

10 SLOVENSКИH ČUDEŽNIH ZELIŠČ za sladko spanje



aamori



Napetost, stres lahko vodita do nespečnosti in slabega spanje. Slabo spanje pa pogosto vodi k depresiji in tesnobi. Se več ur premetavate, preden vam končno uspe zaspati? Vam tudi pomirjujoča kopel in toplo mleko ne pomaga zaspati?

Raziskali smo 10 slovenskih čudežnih zelišč, ki vas mehko zazibljejo v spanje. Zdravilna zelišča imajo s svojim delovanjem na naše zdravje res čudežno moč.

Vsebina

1. BALDRIJAN.....	3
2. HMELJ.....	5
3. OVES.....	7
4. DIŠEČA LAKOTA.....	10
5. KOMARČEK.....	12
6. ORLOVA PRAPROT.....	15
7. LAN.....	17
8. AJDA.....	20
9. PIRA.....	23
10. SIVKA.....	25

1. BALDRIJAN opora pri stiskah in nemirnih nočeh



Baldrijan ali Zdravilna špajka se je zaradi svojih zdravilnih lastnosti uporabljale že v starem Rimu (Dioskurides) in v stari Grčiji (Galen) in je bila najbolj uporabljena rastlina v 18. in 19. stoletju. Je večletna rastlina, ki zraste do višine 120 cm. Cvetovi so beli do rožnate barve, je zelo odporna rastlina in raste praktično povsod.

Baldrijan ali zdravilna špajka je rastlina, ki je bila od nekdaj v oporo človeku **ob duševnih stiskah in nemirnih nočeh**. Izjemno pripomore k boljšemu spancu in sprostitvi.

Rastlino so cenili že v srednjem veku in z njo zdravili številne bolezni, predvsem **napetost, nemir, migrene, revmatizem in odpravljali bolečine**. Starejši ljudje se še spominjajo baldrijanovih kapljic, ki so jih imele babice vedno pri roki in so tako blagodejno vplivale na njihovo nemirno srce.

Farmakološke študije rastline so potrdile pomirjujoče učinke na živčni sistem, pa tudi na sproščanju mišic. Majhno število preskusov na ljudeh je pokazalo koristne učinke zdravilne špajke pri blaženju simptomov tesnobe in miselnega procesa.

Kje in kdaj nabiramo baldrijan ali zdravilno špajko?

Nabiramo jeseni. Najdemo ga na vlažnih travnikih, nabrežjih rek in posekah po Sloveniji.

Najpomembnejši del rastline je **korenika in korenina** iz katerih se pridobiva poleg eteričnega olja tudi izvleček in tinktura. Korenina ima svojstven okus in vonj in je izredno zdravilna. Koren nabiramo pomladi in pozno jeseni.

Zeliščna raba

Pomirja miselni, čustveni in telesni nemir, pomaga pri živčni napetosti, razdraženosti, neučakanosti, napoti pa k zbranosti, počitku in spanju. Blaži tudi črevesne krče in odganja vetrove, lajša migrenski glavobol in bolečo menstruacijo, pomirja nemirno razbijanje srca, pomaga obvladati stresne okoliščine, razbliniti plahost in strah ter katerokoli namišljeno bolezen.

Dandanes se baldrijan uporablja predvsem kot blago pomirjevalo proti **nespečnosti, razdraženosti in izčrpanosti**.

Zanimivost: Latinsko ime zdravilne špajke Veleriana izvira iz latinskega valere, ki pomeni »biti zdrav«. Zelišče so uporabljali starogrški zdravniki, kot je bil Hipokrat, v srednjem veku pa so jo priporočale anglosaške knjige o zeliščih za zdravljenje šoka. Med prvo svetovno vojno so tinkturo uporabljali za zdravljenje vojakov, ki so doživeli šok zaradi obstreljevanja s topovskimi granatami. Temu šoku danes pravijo posttravmatska stresna motnja.

Recepti iz baldrijana

BALDRIJANOV ČAJ ZA POMIRITEV

Iz 1 – 2 čajni žlički posušenega baldrijana si pripravimo poparek, ki nato stoji 10 minut. Pijemo od 2 do 3 skodelice na dan. Otroci pijejo polovično količino.

BALDRIJANOVA TINKTURA ZA BOLJŠE SPANJE

Baldrijanovo tinkturo pripravimo iz 50 g posušenega baldrijana na 100 ml 70-odstotnega alkohola. Pred spanjem jemljemo 15–20 kapljic na koščku sladkorja ali pol v kozarcu vode.

BALDRIJANOVA KOPEL ZA GLOBOKO SPANJE

100 g posušenega baldrijana prelijemo s pol litra vrele vode in pustimo stati 20 minut. Dodamo kopeli, ki si jo pripravimo pred spanjem.

BALDRIJANOVO VINO ZA SPROSTITEV

- 20 g korenine baldrijana
- lupina bio pomaranče
- 1 vejica rožmarina
- 1 nageljnova žbica
- 1 l belega vina

Sestavine zmešajmo z vinom. Preljimo v steklenico. Tesno zaprimo steklenico in pustimo stati 4 tedne. Odcedimo. Vino zavrimo in prelijmo v manjše stekleničke. 3-krat dnevno popijmo šilce napitka.

SPALNA BLAZINA Z BALDRIJANOM

- 50 g hmeljevih storžkov
- 50 g zeli šentjanževke
- 30 g cvetov sivke
- 30 g korenine baldrijana

Platneno vrečko napolnimo z zelišči in jo položimo zvečer pod glavo. Namesto blazinice si lahko v spalnici pomagamo z izparilnikom, v katerega nakapljamo nekaj kapljic baldrijanovega eteričnega olja. Delovanje eteričnega olja je močnejše kot delovanje blazinice, zato ne pretiravajmo.

2. HMELJ nas zaziblje v globok spanec

Hmelj (*Humulus lupulus*) je zelnata trajnica iz družine konopljevki, ki se vzpenja po grmovju, mejah in drevesih po vsej Evropi do nadmorske višine 1500 m. Hmelj je dvodomna rastlina, zato cvetovi različnih spolov rastejo na različnih rastlinah. **Uporabni deli** hmelja v zdravilne namene so ženska **socvetja (storžki)**.

Na ženskih rastlinah, ki jih gojijo v industrijske namene, se razvijajo stožčasti storžki, ki jih že od nekdaj uporabljajo v ljudskem zdravilstvu in za varjenje piva, a ne toliko zaradi njegove arome, kot zaradi njegove lastnosti, da preprečuje skisanje piva.



Čeprav je hmelj bolj znan kot sestavina v pivu, ima dolgo zgodovino uporabe za zdravljenje nespečnosti in spalnih motenj. Hmelj je koristen za zdravljenje **tesnobe in nemirnosti**.



