



# ZELIŠČNI PRIROČNIK

*Recepti za naravna zdravila*

[www.siga.ka2erasmusprojects.eu](http://www.siga.ka2erasmusprojects.eu)



Sofinancira  
Evropska unija

# Vsebina

Uvod	1
O priročniku	2
Pomembno obvestilo	3
Črni bezeg ( <i>Sambucus nigra</i> L.)	4
Gozdni slezenovec ( <i>Malva sylvestris</i> L.)	9
Timijan ( <i>Thymus vulgaris</i> L.)	16
Evkaliptus ( <i>Eucalyptus</i> sp. pl.)	21
Sivka ( <i>Lavandula</i> sp. pl.)	28
Navadna melisa ( <i>Melissa officinalis</i> L.)	33
Kopriva ( <i>Urtica dioica</i> L.)	38
Rožmarin ( <i>Salvia rosmarinus</i> Spenn.)	45
Šentjanževka ( <i>Hypericum perforatum</i> L.)	52
Rman ( <i>Achillea millefolium</i> L.)	58
Literatura	67



# Uvod

Seniorji v Zeleni akciji (SIGA) je projekt Erasmus+ KA2 sodelovalna partnerstva, ki si prizadeva opolnomočiti starejše odrasle (stare 54+) skozi okoljsko izobraževanje, praktično zeliščno znanje in priložnosti vseživljenjskega učenja. Projekt spodbuja trajnost, aktivno staranje in medgeneracijsko deljenje znanja s poudarkom na odgovorni uporabi zdravnih divjih rastlin.

## PROJEKTNI PARTNERJI

Projekt SIGA združuje pet organizacij iz vse Evrope, vsaka prispeva edinstveno strokovno znanje na področju izobraževanja, okoljske trajnosti, zeliščarstva in digitalnih inovacij:

- Narodno učilište – Ustanova za obrazovanje i kulturu (Hrvaška)
- DOREA Educational Institute (Ciper)
- Studio Naturalistico Hyla (Italija)
- Ljudska univerza Ormož (Slovenija)
- Education In Progress (Španija)



# O priročniku

Ta priročnik z zeliščnimi recepti je eden ključnih rezultatov projekta SIGA.

Vsebuje skrbno izbrano zbirko več kot 20 zeliščnih receptov, ki jih je mogoče pripraviti z uporabo zdravilnih divjih rastlin, najdenih v državah projektnih partnerjev in drugih državah. Priročnik služi več namenom:



Izobraževalni – zagotoviti dostopno znanje o koristih in uporabi zdravilnih rastlin



Trajnostni – spodbujati spoštljivo in odgovorno uporabo naravnih virov



Praktični – ponuditi enostavne recepte za pripravo čajev, tinktur, mazil in drugih naravnih pripravkov doma

Vsak recept vsebuje podatke o lastnostih rastlin, predlagani uporabi in navodilih za pripravo. Priročnik ni le učno orodje, temveč tudi povabilo k ponovnemu povezovanju z naravo, sprejemanju tradicionalne zeliščne modrosti in sprejemanju bolj zdravega in trajnostnega načina življenja.



# Pomembno obvestilo

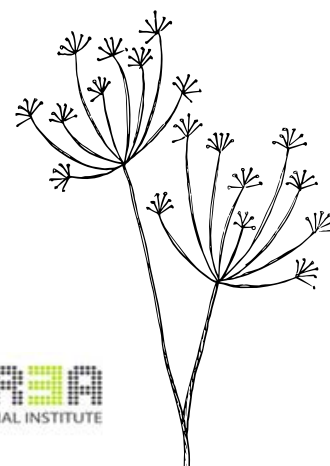
Čeprav imajo zelišča in zdravila, predstavljena v tem priročniku, dolgo zgodovino tradicionalne uporabe in se na splošno štejejo za varna, če se uporabljajo pravilno, je pomembno vedeti, da so znanstveni dokazi, ki podpirajo nekatere njihove zdravilne učinke, lahko omejeni.

Informacije, ki so navedene tukaj, so izobraževalne in niso nadomestilo za strokovni zdravniški nasvet, diagnozo ali zdravljenje. Nekatere rastline lahko medsebojno delujejo z zdravili, povzročajo alergijske reakcije ali imajo neželene učinke, zlasti če se uporabljajo v velikih količinah ali dlje časa. Učinki zeliščnih zdravil se lahko razlikujejo tudi glede na individualno zdravstveno stanje, starost in druge dejavnike.

Pred uporabo katerega koli zeliščnega pripravka toplo priporočamo posvet z usposobljenim zdravstvenim delavcem ali zeliščarjem – še posebej, če ste noseči, dojite, jemljete zdravila ali imate kronično zdravstveno stanje.

Ta zdravila uporabljajte previdno in s spoštovanjem do svojega telesa in naravnega okolja.

*Projektna ekipa SIGA*



# Črni bezeg (*Sambucus nigra* L.)





# Kratek opis

Lesnata rastlina z drevesno ali grmovno obliko, visoka do 10 m, z gosto in kroglasto krošnjo; deblo je pokončno, vijugasto, zvito, vozlasto in od spodaj razvejano; veje so nasprotne, z lokasto in povešeno obliko.

Lubje debla je rjavkasto sivo, nagubano in globoko razpokano; lubje vej je svetlo sivo, gladko in prekrito z rjavkastimi vzdolžnimi lenticelami. Ob prerezu vej in debla se pokaže značilno belo, mehko in elastično osrednje jedro. Korenine proizvajajo številne poganjke.

Popki so nasprotni, ovalni in koničasti, pri dnu prekrito z rdečerjavimi luskami, iz katerih izrastejo listni brsti.

Listi so pecljati, nasprotni, listopadni, dolgi 20–30 cm, z jajčastimi ali zaobljenimi prilizki (1 cm), ki so na vrhu ostri. List je neparno pernato deljen, sestavljen iz 5–7 jajčastih segmentov z ostrim vrhom in nazobčanim robom z vidnimi sekundarnimi žilami, svetlo zelene barve. Ko so zmečkani, oddajajo neprijeten vonj.

Cvetovi so zelo dišeči, zbrani v pecljasta, dežnikasta socvetja, ki lahko dosežejo premer 20 cm, sprva pokončna, nato ležeča; imajo kratko, zvonasto čašico; aktinomorfen venček, sestavljen iz petih slonokoščeno belih cvetnih listov, včasih rdečih, ovalnih; stranski cvetovi so sedeči, končni pa pecljati. Vsak cvet ima pet prašnikov, ki imajo rumene prašnice.

Plodovi so majhne, okrogle jagode, sprva zelene, nato vijolično-črne, sijoče in sočne, ko so zrele, vsebujejo od 2 do 5 ovalnih, rjavih semen, združenih v visečih socvetjih na rdečkastih pecljih.

Vrsta je široko razširjena v Evropi in na Kavkazu od 0 do 1400 m nadmorske višine. Raste na jasih, ob robu vlažnih gozdov, pobočjih, ob zidovih in na ruševinah. Hitro zasede proste prostore na jasih, ob robu gozdov, tudi kot pionir v antropiziranih okoljih. Najraje ima sveža tla, bogata s hranili in razgrajeno organsko snovjo.



## Zdravilne koristi

Njegove zdravilne lastnosti so znane že od antičnih časov in v tradicionalni medicini je veljal za pravo zdravilo za vse bolezni. Ima pomirjevalne, potilne, odvajalne in diuretične lastnosti, uporaben je pri prehladu, cistitisu in nevralgiji. Zreli plodovi vsebujejo vitamina A in C ter delujejo čistilno in odvajalno; sok se uporablja pri zdravljenju nevralgije in želodčnih krčev. Sluzi imajo mehčalni učinek, flavonoidi pa protivnetno in diuretično delovanje. Lubje je lahko koristno pri revmi, vnetju mehurja in zadrževanju tekočine. Posušeni listi v prahu lahko pomagajo ustaviti krvavitve iz nosu.

