

## PRIPRAVA OLJNEGA MAZILA IZ ŠENTJANŽEVKE

Pri bolečinah v mišicah ali bolečih obolenjih živcev zelo pomaga oljno mazilo iz šentjanževke. Pripravimo ga lahko sami iz svežih šentjanževkinih cvetov, ki jih nabereimo proti koncu poletja in namočimo v olje.



**1** 120 g sveže nabranih, pravkar razcvetelih cvetov zmečkamo v polni žlici olivnega ali sončničnega olja.



**2** Vse prelijemo s 500 ml enakega olja, dobro premešamo in prelijemo v stekleni kozarec.



**3** Odprt kozarec pustimo na toplem od tri do pet dni, da pride do fermentacije. Nato ga tesno zapremo in za tri do šest tednov postavimo na sončno ali kako drugo toplo mesto ter ga vsak dan močno pretresemo. Priprava je končana, ko postane olje svetlo rdeče.



**4** Ko preidejo vse učinkovine v olje, ga precedimo skozi čisto laneno krpo in tudi namočene cvetove močno ožmemo. Precejeno olje pustimo nekaj dni, da se usede morebitni vodni del izvlečka. Uporaben je samo oljni del, ki ga skrbno ločimo od vodnega in shranimo v nepropustni in neprozorni stekleni posodi.

## PRIPRAVA ALKOHOLNE TINKTURE



**1** V posodo, ki se tesno zapira, stresemo 120 g sesekljanih ali zdrobljenih suhih zelišč ali dvakrat toliko svežih.



**2** Zelišča prelijemo s 500 ml vodke in posodo zapremo.



**3** Posodo postavimo za dva tedna na toplo. Dvakrat na dan vsebino pretresemo.



**4** Mešanico precedimo skozi muslinasto krpo.



**5** Zelišča v krpi ožmemo. Ostanek zelišč je odličen dodatek kompostu.



**6** Tinkturo prelijemo v temno steklenico. V tinkturah je visok prostorninski odstotek učinkovin, zato pred uporabo v tretjem poglavju preverimo predpisani odmerki.

## KAKO PRIPRAVIMO PREVRETEK



**1** V posodi zmešamo zelišča in vodo – žličko suhih zelišč (ali tri žličke svežih) na skodelico vode. Suha zelišča drobno zmeljemo ali zдробimo, sveža pa sesekljamo. Za pripravo večje količine prevretka uporabimo 30 g suhih zelišč na 500 ml vode (natančne količine za posamezna zelišča najdemo v tretjem

poglavju). Posoda naj bo steklena, keramična ali iz emajlirane kovine, nikakor pa aluminijasta.



**2** Zelišča prelijemo z vodo.



**3** Mešanico zavremo in kuhamo. Čas kuhanja je odvisen od zelišča ali zeliščne mešanice, navadno deset do petnajst minut. Če zelišča vsebujejo hlapna eterična olja, posodo pokrijemo.



**4** Precedimo, dokler je vroče.

*Rosa canina*  
Iz šipka pripravimo okusen čaj, bogat z vitaminom C.



## VODNI IZVLEČKI

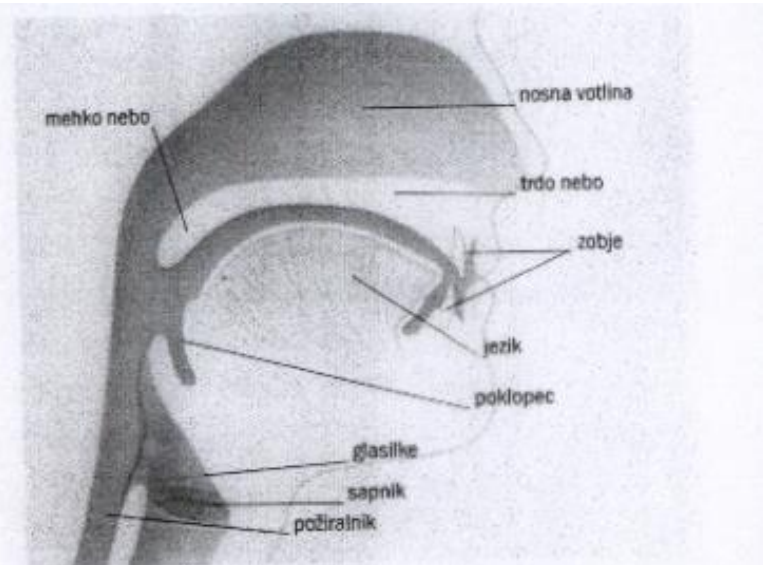
Poparke pijemo vroče (kar je navadno najprimernejši način uporabe zdravilnih zeliščnih čajev), ohlajene ali z ledom. Po želji jih osladimo s korenino golostebelnega sladkega korena, z medom ali celorjavim sladkorjem. Naredimo lahko tudi zeliščne vrečke. Majhne muslinaste vrečke napolnimo z mešanico zdravilnih zelišč. Ne pozabimo, koliko jih je v posamezni vrečki.



**1** V ogret steklen ali keramičen čajnik stresemo suho zelišče ali zeliščno mešanico (žličko na skodelico vode). Preljemo z vrelo vodo in pokrijemo.



**2** Po desetih do petnajstih minutah je poparek pripravljen. Tekočino precedimo v skodelice.



Čutila za vonj in okus (zgoraj) sta tesno povezani in skupaj zaznavata snovi iz okolja. Molekule vonjav pridejo po zraku v nosno votlino, na vohalno sluznico. V tej je mnogo vohalnih čutnih celic, ki pošiljajo signale v vohalna središča možganov, da potem analizirajo podatke. Čutila za okus so na jeziku, kjer obušalne brbončice sprejemajo in zaznavajo v slini raztopljene snovi. Brbončice

so v nekaj ločenih skupinah in zaznavajo grenak (na zadnjem delu jezika), kisel (ob straneh jezika), slan (na prednjem delu jezika) in sladek okus (na vršičku jezika).

## KAKO SUŠIMO ZDRAVILNA ZELIŠČA



**1** Kadar sušimo nadzemne dele rastlin, najprej odrežemo steblo. Uporabimo oster nož ali vrtno škarije, da ga ne poškodujemo.



**2** S stebela porežemo liste ali cvetove. Včasih lahko posušimo tudi sama stebela.



**3** Odrezane dele razprostremo na rešetko in jih sušimo na toplem ali na soncu, da postanejo krhka.



**1** S korenin nežno odstranimo zemljo. Preostalo umazanijo operemo. Če je potrebno, jih zdrgnemo s ščetko za nohte.



**2** Odrežemo ostanke stebela in stranske koreninice. Večje korenine razrežemo na približno 5 cm dolge in 2 cm široke kose, odvisno od velikosti korenine.



**3** Kose korenin razprostremo na rešetko in jih postavimo na toplo za kakšnih deset dni. Vsak dan jih obračamo. Nato jih prestavimo nad štedilnik za še približno deset dni.