Kje in kdaj nabiramo hmelj?

V Sloveniji hmelj gojijo v okolici Žalca, sicer pa po vsej državi raste tudi divje kot ovijalka po grmovnatih nabrežjih in senčnih gozdnih robovih. Njegovo čvrsto, zvijajoče se steblo nosi srčaste liste, razdeljene na ostro nazobčane krpe.). Ženske cvetove oziroma storžke nabiramo jeseni, ko so rumenkasto zelene barve.

Zeliščna raba

Pomirjevalni in uspavalni učinek hmelja, zlasti eteričnega olja in njegovih spojin s kisikom, so potrdile različne raziskave. Hmelj se lahko uporablja pri vseh oblikah **nemira, pri občutku strahu, pri motnjah spanca, nervozi, razdražljivosti in slabem teku**. Hmelj prav tako **spodbuja slabo prebavo**, ker vsebuje hmeljeve grenčine, grenčini humulon in lupulon uničujeta bakterije (celo rast povzročiteljev tuberkuloze) ter umirjata

krče. Hmelj vsebuje estrogenu podobne snovi, tako da raziskovalci preučujejo, ali bi ga bilo mogoče uporabiti tudi **za menstrualne težave in težave v menopavzi**.

Zanimivost: Hmeljevo pivo so varili že v starem Egiptu. Omenja ga tudi rimski pisatelj Plinij, ki je rad užival spomladanske poganke rastline, ki so jih tedaj pripravljali podobno kot beluše. V Evropi so hmelj na široko uporabljali, v Angliji pa so imeli do 16. stoletja rajši druga zelišča, deloma zato, ker so verjeli da hmelj povzroča melanholijo. Nekateri zeliščni strokovnjaki še vedno svetujejo, da naj se ljudje, ki bolehamo za depresijo, raje izogibajo hmelju.

Pravijo, da je angleški kralj Jurij III. zdravil nespečnost tako, da je spal na blazini, napolnjeni s posušenim hmeljem.

Recepti iz hmelja

HMELJEV ČAJ ZA POMIRITEV

Proti nespečnosti uživamo **poparek**, ki ga pripravimo tako, da 10 g hmeljevih storžkov prelijemo z litrom vrele vode in namakamo 10 minut. Popijemo 1 skodelico na dan, tik pred spanjem. Za pomiritev spijemo dve do tri skodelice tako pripravljenega čaja na dan.

Lahko uživamo tudi **tinkuro** oziroma tekoči izvleček, in sicer tako, da 20 kapljic nakapamo v vodo in pijemo trikrat na dan.

Hmelj lahko mešamo tudi z drugimi pomirjevalnimi zelišči, kot so baldrijan, melisa, šentjanževka in sivka. Iz dveh žličk poljubne mešanice pripravimo poparek in pijemo do tri skodelice čaja na dan, posebno pred spanjem ali pred stresnimi dogodki.

HMELJEV ČAJ ZOPER ŽELODČNE TEGOBE

Če želimo čaj uporabiti **zoper želodčne tegobe**, ga pripravimo kot **preliv**, in sicer tako, da hmelj namočimo v hladno vodo in pustimo stati nekaj ur. Rahlo pogretega nato pijemo pred jedjo ali po požirkih čez dan.



HMELJEV ČAJ PRI TEŽAVAH Z ŽIVCI

Pri težavah z živci lahko pripravljen poparek, kot je opisano zgoraj, zlijemo v toplo vodo v kopalni kadi in se v kopeli namakamo 20 minut. Hmelj v kopeli namreč pomirja in sprošča.

Opozorilo: Pri uživanju hmelja moramo vedeti, da so nekateri ljudje lahko alergični na pripravke, ki vsebujejo hmelj in da le-ta lahko vpliva tudi na delovanje kontracepcijskih tablet. Hmelj ni primeren za ljudi, ki se nagibajo k depresiji, niti se ga ne priporoča med nosečnostjo, saj lahko povzroči krčenje maternice. Doječe matere pa naj jemljejo le majhne odmerke kakršnegakoli hmeljevega pripravka.

3. OVES – Tradicionalno zdravilo za obnovo živčnega sistema



Divji oves je prišel iz Vzhodne Evrope in iz Srednje Azije. Oves je prišel v Evropo iz Male Azije. Vemo, da so ga gojili že v bakreni dobi, saj so arheologi v ostankih koliščarskih naselbin poleg pšenice in rži našli tudi oves. Sveta Hildegarda je priporočala kopeli iz ovsene slame pri protinu in ohromitvah. Poudarila je, da »**oves človeku razbistri duh in razum**«. Danes oves ni le dietetični prehrabni izdelek in živalska hrana, zaradi svojega pomirjujočega učinka dobiva vedno večji pomen tudi v zdravilstvu.

Kje in kdaj nabiramo oves?

Oves cveti od julija do avgusta. Največ zdravilnih snovi pa vsebuje še zeleni oves v času cvetenja, ko vsebuje mlečni sok. Takrat oves nabiramo in sušimo za čaj .

Zeliščna raba

Oves **pomaga obvladati stres in živčno izčrpanost, lajša nespečnost in tesnobo, pomaga pri glavobolih, lajša depresijo**. Oves prav tako znižuje sladkor v krvi, razstruplja črevesje in obnavlja organizem. Cenjen je zlasti zaradi bogatega vira hranil in je tako odličen za zniževanje holesterola in krvnega tlaka, krepi moč in zdravje srca ter pospešuje duševno zmogljivost in telesno odpornost.

Uporabna je vsa rastlina (stebela, listi in drugi zeleni deli rastline ovs), ki se uporabljajo za obnovitev oslabiljenega živčnega sistema. Oves ima veliko hranilno vrednost. Bogat je z minerali in vitamini. Od vseh zdravilnih rastlin vsebuje največ cinka in je dober vir železa.

Vsebuje vse vitamine iz B skupine in redko prisoten vitamin D. Že v srednjem veku so zdravniki čaj iz **ovsene slame** svetovali tistim, ki so imeli težave s prebavo, gnojnimi turi ter z živčno razdraženostjo. Poparke iz ovsia lahko tako pijemo kot čaj ali pa poparek uporabimo za spiranje kožnih ekcemov.

Pomembno vlogo ima oves tudi pri **prehrani**. Zaradi bogastva esencialnih aminokislin in mineralov je odličen pri raznovrstnih dietah, njegove prehranske vlaknine pa zmagujejo v bitki s holesterolom v krvi. Ker ugodno vpliva na razvoj bakterijske flore v širokem črevesu, je oves odlično sredstvo **za preprečevanje zaprtja**.