Za notranjo uporabo se cvetovi lahko uporabljajo proti bronhitisu, vročini in zaprtju. Za zunanjo uporabo imajo adstringentni učinek na kožo. Uporabljajo se lahko pri oparinah, opeklinah in hemoroidih. Z izvlečki cvetov se izdelujejo adstringentni, dekongestivni in mehčalni losjoni, uporabni za normalizacijo izločanja sebuma, peneče kopeli, emulzije in maske za nečisto in mastno kožo.

## Užitna in barvna rastlina

Sok plodov se lahko uporablja za barvanje naravnih vlaken v različnih odtenkih vijolične, nekoč so ga uporabljali kot barvilo za usnje in kot črnilo; iz listov je mogoče pridobiti zeleno barvilo in iz lubja črno barvilo. Zelo zrele plodove lahko uživamo surove, vendar se običajno uporabljajo za proizvodnjo marmelad in sirupov.

Sveža socvetja, ocvrta v testu, so okusna. Cvetovi so odlični tudi v solatah, omletah in sadnih solatah. Posušeni cvetovi se lahko uporabljajo za aromatiziranje alkoholnih pijač, grenčic, belega vina in kisa. Socvetja, ki se rahlo posušijo, se dodajo moštu za aromatiziranje in pospeševanje penečega vina.

**Pozor! Surove bezgove jagode, pa tudi semena, listi in lubje rastline, vsebujejo strupene snovi. Uživanje surovih bezgovih jagod ali katerega koli drugega strupenega dela rastline lahko povzroči slabost, bruhanje in drisko. Večje količine lahko povzročijo resnejše posledice.**



# MATIČNA TINKTURA BEZGA

---

## Sestavine:

- 100 g svežih glavic bezga (socvetja, peclji odstranjeni)
- 50–70 ml živilskega alkohola (npr. etanola ali vodke, 50–70 %)
- 30–50 ml čiste vode
- nepredušno zaprta steklena posoda
- steklenice iz temnega stekla



---

## Navodila:

Matična tinktura bezga se pridobiva s hladno maceracijo v hidroalkoholnem topilu iz svežih cvetočih vršičkov.

1. Zelo previdno naberite in sperite toliko socvetja, da dobite 100 gramov cvetov brez pecljev. Nato jih pustite, da se posušijo na hladnem mestu na prostem, tudi zato, da se morebitne žuželke same umaknejo čez čas.
2. Postavite jih v nepredušno zaprto posodo in dodajte 100 ml 50–70 % hidroalkoholne raztopine (50–70 ml jedilnega alkohola in 50–30 ml vode). Tinkturo pustite stati 21 dni in jo pogosto pretresite. Precedite in shranite v temnih steklenicah, na temnem in hladnem mestu.

## Uporaba:

Matična tinktura bezga je uporabna pri vročinskih in vnetnih stanjih, ledvični litiazi, zastajanju tekočine. Je tudi odlično antirevmatično in antinevralgično sredstvo. Deluje kot pomirjevalo pri gripi, prehladu, vnetju sinusov ter kot diuretik in čistilno sredstvo pri revmi in protinu. Na splošno se priporoča 30 kapljic matične tinkture, razredčene v malo vode (po možnosti z dodatkom medu, sladkorja ali limone). V vsakem primeru se je vedno priporočljivo posvetovati s specialistom za posebne indikacije.

# BEZGOV SIRUP

---

## Sestavine:

- 50 bezgovih cvetov
- 2,5 kg sladkorja
- 3 ekološke limone
- 2 ekološki pomaranči
- 2 litra vode



---

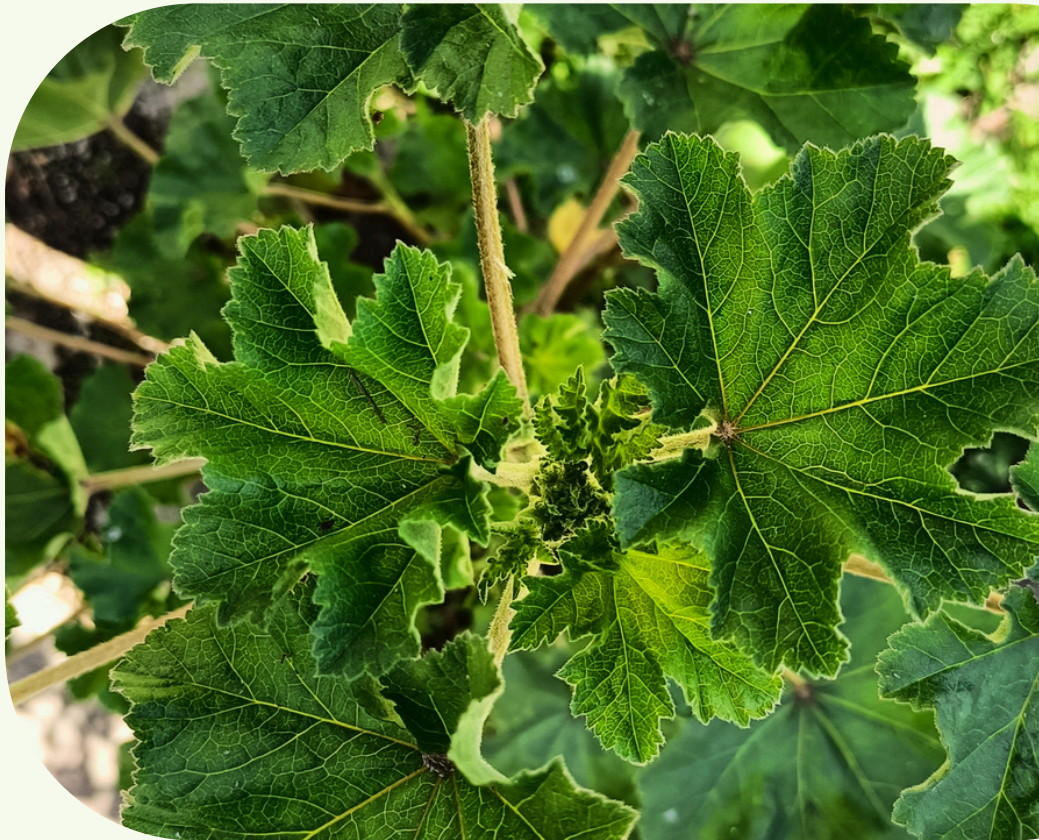
Bezгови cvetovi imajo izkašljevalni, antibakterijski, antipiretični, krepčilni, diaforetični, čistilni in protivnetni učinek. Bezgov sirup je odlično domače zdravilo za prehlad, vročino, kašelj in boleče grlo.

Bezgove cvetove je najbolje nabirati na sončno jutro, ko je njihov vonj najbolj intenziven. Cvetove takoj po nabiranju obdelajte in pretresite, da odstranite morebitne žuželke, vendar jih ne umivajte sicer se bo cvetni prah spral in z njim tudi nekaj značilnega okusa. Odstranite debela stebela cvetov, saj imajo grenak okus.

## Navodila:

1. Cvetove postavite v veliko vazo ali drugo primerno posodo. Operite pomaranče in eno limono, jih narežite na tanke rezine in jih dodajte k cvetovom. V drugem loncu zavrite vodo, sladkor in sok dveh limon. Sladkor v vodi popolnoma raztopite in nenehno mešajte. Pustite, da se sladkorna voda ohladi, nato pa jo prelijte čez cvetove in rezine citrusov. Premešajte, pokrijte in postavite v hladilnik ali na hladno mesto. Premešajte enkrat na dan.
2. Po dveh ali treh dneh sirup precedite skozi fino cedilo in zavrite. Vroč sirup nalijte v predhodno sterilizirane steklenice in jih zaprite. Najbolje je, da ne uporabljate prevelikih steklenic (250 ml ali 500 ml). Bezgov sirup bo zdržal približno 1 leto, medtem ko je bezgov sirup, razredčen z navadno ali gazirano vodo, odlično sredstvo za gašenje žeje za mlade in stare. Odprte steklenice hranite v hladilniku in jih porabite v nekaj dneh.

