lahko nabiramo vse leto, vendar je najbolj zdravilna spomladi in jeseni.

## SAMOZDRAVLJENJE Z ZDRAVILNIMI ZELIŠČI

Za samozdravljenje najpogosteje uporabljamo sveže ali posušene dele rastlin. Droga, ki jo kupimo, je na zavitkih ali receptih običajno označena v latinščini.

## ČAJNE MEŠANICE

Čajne mešanice deloma izdelujejo industrijsko, deloma pa jih pripravljajo v lekarnah, torej v skladu s predpisanimi standardi. Pri pripravi čajnih mešanic razlikujemo:

- vodilne droge (s svojim učinkom odredajo specifično indikacijo),
- dopolnilne droge (podpirajo učinek glavnih drog ali blažijo neželene učinke) in
- pomožne droge (izboljšajo okus, aromo ali videz čaja).

## PRIPRAVA ČAJEV

Priprava čajev je odvisna od lastnosti izhodiščne droge. Nekaj vrst priprave:

- poparek
- prevretek
- hladen izvleček



## TINKTURE IN TEKOČI IZVLEČKI

Tinkture pripravljamo iz posušenih rastlinskih drog, katerih sestavine ekstrahiramo z alkoholom.

Tekoči izvlečki so večinoma končni izdelki za notranjo uporabo. Za pripravo tekočega izvlečka potrebujemo 1 del rastlinske droge in 1 del vode ali alkohola.

## MAZILA IN KOPELI

Mazila uporabljamo lokalno za vtiranje ali jih dodajamo parnim kopelim. Osnova za pripravo mazil so tinkture, ekstrakti ali macerati.

Pri parnih kopelih vdihavamo vroče hlape z raztopljenimi eteričnimi olji. V vročo vodo kanemo mazilo, že pripravljeno mešanico ali posamezno zelišče (npr. kamilične cvetove).

Kopeli z rastlinskimi dodatki so priporočljive zlasti pri motnjah spanja, nervozi, revmatskih težavah, prehladnih boleznih in kožnim obolenjih.

## KAKO POTEKA ZELIŠČNO ZDRAVLJENJE

Rastlinske pripravke lahko kupimo v prosti prodaji v lekarnah, drogerijah ali specializiranih prodajalnah. Rastlinska zdravila v primerjavi s klasičnimi sintetičnimi zdravili delujejo s časovnim zamikom, le redko pa povzročajo stranske učinke. Uživamo jih največkrat v obliki tablet, kapsul, pastil, kapljic ali soka, za zunanjo uporabo pa imamo na voljo razne kreme, mazila, gele, tinkture ali olja.

## ZDRAVILCI Z ZDRAVILNIMI ZELIŠČI

- Zdravilec se najprej z bolnikom pogovori, nato sledi temeljit pregled.
- Zdravilec glede na težave bolnika predpiše recept za čaj ali tinkturo ali pa izbere katerega od standardnih pripravkov (izdelkov, ki jih je mogoče kupiti v lekarnah ali specializiranih prodajalnah).
- Čas zdravljenja je odvisen od vrste bolezni, predvsem pa od tega, ali gre za akutno ali kronično obolenje. Pri akutnih boleznih naj bi bolnik ozdravel v dveh do treh tednih.
- Pri kroničnih težavah zeliščno zdravljenje pokaže bistveno izboljšanje šele po nekaj tednih ali mesecih.



## NABIRANJE ZDRAVILNIH ZELIŠČ

Pri nabiranju zdravilnih zelišč moramo upoštevati nekaj osnovnih pravil:

- Ne trgamo zaščitene vrste rastlin.
- Nabiranje zelišč je prepovedano v naravnih parkih in seveda na zasebnih zemljiščih.
- Ne izpulimo celotne rastline, temveč le tiste dele rastline, ki jih potrebujemo, npr. cvetove ali liste; tako si bo rastlina kmalu lahko opomogla.
- Nabiramo le tiste rastline, ki jih poznamo, pri tem se omejimo na razumno količino, ki jo bomo za svoj pripravek res potrebovali.
- Zdravilna moč rastlin je odvisna tudi od časa nabiranja. Najugodnejše jih je nabirati dopoldne, še zlasti, če prejšnji dan ni deževalo.
- Ne nabirajmo rastlin, ki rastejo blizu prometnih cest, saj vsebujejo preveč škodljivih snovi.
- Zdravilne rastline nabirajmo le za eno leto, ker s časom izgubijo zdravilno vrednost, ne glede na skrbno pripravo in hrambo.