Oves pa je tudi odličen za **pripravo kopeli**, ki nam pomaga pri pospeševanju prekrvavitve v telesu ter ugodno vpliva na kožo in blaži ekceme, pomaga tudi pri ledvičnih in jetrnih boleznih.

Recepti iz ovsia

OVSENI ČAJ ZA POMIRITEV

1-3 žličke zelenega ovsia prelijmo z 200 ml vrele vode in pustimo stati deset do petnajst minut. Takšen čaj pijemo 3 krat na dan.

Poparek pripravimo z 1 ali 1 ½ žličke posušenih zelenih delov ovsia, popijemo ga 3 skodelice na dan. Otroci starejši od 4 let, lahko jemljejo polovični odmerek za odrasle.

OVSENA KAŠA ZA SLADKI SEN

Uporaba ovsia v obliki ovsenih kosmičev, je splošno znana pri dietah, za odpravljanje prehranjevalnih motenj, pri oslabelem želodcu, za krepitev po težkih boleznih, so odlična hrana za živčni sistem posebej ob stresih. So zdravilo za živčno izčrpanost in potrlost. **Ovsena kaša** vsebuje veliko kalcija in magnezija. V kombinaciji z mlekom, bananami in medom predstavlja popolno kombinacijo, ki vas bo popeljala v svet sanj.

Ovsene kosmiče najprej stresemo v mleko in jih na kratko skuhamo v mleku. Banano olupimo, in jo z vilico dobro zmečkajmo. Hitro primešajmo bananin pire v mleko. Po želji sladkajmo z medom.



OVSENA LIMONADA

1/2 l ovsia namočite v 3 l vode. Pustimo namakati 9 ur, nato precedimo in pijmo čez cel dan. V ovseno vodo lahko primešamo sok limone.

OVSENA TINKTURA

100 g ovsenega semena zmeljemo in prelijemo s 5 dcl 70 % alkohola. Stoji naj 2 tedna z večkratnim pretresanjem. Držati na temnem in hladnem prostoru. Tinkturo uživamo 3x dnevno po 10 kapljic ali za boljše spanje 30 kapljic v mlačni vodi.

OVSENA KOPEL S SIVKO IN VRTNICO

Sestavine: Posušeni cvetovi sivke, posušeni cvetovi vrtnic, ovsena kaša, grenka sol. Če nas mika, dajmo domišljiji prosto pot in dodajmo še, npr. kamilice, eterična olja. Zmešajmo vse sestavine v enakih količinah in zeliščno mešanico vsipajmo v grobo, rahlo pleteno bombažno vrečko (npr. iz muslina). To je vse; zeliščna

mešanica za kotel vroče vode je nared. V kotel vsipajmo zeliščno mešanico in ga napolnimo z vročo vodo, a le, če smo dovolj pustolovskega duha, in nas ne moti kopel v razmočeni cvetličarni. Preselimo se na polja slovenskega Krasa, francoske Provanse ali angleškega Yorkshira, zeliščna mešanica nas bo hranila, vlažila kožo, sproščala duh. **Sivkini cveti** so so sprostilci napetosti in glavobola, **svilnata vrtnica** je barvni in dišavni dodatek (in verjetno še kaj), **oves** gladi in blaži suho, srbečo in razdraženo kožo, **grenka sol** pa sprošča mišice.



4. DIŠEČA LAKOTA za

razstrupljanje organizma

Dišeča lakota je trajnica, ki zraste 30 do 50 cm visoko. Ima zelo široko razpreden koreninski sistem. Pogosto se razraste široko. Listi so nameščeni v krogih okoli stebela po 6 do 9 skupaj. So enostavni, podolgovati in dolgi od 2 do 5 cm. Cvetovi so beli, veliki od 4 do 7 mm in v češuljastih socvetjih. Plodovi imajo 2 do 4 mm premera in prekriti z drobnimi kaveljčki.

Kje in kdaj nabiramo dišečo lakoto?

Dišeča lakota dobro uspeva na vseh vrstah apnenčastih vrtnih tal. Zemlja mora biti rahla, vlažna in bogata s hranili. Prenaša zelo nizke zimske temperature vse do -25 stopinj Celzija. Dobro prenaša onesnažen zrak. Uspeva v senci in pogojno v polsenci. Dišečo lakoto nabiramo od drugega leta dalje tik pred cvetenjem.

Sveže liste uporabljamo za pripravo hladnih pijač, sadnih solat, vina in podobno. Iz posušenih listov je mogoče pripraviti čaj.



Zeliščna uporaba

Uporabna je vsa rastlina. Plezajoča lakota je pomembno zdravilno zelišče v zahodni zeliščni tradiciji. Imajo ga za izredno čistilo limfnega sistema, ki pomaga iz telesa odstranjevati strupe. Je dragoceno zdravilo za kožna stanja, kot so izpuščaji. Zaradi diuretičnih in razstrupljevalnih učinkov jo uporabljajo za zdravljenje zadrževanja tekočin.

V ljudski medicini se uporablja tudi pri boleznih jeter, pluč, sečil in migrenah. Zaradi prijetne arome ga dodajamo tudi drugim čajnim mešanici.

Zanimivosti: Lakoto so včasih uporabljali za polnjenje ležišč, ker začne sveže dišati, ko se posuši. Tradicionalno so z njo začinjali želeje, džeme in sladolede, v Nemčiji pa tudi pivo in klobase, vendar jo sedaj nadomeščajo z umetnimi okusi in vonji. Lakoto še vedno uporabljajo za začinjavanje tobaka. Lakoto uporabljajo za zasirjanje mleka pri pridelavi sirov. Do leta 1695 so korenine lakote na Škotskem uporabljali za barvanje tartanov. Zaradi erozije travnikov pa so to navado prepovedali.

Recepti iz dišeče lakote

OBKLADEK IZ ZMEČKANIH LISTOV LAKOTE

Sveže zmečkane liste polagamo na čelo ob glavobolu, pomaga pri neodprtih tvorih, blaži bolečino in hladi.

ČAJ IZ LAKOTE ZA RAZSTRUPLJANJE

Pri težavah z jetri in vranico si pripravimo čaj iz 2 žličk lakote in skodelico vode. Pijemo nesladkanega, ohlajenega. Pomaga tudi proti ledvičnim kamnom in pesku. Čaj odvaja strupe iz jeter, krepi srce in pomirja. Čaj nam bo pomagal pri nepravilnem delovanju srca in nespečnosti. Poparek iz posušene zeli ugodno vpliva na želodec, živčni napetosti, glavobolih.

POSUŠENI ŠOPKI

Posušeni šopki dišeče lakote preženejo molje v omari.