# Gozdni slezenovec (*Malva sylvestris* L.)



# Kratek opis

Trajnica, redko enoletnica, zelnata, a pogosto olesenela pri dnu, dlakava, z razvejanimi stebli. Plazeča rast s stebli, dolgimi do 1,5 m ali pokončnimi do 60 cm.

Dolga in mesnata glavna korenina v prvem letu ustvari rozeto bazalnih listov z dlanasto krpastimi listi. Listi na stebli so globoko deljeni, izmenični, s dlakavo listno ploskvijo, petdelni.

Cvetovi z dolgimi peclji, posamezni ali združeni po 2–6; venček je sestavljen iz petih dvolistnih cvetnih listov, rožnato-vijoličen s temnejšimi progami; številni prašniki z zraščeni nitkami nad plodnico.

Plodovi so okrogli in sestavljeni iz številnih majhnih, semenom podobnih delov. Lahko so gladki ali rahlo dlakavi, na eni strani ploščati z mrežasto površino. Vsak plod se razdeli na 15–18 posameznih semenskih segmentov.

Prisotna je skoraj po vsem svetu. V Italiji je pogosta po vsem ozemlju in raste na neobdelanih območjih, teptanih mestih, prizadetih okoljih, ob robovih cest, pogosta pa je tudi na poljih in travnikih, od 0 do 1600 m nadmorske višine.



## Zdravilne koristi

Gozdni slezenovec ima protimikrobne, hepatoprotektivne, protivnetne in antioksidativne lastnosti. Ta rastlina se tradicionalno uporablja za zdravljenje številnih bolezni. Med najbolj impresivne zdravstvene koristi slezenovca spadajo njegova sposobnost pospeševanja celjenja ran, zaščite pred okužbami, zmanjšanja vnetja, zmanjšanja znakov staranja, izboljšanja zdravja dihal, optimizacije prebavnih funkcij, izboljšanja spanca in zdravljenja glavobolov. Njegove glavne sestavine so: sluz, flavonoidi, antocianini, vitaminski kompleksi B1, B2 in C, karoten in kalij.

Ena od pogostih uporab slezenovca je lajšanje bolečin, zlasti pri lokalni uporabi. V primeru poškodb ali ran na koži je koristno, da liste slezenovca nanese v obliki obkladka na prizadeto mesto. Vedno je bil namenjen zunanji uporabi, v nekaterih italijanskih krajih pa je že zelo priljubljena uporaba listov slezenovca kot ustne vodice v primerih zobnih abscesov in krvavenja dlesni kot hitro in učinkovito zdravilo. Pravzaprav je ime rodu povezano z grško besedo "malátto" (mehča), in "malákhe" (mehčalo), kar se nanaša na mehčalne lastnosti teh rastlin.

Kemikalije iz listov ne bodo le pospešile celjenja zaradi bogate vsebnosti vitaminov, temveč lahko tudi nudijo določene analgetične lastnosti na prizadetem območju, kar zmanjša bolečino in nelagodje. Ta analgetična sposobnost slezenovca se lahko uporablja na več načinov po telesu, tako notranje kot zunanje. Zaradi tega je priljubljen tudi v maskah za obraz ali lokalnih zdravilih za glavobol.



## Zdravilne koristi

Na podlagi teh prvih zdravilnih koristi lahko slezenovec okrepi tudi imunski sistem, saj preprečuje bakterijske okužbe in druge tuje snovi, da bi prizadele poškodovana območja. To je mogoče doseči tudi z uživanjem listov, semen in prehranskih dopolnil slezenovca. Za uživanje in s tem povezano ohranjanje cvetov in listov skozi vse leto so jih morali po kmečki tradiciji v osrednji Italiji pobrati 23. junija, na predvečer dneva svetega Janeza. Pravzaprav ponekod še danes velja prepričanje, da so zdravstvene koristi cvetov in listov slezenovca bolj koncentrirane, močne in učinkovite na ta dan kot druge dni, zaradi česar so postale pravo "zdravilo za vse tegobe".

Gozdni slezenovec pomaga proti pikom žuželk, večjim modricam, sončnim opeklinam ali izpuščajem na koži, gel ali obkladek iz slezenovca pa je lahko zelo učinkovit za zmanjšanje vnetja in otekline, hkrati pa lahko spodbudi hitrejše celjenje. Ko uporabljate eterično olje ali zaužijete sorte slezenovca, ga lahko nanesete tudi na sklepe in bolečine.

## Užitno zelišče

Gozdni slezenovec se lahko uporablja kot užitno zelišče: liste, cvetove, mlade poganjke in nezrele glavice semen lahko uživamo v solatah, bolje jih je mešati z drugo zelenjavo, liste in mlade poganjke pa kuhamo kot zelenjavo. Njegove mlajše veje, kuhane in začinjene z oljem, soljo in kisom ali limono, lahko uporabimo kot prilogo ali pri pripravi juhe. To zelišče se lahko uporablja tudi kot sestavina za polnjenje raviolov, v mesnih kroglicah in za kuhanje okusnih omlet. Rižote s slezenovcem so odlične.



# POPAREK SLEZENOVCA

---

## Sestavine:

- 2–3 grame posušenih listov in/ali cvetov slezenovca ali
- 5–6 gramov svežih listov in/ali cvetov slezenovca
- 250 ml vroče vode (tik preden zavre)
- (Neobvezni pripomočki za pripravo: cedilo ali infuzor za čaj, čajna skodelica ali toplotno odporna skodelica)



## Navodila:

Poparek pripravimo iz listov in cvetov (svežih ali posušenih) rastline in ga lahko uživamo tako toplega kot hladnega.

1. Zberite in zelo nežno sperite liste in/ali cvetove slezenovca v želeni količini, ki jo lahko uporabite svežo ali posušeno. Nato jih pustite, da se posušijo v hladnem okolju na prostem, da se lahko tudi morebitni insekti sami umaknejo. Nato jih grobo nasekljajte in jih uporabite sveže ali jih posušite.
2. Za pripravo poparka dajte 2-3 grame posušene rastline ali 5-6 grama sveže rastline v skodelico (približno 250 ml) vroče vode. Pustite stati približno 10-15 minut, precedite in popijte.

## Uporaba:

Poparek slezenovca je idealen kot protivnetno sredstvo za grlo ter pri kašlju in bronhitisu, pa tudi pri preprostem prehladu. Odličen je tudi za zmanjšanje vnetja in uravnavanje črevesja. Lahko se uživa med nosečnostjo in dojenjem. Vendar pa je priporočljivo piti poparek slezenovca največ trikrat na dan, po možnosti izven obrokov, saj lahko prekomerno uživanje povzroči neželene učinke, kot so slabost, driska, bruhanje in omotica. V zelo redkih primerih lahko slezenovec povzroči resnejše alergijske reakcije. V vsakem primeru je vedno priporočljivo, da se za posebne indikacije posvetujete s specialistom.