### KJE NABIRAMO ZDRAVILNE RASTLINE?

Najmanj 200 metrov daleč od prometnih cest, tam, kjer je velika množina zdravilnih rastlin. Rastlin nikdar ne nabiramo na sveže gnojenih travnikih.

### KDAJ NABIRAMO ZDRAVILNE RASTLINE?

Zdravilne rastline nabiramo skozi celo leto, odvisno od vrste in dela rastline, ki ga nameravamo nabrati.

- KORENINE in druge podzemne dele nabiramo vedno pred cvetenjem ali po njem. To je navadno spomladi ali v jeseni.
- CVETOVE nabiramo samo sredi cvetenja, nikdar takrat, ko že napol odcvetijo.
- SKORJE, LUBJE nabiramo spomladi,
- LISTE nabiramo v času, ko rastline začne cveteti ali je že vzcvetela, POPKE preden se pojavijo zeleni listi,
- PLODOVE preden čisto dozori.



Za vse dele velja, da jih nabiramo samo v suhem vremenu, nikoli zjutraj, ko je še rosa, najbolje je okoli poldne.

Po daljšem deževju počakamo vsaj 3 dni, preden se lotimo nabiranja.

Lahko upoštevamo tudi lunine mene, kdaj so primerni dnevi za nabiranje cvetov, listov, korenin, plodov.

### KAKŠNE IN KATERE DELE RASTLIN NABIRAMO?

Pomembno je, da so rastline popolnoma zdrave in krepke. Nabiramo

- Podzemne dele: korenine, gomolji, korenike .
- Skorje ali lubje - od mladih poganjkov in tanjših vej (npr. hrast, vrba).
- Liste - ločimo pritalne, spodnje in srednje (npr. ozkolistni trpotec, rdeči bor, breza).
- Popke, vršičke
- Cvetove, socvetja nabiramo npr. pri lipi, bezgu, regratu, rmanu, arniki.
- Plodove, semena
- Zeli - npr. materina dušica.

Zdravilne rastline nabiramo v papirnate vrečke ali košare. Če je potrebno uporabljamo tudi vrtno rokavice npr. pri pekoči koprivi, škarje, nožiček, lopatico, motiko.

### SUŠENJE ZDRAVILNIH RASTLIN

Sušimo jih vedno takoj po nabiranju v suhem, čistem, zračnem prostoru, najbolje na podstrešju. Na prostem jih sušimo v senci. Plodove lahko sušimo v pečici – do 36°. Socvetja in zeli lahko sušimo tudi obešene v šopkih na vrvicah, s cvetovi navzdol. Rastline so suhe, če se listi v rokah drobijo, stebela in skorje pa lomijo. Pravilno posušeni deli zdravilnih rastlin se imenujejo droge.

### SHRANJEVANJE ZDRAVILNIH ZELIŠČ

Po sušenju zdrobljeno drogo shranimo v temnih kozarcih. Zdravilna zelišča shranjujemo v posodah, ki se dobro zapirajo (pločevinaste posode, steklenice s širokim vratom), najbolje v temnem steklu. Posode z rastlinam hranimo v suhem prostoru. Na kozarce nalepimo etikete z imenom rastline in leto nabiranja.





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT



Ljudska univerza  
Jesenice



Naložba v vašo prihodnost  
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad

## Viri:

<http://sl.wikipedia.org/wiki/Zeli%C5%A1%C4%8Ddarstvo>

<http://www.pozitivke.net/article.php/20030401080505153/print>

<http://www.umetnostna-obrt.com/nabiranje-in-shranjevanje-zdravilnih-zelisc-a-207.php>

[http://www.dnevnik.si/tiskane\\_izdaje/zdravje/1042207436](http://www.dnevnik.si/tiskane_izdaje/zdravje/1042207436)

Zbrala in pripravila:

Nada Trošt

maj 2012

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.