VINO IN BOVLA IZ LAKOTE

Dišečo lakoto uporabljamo za odišavljenje vina in drugih alkoholnih pijač. Stebla zvežemo v šop in jih namočimo v vino. Znano je majsko vino ali majska bovla. Preden jo ponudimo, odstranimo šopek.



Opozorilo: Zaradi kumarina v dišeči perli bodimo zmerni in previdni v uživanju zdravilnih pripravkov iz nje.

5. KOMARČEK - blaži krče in pomaga

pri napenjanju v trebuhu



Navadni komarček (*Foeniculum vulgare*) je modrikasta rastlina, ki spada v družino kobilnic. Komarček je sredozemska rastlina. Tako se navadni komarček, ki raste predvsem divje v naravi, uporablja kot začimbnica, gojimo pa ga zaradi aromatičnega za semena in mladih stebel z lističi. Bolj vsestranski pa je **sladki komarček**, zelenjadnica, ki jo zaradi okusnega gomolja gojimo v vrtovih.

Poznali so ga že Egipčani. Kot gojeno rastlino so ga Rimljani razširili po Evropi. Njena življenjska doba je do 2 leti, v tem času pa lahko zraste tudi do 2m. Komarček izvira iz jugozahodne Azije in je prišel na zahod s prvimi velikimi karavanami. Najprej se je razširil predvsem okoli področja Sredozemskega morja, potem je bil s trgovino razširjen po vsej Evropi.

Rimljani so verjeli, da komarček pozitivno vpliva na vzdržljivost in vid. V srednjem veku so duhovniki odločili, da je komarček ena izmed devetih svetih zelišč za preprečitev bolezni. Komarček so uporabljali tudi za povečanje libida in še za marsikaj.

Kje in kdaj nabiramo komarček?

V mesecu juliju je še čas za setev sladkega komarčka, zelenjave, ki je lahko prava poslastica na vašem krožniku. Užitni so drobni lističi, listna stebelca in seme, kulinarična posebnost pa so njegovi odebeljeni listni peclji, ki so združeni v belkast gomolj. In predvsem zaradi teh aromatičnih, sladkastih gomoljev, ki imajo okus po janežu, ga gojimo na vrtu. Tudi pri nas ga najdemo samoraslega na kamnitih pobočjih in suhih travnikih Istre, Krasa in dela Primorske.

Zeliščna uporaba

Komarček blaži krče in pomaga predvsem pri napenjanju v trebuhu. Zlasti je primeren za majhne otroke in dojenčke. Poleg tega olajša izkašljevanju sluzi in zato pomaga pri trdovratnem kašlju. Pomaga tudi pri urejanju prebave in delovanju prebavnega sistema, zniževanju krvnega tlaka in pri prehladu – olajša izkašljevanje pri prehladnih obolenjih zgornjih dihalnih poti. Surov pa nam celo odlično čisti zobe. Je prav tako uspešen protistrup pri zastrupljanju z jodom, ustavi bruhanje in kolcanje. **Sladki komarček je močan antioksidant** – vsebuje kar dvakrat več vitamina C kot pomaranče, je bogat vir vitamina A in E, ter beta karotina. Vsebuje tudi vlaknine in minerale. Med slednjimi železo, cink, magnezij, kalij in kalcij.



Zanimivosti: Različne načine zdravilne uporabe komarčka omenjajo že egipčanski zapisi na papirusu. Sok iz listov naj bi izostril vid. Komarček naj bi pomiril lahkoto, tako so rimski vojaki na dolgih pohodih žvečili komarčkove plodove. V ljudskem zdravilstvu ga že od srednjega veka dajejo doječim materam, da bi imele, več mleka. V srednjem veku so v nekaterih deželah na podstrešja dajali s komarčkovimi plodovi napolnjene vrečke, ki naj bi hišo in ljudi v njej obvarovale pred uroki.

Ste vedeli, da so puritanci (sekte angleške protestantske cerkve v 16. In 17. stoletju) med svojimi dolgimi cerkvenimi obredi žvečili komarčkova zrna in so jim zato pravili mašna semena?

Recepti iz komarčka

ČAJ IZ ZMEČKANIH IN ZMLETIH KOMARČKOVIH SEMEN - POMAGA PRI NAPIHNJENOSTI

Čaj pomaga pri napihnjenosti otrok, proti kašlju, za pomiritev. Spodbuja tek, pospešuje prebavo, povečuje izločanje seča, blaži krče. Komarčkov čaj z medom sprošča sluz pri kašljanju, čaj blaži napenjanje. Dober je za grgranje pri bolečinah v grlu. Pospešuje in uravnava delovanje želodca, razkužuje prebavila in dihala, deluje proti bakterijam, ki povzročajo črevesna vrenja, pospešuje tvorbo mleka in izzove menstruacijo, rahlo odvaja vodo iz telesa.

Čaj pripravimo iz čajne žličke stolčenih ali zmletih semen, ki jih zavremo v 1/4 litra vode, pustimo 5 minut, odcedimo. Dojenčkom s črevesnimi krči lahko po vsakem hranjenju ponudimo dve čajni žlički skuhanega komarčkovega čaja.

KOMARČKOV ČAJ ZA HUIŠANJE

Komarček vsebuje določene snovi, ki vplivajo na prebavo, želodčne težave, na apetit in slabokrvnost. Komarčkov čaj, narejen iz stisnjene semena, pomaga pri huišanju predvsem zato, ker odvzame občutek lakote in hitreje prebavi maščobo v hrani. Čaj s komarčkom je najbolje popiti 3 x na dan. Seveda pa moramo paziti tudi na prehrano, ki jo uživamo v času diete.

UPORABA KOMARČKA V KUHINJI

Uživamo ga lahko surovega, na tanko narezanega v solati, zabeljenega z oljem in kisom ali limoninim sokom, ter sončničnimi semeni. Odličen je na hitro popečen na kokosovi maščobi, skupaj s čebulo ali pa tudi ne, ter pokapljan s sojino omako in oljčnim oljem, tudi kapljica balzamičnega kisa naredi svoje. Dušenega in zmletega s prej namočenimi sončničnimi semeni, česnom in poljubnimi začimbami spremenimo v okusen namaz. Če ta namaz nekoliko razredčimo z vodo, v kateri se je dušil komarček, dobimo omako, v katero namakamo popečeno ali surovo sezonsko zelenjavo, ali uporabimo kot preliv za solato. Odlična je tudi kremna juha s krompirjem ali dvema in sojino smetano.

KOMARČKOVO SEME

Če žvečimo seme, pomaga proti kolcanju in slabemu zadahu.

ČAJ IZ SEMEN KOMARČKA ALI LISTIČEV

Blaži prebavne težave in bolečine v želodcu.