# MAZILO IZ GOZDNEGA SLEZENOVCA

---

## Sestavine:

- 1 majhen, zelo čist in zelo suh steklen kozarec s pokrovom
- Lonec, ki je dovolj velik, da se vanj prilega kozarec
- Čista, suha žlica ali nož
- Dovolj sesekljanih zelišč, da napolnite kozarec
- Kakovostno olje (ekstra deviško oljčno olje, mandljevo olje, sončnično olje ali riževo olje, odvisno od zelenih lastnosti in teksture)
- Še en majhen, čist in suh lonec
- Čebelji vosek




---

## • Navodila:

Slezenovec nabirajte opoldne, ko se rosa na listih posuši in so cvetovi odprti. Listov ne umivajte, ampak jih poberite in zavržite vse umazane. Pomembno je, da uporabite samo suh rastlinski material – vsaka sled vlage bo povzročila plesen oljnega poparka. Liste seseklajte. Kozarec napolnite s sesekljanimi listi in cvetovi.

1. V kozarec nalijte olje. Enkrat ali dvakrat ga premešajte. Kozarec polnite, dokler niso vsa zelišča prekrita in je kozarec poln. Kozarec tesno zaprite in ga postavite v lonec z vodo, da le-ta sega do polovice kozarca.
2. Lonec postavite na nizek ogenj in pustite, da voda vre 2 uri, pri čemer jo, ko izhlapi, dolijte. Kozarec vzemite iz vodne kopeli, ga obrišite do suhega in ga pustite, da se ohladi.
3. Olje precedite skozi gazo ali staro, čisto najlonsko nogavico. Uporabne so tudi plenice in tanke, obrabljene kuhinjske krpe. Iz listov iztisnite čim več olja.
4. Najboljše je v zadnjih kapljicah. Odstranite porabljeno zelišče. Odmerite olje. Za vsakih 30 ml poparjenega olja imejte pripravljeno 1 žlico (15 ml) naribanega čebeljega voska. Odmerjeno olje segrejte v manjšem loncu na zelo majhnem ognju.

# MAZILO IZ GOZDNEGA SLEZENOVCA

---

5. Dodajte nariban čebelji vosek. Mešajte, dokler se ne stopi in ne dobite gladke, poltrdne mase: eno ali dve minuti. Toplo mazilo prelijte v čist kozarec. Pokrijte in pustite, da se ohladi, dokler se ne strdi.

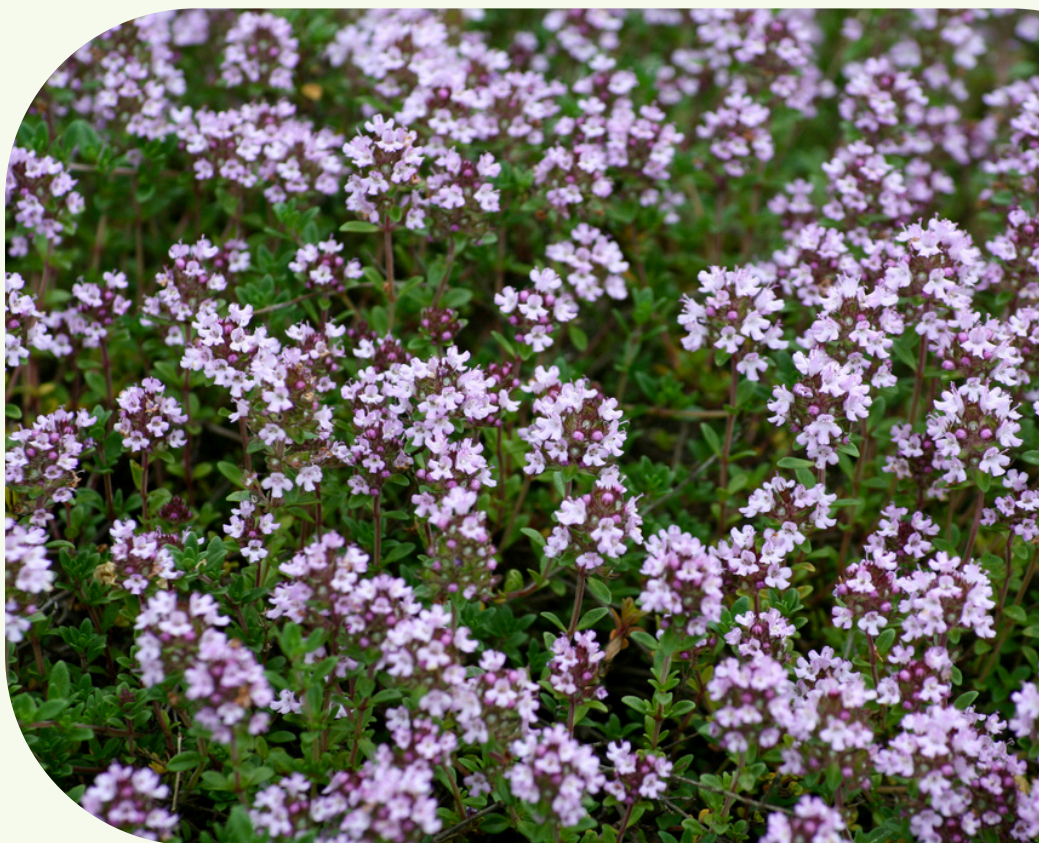
6. Mazilo lahko ponovno stopite in dodate več olja, če je pregosto, ali več čebeljega voska, če je premehko. Dodajajte le po eno čajno žličko, dokler niste zadovoljni s teksturo. Če nimate komercialnega čebeljega voska, lahko odmerite košček prave sveče iz čebeljega voska v velikosti žlice in ga stopite v olju. Preden tekočino vlijete v kozarec, preprosto izvlecite stenj iz tekočine.

## Uporaba:

Zaradi mehčalnih in protivnetnih lastnosti slezenovca je izdelava mazila zelo koristna za lajšanje kože, ki je pordela od sonca, suha ali po pikih nadležnih žuželk.



# Timijan (*Thymus vulgaris* L.)



# Kratek opis

Navadni timijan, tudi vrtna materina dušica, je lesnata trajnica, ki izvira iz sredozemske regije, vendar ga zdaj široko gojijo po vsem svetu. Timijan je nizek grm, ki običajno zraste od 15 do 30 cm visoko in se razširi od 15 do 40 cm. Ima majhne, linearne do jajčaste, temno sivo-zelene liste, ki so zelo aromatični. Rastlina proizvaja majhne, cevaste cvetove, ki so lahko vijolični, roza ali beli. Ti cvetovi cvetijo od pozne pomladi do zgodnjega poletja in so privlačni za čebele in druge opraševalce.

Timijan uspeva v dobro odcednih, peščenih ali kamnitih tleh z nevtralnimi do alkalnimi pH. Raje ima polno sonce in je odporen tako na mraz kot na sušo. Je rastlina, ki zahteva malo vzdrževanja, zato jo je treba obrezati zgodaj spomladi in poleti, da preprečimo olesenelost. Razmnoževanje je najbolje opraviti s potaknjenci, grobanjem ali delitvijo.

S pravilnim pobiranjem timijana se zagotovi, da rastlina ostane zdrava in še naprej proizvaja okusne liste. Najboljši čas za pobiranje timijana je sredi pomladi ali zgodaj poleti, tik preden rastlina začne cveteti. Takrat so listi najbolj okusni.

Uporabite ostre obrezovalne škarje, da naredite čiste reze in se izognete poškodbam rastline. Izberite stebela in jih obrežite nad listnim vozlom ali nizom listov. To spodbuja novo rast in preprečuje, da bi rastlina postala preveč lesnata. Izogibajte se rezanju več kot tretjine rastline naenkrat, da zagotovite, da ostane zdrava in še naprej raste. Če nameravate timijan posušiti, naredite šop stebel in jih obesite v temnem, suhem in dobro zračenem prostoru za približno dva tedna.