6. ORLOVA PRAPROT - proti

revmi in blaženju migrenskih glavobolov



Praprot sodi med rastline, ki so jih stara ljudstva v naših krajih še posebno cenili. **Orlovo praprot** najdemo po redko poraščenih gozdovih, jasah in gozdnih robovih. Raste od nižin do podalpskih področij, pogosto na velikih površinah.

Ležišče iz praproti - Tako ležišče naj bi blažilo krče in trganje po udih, prav posebno pri revmi. Naj bi blažilo migrenske glavobole, zobobol predvsem revmatskega izvora.

Zanimivosti: Orlova praprot ima kopico zanimivosti. Stara ljudstva so verjela, da praprot tudi ščiti pred nevihtami, kačami in ognjem, sploh pred različnimi zlimi silami, zato so jo obešali nad vrata in okna, polagali pa so jo tudi na njive. Praprot so podobno kot žajbelj uporabljali še za pokajevanje prostora, s čimer naj bi izgnali slabe energije iz hiše.

Naše babice in dedki, so praprot uporabljali za blazine in slamnjače, kar se še danes smatra za zdravo ležišče, na katerem se človek dobro spočije. Tako ležišče naj bi blažilo krče in trganje po udih, posebej pri revmi. Posušeno praprot so pozimi pogosto polagali v čevlje, saj je znana po tem, da odvzame utrujenost in greje noge. Kljub blagodejnim učinkom, ki jih ima praprot, se je zaradi strupenosti ne uživa, njena radioaktivnost pa je razlog, zakaj se spanje na praprotni slamnjači nosečnicam odsvetuje.

A praprot naj ne bi le odganjala nesreče, ampak tudi vabila ljubezen. Po prepričanju prednikov, naj bi dekle, ki je v nedrjih nosilo praprotno seme, kaj kmalu našlo svojega življenjskega sopotnika.

Za praprotno seme velja, da je njegova čarovna moč najbolj intenzivna, če se ga nabere v kresni noči na razpotju, nekje med enajsto in dvanajsto uro. Tako nabrano seme so nosili po žepih in šivali med obleko, v trdnem prepričanju, da jih bo zaščitilo pred udarcem strele, zlemi silami, uroki in ostalimi poškodami.



Recepti iz orlove praproti

KOPEL IZ ORLOVE PRAPROTI PROTI REVMI

Nasvet svete Hildegarde pri putiki, revmi, artritisu, artrozi je, da vzamemo zeleno praprot, jo skuhamo v vodi ter se v njej okopamo. Liste praproti kuhamo 10 minut v vodi (cel šop približno premera 4 cm), 50 do 80 l vode in se v zvaraku okopamo. Koper naj traja med 15 in 20 minut.

7. LAN

Lan je ena izmed najstarejših gojenih rastlin, razširjena v različnih vrstah po vsem svetu. Lan je enoletna rastlina z vitkim stebлом, dolgim do 70 cm. Steblo nosi plod, v katerem je do 10 semen. Je najstarejši vir rastlinske maščobe. Drobna rjava semena imajo svojo domovino in izvor najverjetneje v Orientu. Lan so poznali in gojili že Egipčani, čeprav so prvi zapisi o lanu resnično že iz časa stare Mezopotamije, kjer so ga gojili že 5000 let pred našim štetjem. Šele kasneje se je razširil po Evropi, Aziji, Afriki, najkasneje v Severno Ameriko.



V nefarmacevtske namene jo pridelujejo zaradi olja in vlaken, skuhan lan pa so včasih rabili kot krmilo. vlakna so uporabna tudi v zdravstvene namene, iz njih izdelujejo kakovostne kirurške niti. **Laneno seme** zagotavlja kar 75- do 800-krat več rastlinskih vlaknin in balastnih snovi kot katerakoli druga vrsta rastlinskega vira.

Zeliščna uporaba

Laneno seme je blago polnilno odvajalo je varno polnilno odvajalo pri kroničnem zaprtju, sindromu vzdraženega črevesja in divertikularni bolezni, ne pa razširjenem debelem črevesu in danki ter črevesnih zaporah. Kot blažilo njegove sluzi ščitijo vzdraženo sluznico prebavil, kot vroč obkladek pa pod zdravniškim nadzorom zdravijo površinsko omejene boleče kožne okvare.

Opozorilo: Ne sme se uporabiti pri bolezenskih zožitvah v požiralniku, želodcu ali črevesju ter ob grozeči ali že obstoječi črevesni zapori ter akutni trebušni bolečini kateregakoli vzroka, denimo zaradi vnetja slepiča. Popiti se mora z zadosti vode ali čaja in ne v ležečem položaju. Ob uživanju snovi, ki nabrekajo, je posebno pomembno popiti do 2 litra tekočine čez dan, kar izboljša odvajalni učinek ter prepreči nastanek črevesne zapore in razvoj vetrov. Čezmerni odmerki lahko povzročijo primanjkljaj kalija, kar med drugim zveča delovanje srčnih glikozidov.

Uživanje lanenega semena

Priporočljivo je, da zaužijemo eno do tri velike žlice lanenega olja na dan ali 1 žlica olja na vsakih trideset kilogramov človeške teže, najbolje umešanega v beljakovinskem napitku ali nemastni skuti. Kadar smo na dieti, se priporoča tudi do sedem žlic lanenega olja dnevno. Za laneno olje velja, da je zelo občutljivo na visoke temperature, svetlobo in kisik. Če laneno olje dodajamo v prehrano, ga moramo obvezno kombinirati z večjimi količinami antioksidantov (vitamin C, E, selen...).



Recepti z lanenim semenom

SKUTA IN LANENO SEME ZA HUIŠANJE

Dieto z lanenim semenom je odkrila dr. Johanna Budwig, nemška raziskovalka na področju kemije, strokovnjakinja na področju maščob in olj v letu 1951. Pred leti jo je na novo preučil Dr. Dan C. Roehm, onkolog in kardiolog, ki pravi, da gre za eno najbolj uspešnih diet za zdravljenje raka na svetu.

V mešalniku zmešajmo naslednje sestavine: 1 skodelico organske skute, z manj maščob, ne pretrdo, najbolje da naredimo svojo (ali jogurt), 2-5 žlic lanenega olja, 1-3 žlice sveže mletih lanenih semen (mlinček za kavo ustreza) dovolj vode, malce kajenskega popra (čili v prahu).



ČAJ IZ LANENEGA SEMENA

Čaj iz lanenega semena je odlično sredstvo za zaščito želodčne sluznice. Je praktično brez okusa in za razliko od farmacevtskih preparatov nima nobenih neprijetnih ali škodljivih stranskih učinkov. Vsakodnevno pitje lanenega čaja (predvsem zjutraj in zvečer na prazen želodec, lahko pa kadarkoli tekom dneva, po potrebi) je priporočljivo zlasti za tiste, ki -

- jih peče zgaga;
- imajo razdražen želodec zaradi previsoke ravni želodčne kisline;
- trpijo za gastroezofagealno refluksno boleznijo (GERB);
- imajo razjede na želodcu ali dvanajsterniku.