## Zdravilni učinki

Timijan je vsestransko zelišče, ki ne le izboljša okus jedi, ampak ponuja tudi vrsto zdravstvenih koristi zaradi svoje bogate vsebnosti eteričnih olj, vitaminov in mineralov. Ne glede na to, ali se uporablja pri kuhanju kot čaj ali v obliki eteričnega olja, je timijan dragocen dodatek k vsakemu naravnemu zdravstvenemu režimu.

Timijan je izjemno koristen za zdravje dihal, saj pomaga lajšati kašelj in različna dihalna obolenja z zmanjšanjem vnetja in sluzi. Ima močne antibakterijske in protiglivične lastnosti zaradi prisotnosti timola, kar ga naredi učinkovitega pri boju proti okužbam in preprečevanju rasti škodljivih bakterij in gliv.

Timijan je tudi odličen za podporo imunskemu sistemu. Bogat je z vitamini A in C, ki sta bistvena za ohranjanje zdravega imunskega odziva. Poleg tega timijan vsebuje pomembne hranilne snovi, kot so baker, železo in mangan.

Za zdravje prebave lahko timijan pomaga lajšati težave, kot so napihnjenost, plini in prebavne motnje s spodbujanjem proizvodnje prebavnih encimov in izboljšanjem splošnega zdravja črevesja. Njegove protivnetne lastnosti so koristne za zmanjšanje vnetja v telesu, kar je koristno pri stanjih, kot so artritis in druge vnetne bolezni.

Poleg tega je timijan koristen za zdravje kože. Njegove antibakterijske lastnosti ga naredijo učinkovitega pri zdravljenju aken in drugih kožnih obolenj, lahko pa se uporablja tudi v lokalnih nanosih za pomoč pri čiščenju kožnih okužb.



# TIMIJANOV SIRUP

---

## Sestavine:

- 20 g suhega timijan
- 1 l vrele vode
- 1 kg sladkorja



*Uporabljen del rastline za sirup:  
cvetoča zel*

---

## Navodila:

1. Posušene cvetoče poganjke timijana drobno narežemo in iz njih pripravimo poparek. 20 g suhe droge prelijemo z 1l vrele vode. Pokrito pustimo stati 10 minut. Poparek nato precedimo v nov lonec.
2. Lonec pristavimo na štedilnik in poparku ob stalnem mešanju dodamo 1 kg sladkorja. Mešamo dokler se sladkor popolnoma ne raztopi. Segrevamo do vrenja, ki naj traja približno 2 minuti.
3. Še vroč sirup nalijemo v temne stekleničke in dobro zapremo.

## Učinkovanje in uporaba:

Timijan učinkuje pri kašlju, vpliva na bronhije, tako da jih razširja in zavira rast skoraj vseh bakterij. Učinkuje antiseptično in antibakterijsko v dihalih, prebavilih in sečnih organih.

Z velikim uspehom se uporablja pri bronhitisu in oslovskem kašlju, prav tako pri vnetju ustne votline in žrela.

## Uživanje:

- otroci – 1 čajna žlička 3 do 4 krat na dan
- odrasli – 1 žlica 3 do 4 krat na dan

# TINKTURA TIMIJANA

---

## Sestavine:

- drobno nasekljani cvetoči poganjki
- domače žganje

*Uporabljen del rastline za tinkturo:  
cvetoča zel*



---

## Navodila:

1. Cvetoče poganjke timijana drobno narežemo in jih damo v steklen kozarec. Prelijemo jih s 5x količino močnega domačega žganja. Kozarec dobro zapremo in ga pretresemo. Postavimo na svetlo, toplo mesto (sobna temperatura). Vsak dan 1x dobro pretresemo.
2. Po 4 tednih precedimo skozi gazo, rastlinski material stresemo in dobro ožamemo.
3. Nalijemo v temne stekleničke s kapalnim pokrovčkom.

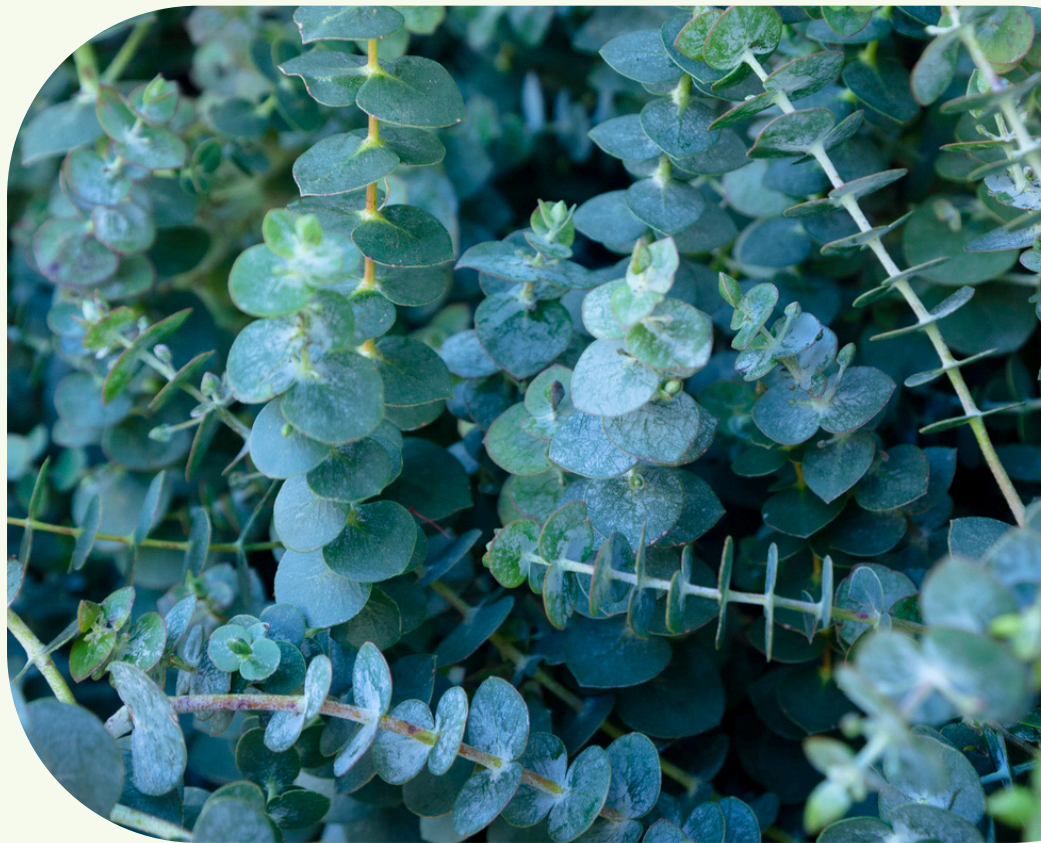
## Učinkovanje in uporaba:

Timijan učinkuje pri kašlju, vpliva na bronhije, tako da jih razširja in zavira rast skoraj vseh bakterij. Učinkuje antiseptično in antibakterijsko v dihalih, prebavilih in sečnih organih. Z velikim uspehom se uporablja pri bronhitisu in oslovskem kašlju, prav tako pri vnetju ustne votline in žrela.

## Uživanje:

- Uživamo 20 do 30 kapljic 3x na dan. Nakapamo jih v 1,5 dl vode in popijemo.

# Evkalipt (Eucalyptus sp. pl.)



# Kratek opis

Evkalipt je hitro rastoče zimzeleno drevo, ki izvira iz Avstralije in ga danes pogosto gojijo v mnogih delih sveta zaradi zdravilnih, okrasnih in industrijskih namenov. Evkalipt lahko raste od majhnih grmovnic do visokih dreves, ki presegajo 60 metrov, odvisno od vrste.