Učinek je praktično takojšen, za trajno izboljšanje stanja sluznice pa je treba vztrajati več mesecev. Laneno seme zelo hitro oksidira in s tem postane škodljivo, zato priporočamo, da ga hranite v zmrzovalniku.

Priporočen odmerek: 250 ml oz. 1 skodelica ohlajenega čaja. 1 skodelico čaja spijemo zvečer, tik pred spanjem, polovico pa zjutraj, pred zajtrkom. Po potrebi lahko čaj pijemo tudi čez dan.

Sestavine: 500 ml vode, 1 jedilna žlica lanenega semena. Vodo zavremo. V vrelo vodo vsujemo žlico lanenega semena in na majhnem ognju kuhamo 30 minut, da nastane gost žele. Ohladimo. Žele odlijemo, laneno seme precedimo in po potrebi dobro speremo pod tekočo vodo. Kuhano seme lahko dodamo drugim živilom, na primer pirinemu kruhu (kvašen pirin kruh, nekvašen pirin kruh).

8. AJDA

Ajdo že stoletja pridelujejo tudi na slovenskih tleh. Gre za izjemno, vsestransko uporabno rastlino, ki vsebuje ogromno hranilnih snovi. Ajdo pogosto uvrščamo med žita, čeprav to ni. Spada namreč med dresnovke, njene sorodnice so na primer kislica in rabarbara.



Pomembno vlogo je imela ajda v ljudski prehrani in je bila do začetka preteklega stoletja ena od najbolj tipičnih slovenskih ljudskih jedi. Prodrla je celo v naše ljudske pravljice in pesmi. Najbolj znana ljudska pesem o ajdi pravi:

*Po koroškem po kranjskem že ajda zori, že ajda zori, že ajda zori.
Moje dekle jo žanje jo roka boli, jo roka boli, prav zares....*

KDAJ nabiramo AJDO?

Ajdo, ki jo nabiramo za čaj, lahko sejemo čez vse poletje in jo pobiramo, ko je v polnem razcvetu. Lahko jo sejemo in režemo 2x letno. Odrežemo samo zgornjo tretino cvetoče rastline. Čas nabiranja je zelo pomemben, saj vsebnost rutozida (glavne učinkovine v rastlini) narašča do cvetenja, nato pa začne padati in se zelo hitro niža. Za čaj in druge zeliščne pripravke nabiramo cvetove in liste. Ajda je zelo koristna tudi, če jo uporabljamo kot zeleno gnojenje, saj izločki iz njenih korenin ustavijo rast nekaterih plevelov. Poleg tega hitro raste in ima veliko rastlinskega materiala. Ajda obilno cveti, kar privlači čebele, ki so na vrtu izjemno koristne.

Zanimivost: Njeno ime je prevzeto iz nemške besede 'heide', ki pomeni pogan, ajd, ker so jo iz poganskih krajev in iz Kitajske v 12. stoletju v Evropo prinesli križarji. Na ozemlju zdajšnje Slovenije pridelujejo ajdo že več kot štiri stoletja.

Zeliščna uporaba

Na trgu je vse več izdelkov iz ajde, saj jo uporabljajo vsi tisti, ki želijo živeti zdravo. Uporabljamo lahko ajdova semena, predvsem za pripravo ajdovega kaše. Iz mletih semen pa dobimo ajdovo moko. Z njo lahko pripravimo odličen ajdov kruh z orehi, tradicionalne ajdove žgance, ajdove krapce, štruklje, rezance, palačinke, polento in še mnogo drugih okusnih jedi. Iz ajdovih cvetov pa čebelarji pridelujejo slasten med.

Ajda vsebuje **visoko kakovostne beljakovine** in za kar 2-3 x več aminokislin kot navadna pšenična moka. Ajda je bogat **vir vitaminov in mineralov**. V njej najdemo predvsem **vitamine B kompleksa** (B1, B2 in B6) ter minerale, kot so cink, mangan, baker, kalij, magnezij, fosfor in železo. Več kot primerna je tudi za vse tiste, ki ste na dieti ali se prehranjujete zdravo, saj ima nizek glikemični indeks in je lahko prebavljiva. Ajda prav tako ne vsebuje glutena, tako da je primerna tudi za vse tiste, ki imate probleme s celiakijo.

Ajda ugodno učinkuje na ožilje. Zmanjšuje prepustnost kapilar in povečuje mikrocirkulacijo. Uživanje čaja pomaga pri visokem pritisku, demenci, sladkorni bolezni, ugodno vpliva na srce. Ajda je rahlo fotosenzibilna, zato se v času uživanja izogibajmo sonca.



Recepti z ajdo

AJDA IN ŠIPEK STA NAJBOLJŠI PAR

70% ajdovih listov in cvetov, 30 % šipkovih ovojnic. Prelijemo kropom in pustimo statio 8 do 10 min. Z dodatkom šipka povečamo zdravilnost in izboljšamo okus. Ajdov čaj pijemo 60 dni po 3 skodelice dnevno.

AJDOV ČAJ ZA izgubo kilogramov

Čaj se pripravlja iz na hitro popraženih ajdovih zrn. Pražimo jih lahko na bio kokosovem maslu, bio surovem maslu (tudi gheeju) Da telesu prihranite strupe, bo najbolje, da je tudi ajda bio – danes se bio ajdova kaša dobi v vsaki trgovini z zdravo prehrano. Dobi se celo taka, ki še kali, in ta je najboljša. Zrna vrzite na že segreto maščobo in jih pražite jih le 20 do 30 sekund, pri tem pa pazite, da ne porjavijo preveč, saj bi se s tem zdravilne sestavine uničile.

Pražena ajdova zrna lahko hranite dan ali dva, še najbolje pa je, da jih uporabite takoj. Za vsako skodelico čaja uporabite eno zvrhano čajno žličko zrn. Prelijte jih z vročo vodo in pustite stati 4-5 minut. Tako dobimo čaj prijetnega okusa, ki blago spominja na oreščke. Ajdin čaj je svetle, rumenkasto rjave barve in ne vsebuje teina (kofeina).



9. PIRA

Pira je eno od najstarejših žit, ki so ga naši predniki gojili že pred devet tisoč leti. Bila je visoko cenjena in spoštovana, ker je znala združiti skromnost in enostavnost s prijaznostjo do zdravja ljudi in narave. Pira ni hibrid kot druge sorte sodobne pšenice. Njeno zrnje ima za razliko od drugih žit dvojno plevo, kar pomeni, da do nje ne morejo nobena zaščitna sredstva, ki jih uporabljajo med rastjo, ali morebitni drugi onesnaževalci v obliki izpušnih plinov in insektov.