Rastlino zlahka prepoznamo po dolgih, ozkih, aromatičnih listih, ki ob stiskanju sproščajo značilen vonj, podoben mentolu. Listi so bogati z eteričnimi olji, zlasti evkaliptolom (cineolom), ki je znan po svojih antiseptičnih, dekongestivnih in protivnetnih lastnostih. Mladi listi so pogosto okrogli in srebrni, medtem ko so zreli listi bolj podolgovati in temno zeleni.

Cvetovi evkalipta so majhni in puhasti, običajno beli, krem, rumeni ali rdeči, in privabljajo opraševalce, kot so čebele in ptice. Lubje evkalipta se lahko zelo razlikuje – nekatere vrste imajo gladko lubje, ki se lušči v trakovih, druge pa imajo hrapavo ali vlaknato teksturo. Ta odporna rastlina uspeva v dobro odcednih tleh in na polni sončni svetlobi.

Pogosto se uporablja v gozdarstvu za proizvodnjo lesa in papirja, v aromaterapiji in v tradicionalni medicini za zdravljenje težav z dihalni. Zaradi hitre rasti in prilagodljivosti evkalipt sadijo tudi za boj proti eroziji tal in za pogozdovanje, čeprav v nekaterih regijah velja za invazivnega zaradi velike porabe vode in alelopatnih učinkov na avtohtone rastline.

Evkalipt je cenjen zaradi bogate vsebnosti eteričnih olj, zlasti evkaliptola (cineola), ki mu daje močne protimikrobne, protivnetne in dekongestivne lastnosti. Listi vsebujejo tudi tanine, flavonoide, kot je kvercetin, in fenolne spojine, kot sta kofeinska in ferulna kislina, ki prispevajo k njegovim zdravstvenim koristim.

Listi evkalipta se z močno aromo, podobno mentolu, in rahlo grenkim okusom pogosto uporabljajo sveži ali posušeni v čajih, inhalacijah, mazilih in obkladkih, zlasti za lajšanje dihalnih težav in nego kože.



## Zdravilne koristi

Evkalipt je splošno znan po svoji močni podpori dihal, zlasti pri lajšanju simptomov prehlada, kašlja, sinusitisa in bronhitisa. Njegove ekspektoranske in dekongestivne lastnosti pomagajo razredčiti sluz in očistiti dihalne poti, zaradi česar je še posebej učinkovit pri uporabi v obliki uparjanja ali inhalacije. Evkalipt, bogat z evkaliptom (cineolom), ima tudi močne antiseptične in antibakterijske učinke, zaradi česar je uporaben za razkuževanje ran, podporo celjenju in vzdrževanje ustne higijene.

Pri lokalni uporabi deluje evkaliptusovo olje protivnetno in analgetično, kar pomaga lajšati bolečine v mišicah, vnetje sklepov in živčne težave. Njegovo protimikrobno delovanje dodatno podpira imunski sistem in pomaga telesu pri odpornosti na okužbe. Osvežujoč vonj evkalipta spodbuja mentalno jasnost, zmanjšuje utrujenost in lahko lajša glavobole, če se uporablja v aromaterapiji.

V negi kože je cenjen zaradi svojih hladilnih, protiglivičnih in protimikrobnih lastnosti, ki nudijo olajšanje pri aknah, ranah, pikih žuželk in manjših opeklinah. Poleg tega je eterično olje evkalipta naravni repelent proti žuželkam, ki se pogosto uporablja v sprejih in balzamih kot rastlinska alternativa sintetičnim izdelkom.

Evkalipt se lahko uporablja v parnih inhalacijah za lajšanje dihalnih težav, v čajih (v majhnih, nadzorovanih količinah) za lajšanje kašlja in bolečega grla ter v razredčenem topikalnem olju za bolečine ali vnetja mišic. Primeren je tudi za ustno nego kot ustna vodica ali grgranje (vedno razredčen) ter v aromaterapiji za lajšanje stresa, izboljšanje dihanja in čiščenje zraka.

Eteričnega olja evkalipta se nikoli ne sme zaužiti nerazredčenega in ga je treba vedno razredčiti pred nanosom na kožo. Ni priporočljivo za majhne otroke ali osebe z astmo brez zdravniškega nasveta.



# TINKTURA EVKALIPTA

---

## Sestavine:

- 200 g posušenih listov evkalipta
- 1 l 70 % alkohola (npr. vodke ali etanola za živila)



---

## Navodila:

1. Liste evkalipta seseklajte, jih položite v čisto steklenico ali kozarec in prelijte z alkoholom.
2. Tesno zaprite in shranite na toplem, temnem mestu 3–4 tedne, pri čemer steklenico pretresite vsakih nekaj dni.
3. Po maceraciji precedite skozi fino cedilo ali gazo in shranite v temni steklenici.

## Uporaba:

Za peroralno uporabo:

- 10–15 kapljic v vodi, do 2-krat na dan, za podporo imunskemu sistemu ali zdravju dihal med prehladom.

Za zunanjo uporabo:

- Razredčite z vodo v razmerju 1:5 in uporabite kot grgralo za boleče grlo ali razkužilo za manjše rane in draženje kože.

Opomba: Ne uporabljajte peroralno pri otrocih, mlajših od 12 let, nosečnicah ali doječih materah ali osebah z epilepsijo ali boleznijo jeter brez zdravniškega nasveta.

# MACERAT EVKALIPTOVEGA OLJA

---

## Sestavine:

- 100 g posušenih listov evkalipta (ali 200 g svežih)
- 1 l olivnega ali sončničnega olja



---

## Navodila:

1. Liste rahlo zdrobite, da sprostite olja. Postavite jih v lonec ali steklen kozarec v vodno kopel.
2. Prelijte z oljem in nežno segrevajte približno 2 uri na nizki temperaturi (ne zavrite). Občasno premešajte.
3. Ko je končano, precedite skozi fino krpo, dokler je še toplo, in shranite v temni steklenici.

## Uporaba:

1. Zunanje nanesite kot masažno olje za bolečine v mišicah in sklepih
2. Vtrite v prsni koš in hrbet za lajšanje kašlja in bronhialne zastoje
3. Uporablja se lahko za odganjanje insektov in blaženje pikov insektov
4. Nekaj kapljic lahko dodate v kopalno vodo za sprostitvev in olajšanje dihanja

Opomba: Samo za zunanjo uporabo. Izogibajte se stiku z očmi in sluznicami. Vedno najprej preizkusite na majhnem predelu kože.

# MEŠANICA ZA INHALACIJO Z EVKALIPTOM

---

## Sestavine:

- 1 l vroče vode (tik pod vreliščem)
- 1 žlica posušenih listov evkalipta ali 3–5 kapljic eteričnega olja evkalipta
- Neobvezno: 1 čajna žlička posušenih listov timijana ali poprove mete za okrepljen izkašljevalni učinek



---

## Navodila:

1. V veliko toplotno odporno posodo nalijte vročo vodo. Dodajte liste evkalipta ali olje.
2. Pokrijte si glavo z brisačo, nagnite se nad posodo in globoko dihajte 5–10 minut. Oči imejte zaprte.
3. Med boleznijo ponovite 1-2 krat na dan.

## Uporaba:

Odmaši sinuse, zmanjša zamašen nos in prsni koš, olajša kašelj in pomiri razdražene dihalne poti.

Opomba: Ni priporočljivo za otroke, mlajše od 6 let, ali osebe z astmo, razen če vam tako svetuje zdravstveni delavec.