Pira velja za popolno živilo in vsebuje vse življenjsko pomembne snovi, in sicer v idealnem razmerju, ki ne obremenjuje prebavil. Z njenim uživanjem telesu poleg sestavljenih in enostavnih ogljikovih hidratov ponudimo tudi lahko prebavljive beljakovine (20 odstotkov). Pira je zelo bogata z **rudninami in vitamini, vsebuje predvsem veliko vitaminov B-kompleksa, pa tudi vitamine A, D in E ter fosfor, mangan, magnezij in železo.**

Zanimivost: Zanimiva je ugotovitev znanstvenikov, da mnogi ljudje s celiakijo pri piri niso pokazali občutljivost na gluten, čeprav ga ta, tako kot ostala žita, vsebuje.



Zeliščna uporaba

Sodobne raziskave potrjujejo, da pira velja za varovalno in dietno živilo in blagodejno vpliva na prebavo ter pomaga pri kožnih boleznih, presnovnih boleznih in revmatskih težavah. Visoka **vsebnost magnezija**, denimo, varuje pred diabetesom. Zaradi velikega deleža nenasičenih maščobnih kislin, od katerih manjkata le triptofan in lizin, pira spada med preventivna živila, ki ščitijo srce in ožilje. K temu pripomorejo tudi vlaknine, ki nižajo raven holesterola v krvi. Namočena pira izloča sluz, ki čisti in razstruplja telo.

Piri so že od nekdaj pripisovali **številne zdravilne lastnosti** in dobrodejne učinke, ki jih današnja znanost le še potrjuje. Diete na osnovi pira tako pomagajo pri kožnih izpuščajih, nevrodermitisu in drugih alergijah, revmatskih obolenjih, presnovnih boleznih (sladkorna bolezen), boleznih prebavil in živčnih težavah (depresije), blaži pa tudi škodljive stranske učinke nekaterih zdravil (antibiotiki, prekomerna uporaba odvajal).

Pira je vsestransko živilo in jo uporabljamo pri **kulinariki**. Oluščena zrna pira lahko uporabljamo kot druga žitna zrna, uporabimo jih lahko kot kosmiče, moko, kašo. Pražena zrna pira je mogoče zmleti v kavni nadomestek, tako kot zrna pšenice, ječmena in rži. Iz mladih pirinih listov lahko iztisnemo klorofilni sok, ki izboljšuje presnovo ogljikovih hidratov in zavira gnitje beljakovin v črevesju. Nenazadnje pa je iz pira mogoče pridelovati tudi slad pivovarnah.

Recepti s piro



PIRINA KAVA

Pirina zrna je prav tako mogoče pražiti in zmleti v kavni nadomestek. Zrna pražimo tako dolgo, da temno porjavijo, počakamo, da se ohladijo. Zmeljemo v kavnem mlinčku in skuhamo tako kot turško kavo. Na 2 dl vode dodamo 2 žlički mlete pirine kave in vse skupaj zavremo.

KAŠA IZ PIRINEGA ZRNJA

Jabolko olupimo in narežemo na kocke. Skuhamo v majhni količini vode in dodamo 5-6 žlic kuhanega pirinega zrnja, ščepec cimeta, kavno žličko rjavega sladkorja in 3 žlice navadnega jogurta.



10. SIVKA - pomirja in sprošča

Lepa dišeča sivka je priljubljena po vsem svetu. Sivka je večletna rastlina, ki ima močno razvito korenino. Iz korenine zraste veliko razvejanih stebelc, ki so v spodjem delu olesenela. Listi sivke so majhni, ozki. Vsa rastlina pa je posejana z drobnimi sivimi "dlačicami". Cvetovi sivke so podobni klasju in so vijolično-modre barve. Sivka praviloma cveti od julija do avgusta. Sivko žanjemo v času polnega cveta. Saj takrat sivka vsebuje največ eteričnih olj.



Sušenje sivke – le kdo še ni videl šopov sivke, povezanih skupaj in obešenih s cvetovi navzdol? Preprost način sušenja, bi lahko rekli. Vendar moramo paziti, da sušimo v senci, in pa nekje, kjer je zračnost.. Med sušenjem sivko obračamo, saj s tem že med samim sušenjem opazimo morebitne nepravilnosti. Sivke pa ne sušimo vedno. Pravijo, da sivka takoj po žetvi vsebuje največ eteričnih olj. Prav tako največ olj dobijo iz sveže sivke. Zato jo destilirajo takoj po žetvi in tako pridobijo eterično olje.

Pri sivki so zdravilni cvetovi, listi in vsa cvetoča zel. Najbogatejše s sivkinim oljem je cvetje, tik preden se odpre. Zdravilne snovi in učinkovine so eterično olje, smola, čreslovine, grenčina in druge.

Zeliščna uporaba

Sivka ima **številne zdravilne lastnosti** in je uporabna tako za zunanjo kot tudi za notranjo uporabo. Najbolj znana je po svojih **pomirjevalnih učinkih**, ki jih izkazuje ob uživanju v obliki čajev, poparkov, v obliki vonja (eterično olje pri aromaterapiji). Uporablja pa se tudi v kulinariki, v kozmetične namene, pri čiščenju stanovanja, pri dekoraciji doma.

Sivka je zdravilo za pomirjanje in blaženje živcev, sproščanje mišic, izboljšanje razpoloženja. Njena eterična olja pa se uporabljajo za uspavanje v krepilen spanec, ki ublaži tesnobo in depresijo, živčnost. Sivka pomaga tudi pri želodčnih težavah, deluje proti božjasti in kapi, pomaga pri živčnem utripu srca, drhtenju udov, omedlevici in omotici.

Recepti s sivko

ETERIČNO OLJE SIVKE

Eterična olja sivke **imajo pomirjevalni in izravnalni učinek**. Če smo utrujeni nas poživijo, če nervozni nas pomiri. Sivkino eterično olje lahko prežene glavobol (tudi migrene), prav tako deluje razkužilno in protibakterijsko, tako da je idealno za kožo, ki povzroča težave. Ko smo prehlajeni in nam teče iz nosu in/ali imamo zamašene sinuse, takrat si na kazalec in sredinec nanesimo malo naravnega sivkinega eteričnega olja in si namažemo predel sinusov (po nosu navzgor, med očmi – pazljivo!, in pa ob predelu obrvi). Na ta način se nam sprostijo in očistijo sinusi, oziroma nos.