# BALZAM Z EVKALIPTOM

---

## Sestavine za osnovo balzama:

- 100 g macerata evkalipta (iz prejšnjega recepta)
- 100 g kokosovega olja ali karitejevega masla
- 50 g čebeljega voska
- Neobvezno: 5 g lanolina za bolj gladko teksturo

## Eterična olja:

- 10 kapljic eteričnega olja evkalipta
- 6 kapljic eteričnega olja poprove mete
- 4 kapljice eteričnega olja čajevca (za dodatno antibakterijsko delovanje)
- 3 kapljice eteričnega olja rožmarina (stimulativno, pomaga pri izločanju sluzi)



---

## Navodila:

1. V vodni kopeli nežno stopite čebelji vosek, kokosovo olje in macerat evkalipta. Mešajte, dokler se popolnoma ne utekočini.
2. Odstavite z ognja. Pustite, da se nekoliko ohladi, nato vmešajte eterična olja.
3. Nalijte v čiste, suhe kozarce ali pločevinke. Pred zaprtjem pustite, da se popolnoma ohladi.

## Uporaba:

Pred spanjem vmasirajte v prsni koš, zgornji del hrbta in podplate. Zagotavlja olajšanje pri suhem ali produktivnem kašlju, tiščanju v prsih in nočni zamašenosti nosu.

Opomba: Samo za zunanjo uporabo. Ni za uporabo pri dojenčkih ali otrocih, mlajših od 6 let. Izogibajte se stiku s sluznicami in očmi.

# Sivka (*Lavandula* sp. pl.)



# Kratek opis

Sivka je dišeča, lesnata rastlina, ki izvira iz sredozemske regije, danes jo zaradi eteričnih olj in okrasnih lastnosti pogosto gojijo po vsem svetu. Rastline sivke so znane po svojih presenetljivih vijoličnih cvetnih klasih in aromatičnem, srebrnozelenem listju.

Rastlina običajno raste v košatih grozdih, ki dosežejo višino od 30 do 90 cm, odvisno od vrste. Sivka uspeva v dobro odcednih, alkalnih tleh in na polni sončni svetlobi, zaradi česar je idealna za vrtove in mejice.

Cvetove, ki so najbolj cenjen del rastline, nabiramo, ko so v polnem cvetu. Eterično olje sivke, pridobljeno iz cvetov, se že stoletja uporablja v aromaterapiji, osebni negi in zdravilnih praksah.

Rastlina je znana po svojih pomirjujočih, protivnetnih in protimikrobnih lastnostih. Privablja tudi opráševalce, kot so čebele in metulji, zaradi česar je na vrtovih še bolj privlačna.

Sivka je dobro znana po svojem pomirjujočem vonju in terapevtskih lastnostih, predvsem zaradi bogate vsebnosti eteričnih olj, zlasti linalola, linalil acetata, kafre in terpineola. Te spojine prispevajo k pomirjujočim, protivnetnim in antiseptičnim učinkom sivke. Rastlina vsebuje tudi flavonoide, kot so apigenin, luteolin in kvercetin, ki zagotavljajo antioksidativne in protivnetne učinke, ter tanine, ki imajo adstringentne lastnosti, koristne za nego kože. Poleg tega fenolne kisline, kot je rožmarinska kislina, krepijo njihovo protimikrobno in protivnetno delovanje.

Sivka ima rahlo grenak, cvetličan okus in svež, sladek vonj z nežnimi lesnimi notami. Ta vonj velja za enega najbolj sproščujočih in poživljajočih v aromaterapiji.

Cvetovi, bodisi sveži bodisi posušeni, so najpogosteje uporabljeni deli rastline in se uporabljajo v čajih, oljih, poparkih in drugih pripravkih, namenjenih spodbujanju sprostitve, zdravljenja in splošnega dobrega počutja.

## Zdravilne koristi

Sivka je najbolj znana po svojih pomirjujočih in proti stresnih učinkih. Njen pomirjujoč vonj pomaga ublažiti živčno napetost, spodbuja sprostitvev in podpira čustveno ravnovesje. Sivkino olje, ki se pogosto uporablja v aromaterapiji, dokazano znižuje raven kortizola, zaradi česar je koristno za tiste, ki doživljajo stres, tesnobo ali nemir. Zaradi svoje sposobnosti pomirjanja uma je tudi naravno zdravilo za izboljšanje kakovosti spanja. Ne glede na to, ali ga vdihnete pred spanjem, uporabite v pršilu za blazino ali dodate difuzorju, lahko sivka pomaga spodbuditi globok, krepčilni spanec in ublažiti blago nespečnost.

Poleg koristi za duševno zdravje ima sivka tudi opazne analgetične in protivnetne lastnosti. Če jo uporabljamo v masažnih oljih ali toplih kopelih, lahko pomaga lajšati bolečine v mišicah, sklepih in tenzijske glavobole. Zaradi svojih protimikrobnih in protiglivičnih učinkov je koristna za podporo zdravju kože, zlasti pri manjših opeklinah, pikih žuželk, aknah, ekcemih in celjenju ran. Sivka pomirja razdraženost, zmanjšuje rdečico in spodbuja regeneracijo kože.

Sivka pomaga tudi prebavnemu sistemu, saj sprošča želodčne mišice in spodbuja pretok žolča, kar pomaga pri prebavnih motnjah, napihnjenosti, slabosti in plinih. Nenazadnje rastlina deluje kot nežen, a učinkovit naravni repelent proti žuželkam, ki pomaga odvrčati komarje, molje in muhe. Sivkino olje je pogosto vključeno v repelente, balzame in spreje ter ga je mogoče varno nanesti na kožo ali razpršiti, da odžene žuželke.

Sivka se lahko uporablja v aromaterapiji za zmanjšanje stresa in podporo spanju ali pa lokalno (razredčeno) za lajšanje glavobolov, bolečin v mišicah in vnetij. Blag čaj iz posušenih cvetov pomaga pri prebavi in spodbuja sprostitvev. Dodajanje sivke v kopel pomaga pomiriti telo in umiriti um, medtem ko vdihavanje njenega vonja ponuja hitro olajšanje tesnobe in stresa.



# SIVKINA TINKTURA

---

## Sestavine:

- 200 g posušenih listov sivke
- 1 l 70 % alkohola (npr. vodke ali etanola za živila)



---

## Navodila:

1. Cvetove sivke sesekljajte ali zlomite in jih položite v čisto steklenico ali kozarec.
2. Prelijte z alkoholom in tesno zaprite.
3. Hranite na toplem in temnem mestu 3–4 tedne, pri čemer steklenico pretresite vsakih nekaj dni.
4. Tinkturo precedite skozi fino cedilo ali gazo in shranite v temni steklenici.

## Uporaba:

Za peroralno uporabo:

- 10–15 kapljic v vodi, do 2-krat na dan, za pomoč pri prebavi, izboljšanje spanca ali zmanjšanje tesnobe.

Za zunanjo uporabo:

- Razredčite z vodo v razmerju 1:5 in uporabite kot grgralo za boleče grlo ali razkužilo za manjše rane in draženje kože.

Opomba: Ne uporabljajte ga peroralno pri otrocih, mlajših od 12 let, nosečnicah ali doječih materah ali osebah z epilepsijo ali boleznijo jeter brez zdravniškega nasveta.

# MACERAT SIVKINEGA OLJA

---

## Sestavine:

- 100 g posušenih cvetov sivke
- 1 l olivnega ali sončničnega olja



---

## Navodila:

1. Cvetove sivke rahlo zdrobite, da sprostite olja.
2. Postavite jih v lonec ali steklen kozarec v vodno kopel.
3. Prelijte z oljem in nežno segrevajte približno 2 uri na nizki temperaturi (ne zavrite).
4. Občasno premešajte, nato pa še toplo precedite skozi fino krpo in shranite v temni steklenici.

## Uporaba:

1. Zunanje nanesite kot masažno olje za lajšanje bolečin v mišicah ali stresa.
2. Vtrite v prsni koš za lajšanje kašlja in zamašenosti bronhijev.
3. Uporablja se lahko za odganjanje žuželk in blaženje pikov žuželk.
4. Nekaj kapljic lahko dodate v kopel za sprostitvev in nego kože.