SIVKINO OLJE

- 2 žlici sivkinih cvetov (posušenih ali 1-2 pesti svežih sivkinih cvetov)
- 400 ml olja (zelo kakovostno, hladno stisnjeno olivno olje, ali tudi kakšno drugo rastlinsko olje, kot sta mandljevo ali sončnično olje)

Za sivkino olje damo sivkine liste v čisto steklenico, ki se dobro zapre. Napolnimo z oljem, steklenico zapremo in nekajkrat pretresemo. Steklenico postavimo za en mesec v topel in svetel prostor (najbolje na sončno okno). Steklenico vsak dan malo pretresemo.

Nato sivkino olje precedimo, damo ponovno v steklenico in shranimo v temnem in hladnem prostoru. Sivkino olje ima tako kot ostala doma pripravljena olja omejen rok uporabe in ga moramo uporabiti čimprej. Zato je priporočljivo, da pripravimo večkrat manjše količine.



SIVKINI CVETOV ZA KUHANJE

Uporaba sivke za kuho je omejena, čeprav so cvetovi užitni. Uporabljajo jih v maroški mešanici začimb in v francoskih provansalskih zeliščih. Sivka je izjemno dobra začimba v sladkih jedeh, kot je sladoled, uporabljajo pa jo tudi v džemih in želejih.

SIVKIN SLADKOR

Pogosto pa se sivka uporablja v kombinaciji s sladkorjem. Suhe cvetove sivke zmešamo s sladkorjem v razmerju 1 čajna žlička sivke : štiri skodelice sladkorja. Mešanico pustimo stati nekaj tednov. Nato sladkor uporabimo za sladkanje čaja in v sladicah.



SIVKINA LIMONADA

V večji lonec nalijemo dve do tri skodelice vode. Dodamo skodelico sladkorja in mešanico zavremo. Med tem mešamo toliko časa, da se sladkor stopi. Nato mešanici dodamo eno žličko posušenih cvetov sivke ter vse skupaj odstavimo z ognja. Pokrijemo in pustimo stati toliko časa, da se ohladi. Takrat mešanici dodamo sok 5 ali 6 limon. Za nekaj časa postavimo v hladilnik, da se limonada res dobro ohladi, po želji dodamo še kakšno kocko ledu in dobro ohlajeno postrežemo.

SIVKIN ČAJ ZA POMIRJANJE IN KREPITEV SPANCA

2 čajni žlički sivkinih cvetov prelijemo z eno skodelico vroče vode, pustimo 10 minut in nato precedimo. Tako pripravljen čaj pijemo pred spanjem.

Pri težavah z živci je priporočljivo popiti vsaj tri skodelice poparka, najbolje med tremi glavnimi obroki.

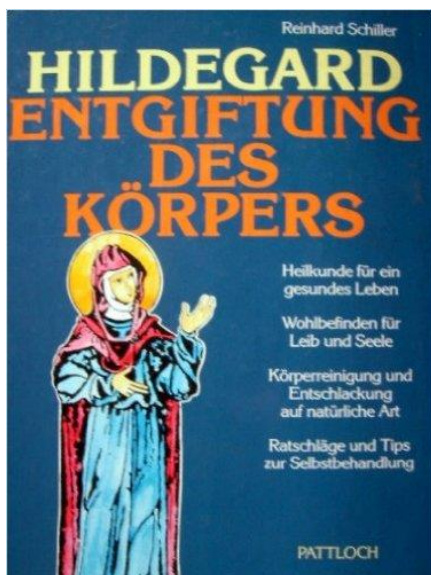
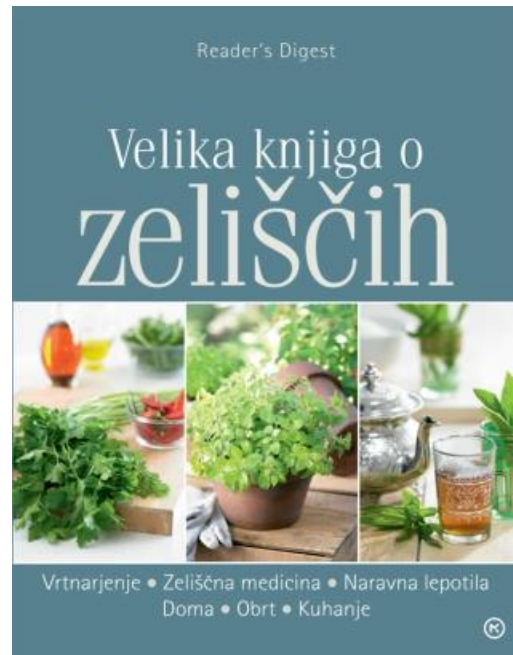
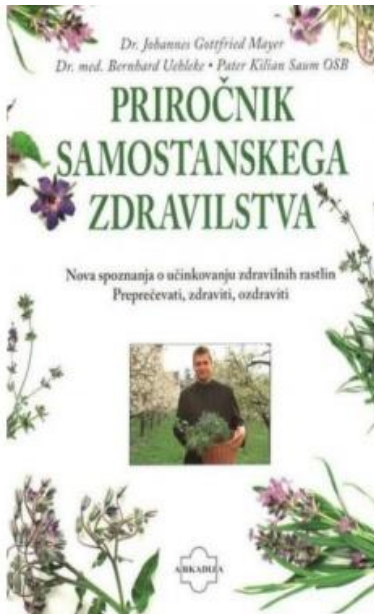
Težave pri spanju privoščite si 3 dcl sivkinega poparka eno uro pred spanjem.

Opozorilo: Nosečnice in doječe matere ne smejo uporabljati sivkinega poparka, niti kakega drugega sivkinega pripravka za notranjo uporabo. Sivkino eterično olje je sestavina mnogih kozmetičnih izdelkov. Pri uporabi eteričnega olja je treba upoštevati njegovo močno delovanje in možnost alergijske reakcije in preobčutljivosti kože na svetlobo pri prekomerni uporabi. Prevelike količine eteričnega olja dražijo prebavne organe in zelo močno vplivajo na počutje.

SIVKIN IZVLEČEK ZA RAZKUŽEVANJE RAN

Izvleček iz sivke naredimo tako, da 6 dcl alkohola segrejemo na 30 stopinj in vanj namočimo 100 g cvetov. Izvleček se uporablja le zunanje za razkuževanje ranic in drugih kožnih poškodb.

LITERATURA IN VIRI



- Peter Pukownik : Almanah letnih časov (zbirka Sveta Hildegarda)
- Reinard Schiller: O zdravem prehranjevanju (zbirka Sveta Hildegarda)

Avtor: Mateja Rihter, SEN – ujemi trenutek

Leto izdaje: 2015

Prepovedano je objavljane tekstov brez predhodnega dovoljenja.