Opomba: Samo za zunanjo uporabo. Izogibajte se stiku z očmi in sluznicami. Vedno najprej preizkusite na majhnem predelu kože.

# Navadna melisa (*Melissa officinalis* L.)



# Kratek opis

Melisa je zelišče, ki izvira iz goratih območij južne Evrope in severne Afrike, vendar se je naturalizirala v skoraj vseh toplih ali zmernih območjih po vsem svetu. Svetlo zeleni, nagubani listi imajo dišeč vonj, podoben limoni.

Rastline zrastejo približno 60 cm visoko in imajo razvejana stebila. Ovalni ali srčasti, rahlo nazobčani listi so tesno stisnjeni v parih na vsakem stebelnem členku. Neopazni beli cvetovi, včasih z rumenkastim ali rožnatim odtenkom, cvetijo v listnih pazduhah skozi vse poletje in so privlačni za čebele. Ker je melisa bogata z nektarjem, jo včasih sadijo za hranjenje čebel.

Priporočljivo je, da meliso naberete tik preden začne cveteti, saj so takrat eterična olja – in s tem okus ter aroma – največja.

Najboljši čas za obiranje je zjutraj, ko se rosa posuši, vendar pred dnevno vročino.

Ta časovna usklajenost pomaga ohraniti eterična olja v listih. Z ostrimi škarjami ali vrtnarskimi škarjami odrežite stebila tik nad listnim vozlom, približno 5 centimetrov nad tlemi, da spodbudite bolj košato rast. Redno obiranje skozi celotno rastno sezono spodbuja neprekinjeno proizvodnjo listov.

Sveže liste lahko po obiranju takoj uporabite ali pa jih konzervirate s sušenjem ali zamrzovanjem. Za sušenje stebila povežite v majhne šopke in jih obesite na glavo na hladnem, suhem in dobro prezračevanem mestu, stran od neposredne sončne svetlobe, dokler listi ne postanejo hrustljavi. Za zamrzovanje sveže liste nasekljajte in jih položite v posodice za ledene kocke, napolnjene z vodo ali olivnim oljem. Ko so zamrznjene, kocke preložite v posode, primerne za zamrzovanje.



## Zdravilne koristi

Melisa je pomirjujoče zelišče. Uporabljali so jo že v srednjem veku za zmanjšanje stresa in tesnobe, spodbujanje spanja, izboljšanje apetita ter lajšanje bolečin in nelagodja zaradi prebavnih motenj (vključno s plini in napihnjenostjo ter koliko). Že pred srednjim vekom so meliso namakali v vinu za dvig razpoloženja, celjenje ran in zdravljenje pikov in ugrizov strupenih žuželk.

Danes se melisa pogosto kombinira z drugimi pomirjujočimi zelišči, kot so baldrijan, kamilica in hmelj, za spodbujanje sprostitve. Nekatere najpogostejše koristi vključujejo:

Zmanjševanje tesnobe in stresa: Spojine v melisi imajo lahko pomirjujoče učinke, ki pomagajo ublažiti tesnobo in spodbujajo sprostitve.

Kognitivno izboljšanje: Nekatere študije kažejo, da lahko melisa izboljša razpoloženje in kognitivne funkcije, kar izboljša spomin in budnost.

Pomoč pri spanju: Njegove blage pomirjevalne lastnosti lahko pomagajo izboljšati kakovost spanja in obvladovati nespečnost.

Podpora prebavi: Melisa se uporablja za lajšanje prebavnih motenj, napihnjenosti in plinov.

Protivirusne lastnosti: Lokalna uporaba melise lahko pomaga pri zdravljenju herpesa, ki ga povzroča virus herpes simpleksa.

*Opomba. Čeprav melisa na splošno velja za varno glede na njeno dolgo zgodovino uporabe, obstajajo omejeni znanstveni dokazi, ki bi podpirali to medicinsko uporabo, zato so potrebne nadaljnje raziskave za potrditev njene učinkovitosti. Poleg tega lahko rastlina medsebojno deluje z nekaterimi zdravili in pri nekaterih ljudeh povzroči neželene učinke. Pred uporabo v medicinske namene priporočamo posvet z zdravstvenim delavcem.*



# TINKTURA MELISE

---

## Sestavine:

- 1 skodelica svežih listov melise
- 2 skodelici visokokalorične alkoholne pijače (vodka ali žganje, vsaj 40 % alkohola)
- Čist steklen kozarec s tesno zaprtim pokrovom
- Gaza ali cedilo z drobno mrežico



---

Tinktura je koncentriran zeliščni izvleček, narejen z alkoholom, ki se lahko uporablja za pomirjanje živcev, izboljšanje prebave in spodbujanje mirnega spanca.

## Navodila:

1. Liste melise rahlo sesekljajte ali zdrobite, da sprostite njihova olja.
2. Liste položite v steklen kozarec in jih prelijte z alkoholom, pri čemer pazite, da so listi popolnoma potopljeni.
3. Kozarec zaprite in ga shranite na hladnem in temnem mestu 4-6 tednov, pri čemer ga vsakih nekaj dni nežno pretresite.
4. Po 4–6 tednih zelišča precedite skozi gazo ali fino cedilo.
5. Tekočino nalijte v temno stekleničko s kapalko in jo shranite na hladnem mestu.

## Uporaba:

Za stres, prebavo ali podporo spanju vzemite 15–30 kapljic (½ do 1 kapalko) v vodi ali čaju 1–3-krat na dan.

Nasvet: Tinkturo brez alkohola lahko naredite tudi tako, da alkohol nadomestite z rastlinskim glicerinom (čeprav je rok uporabe krajši).

Opomba: *Med nosečnostjo se izogibajte jemanju tinkture.*

# SIRUP IZ MELISE

---

## Sestavine:

- 1 skodelica svežih listov melise
- 2 skodelici vode
- 1 skodelica surovega medu (ali javorjevega sirupa za vegansko možnost)
- 1 žlica limoninega soka (neobvezno, za okus in konzerviranje)



---

## Navodila:

1. Sveže liste melise sperite in odstranite stebela.
2. V majhen lonec dodajte liste melise in vodo.
3. Lahno zavrite (ne do vretja) in pustite, da se količina zmanjša za polovico (približno 20–30 minut).
4. Liste precedite in tekočino vrnite v lonec.
5. Med (in limonin sok, če ga uporabljate) dodajte, medtem ko je tekočina še topla, vendar ne prevroča, in dobro premešajte.
6. Nalijte v sterilizirano steklenico ali kozarec in shranite v hladilniku do 4-6 tednov.

## Uporaba:

Pri prehladu, bolečem grlu ali lažšanju stresa vzemite 1-2 čajni žlički do 3-krat na dan. Za dodaten pomirjujoč učinek dodajte v topel čaj ali vodo.

Nasvet: Za dodatno podporo dihanjem zmešajte meliso s timijanom ali žajbljem.

# Kopriva (*Urtica dioica* L.)



# Kratek opis

Kopriva je zelnata trajnica cvetoča rastlina, ki izvira iz Evrope, delov zmerne Azije in severne Afrike, danes pa jo najdemo po vsem svetu.

Koprive običajno zrastejo do višine od 0,9 do 2 metra. Imajo široko razprostirajoče se korenike (podzemna stebila) in stolone (vodoravna stebila, ki rastejo nad tlemi), ki so svetlo rumene barve, prav tako korenine. Mehki, zeleni listi so dolgi od 3 do 20 centimetrov in so nasprotno postavljeni na pokončnem, žilavem, zelenem stebelu. Listi so jajčaste do suličaste oblike s srčastim dnom in nazobčanimi robovi. Prekriti so z drobnimi, votlimi, dlačicam podobnimi strukturami, imenovanimi trihomi, ki ob dotiku povzročajo pekoč občutek. Koprive so dvodomne, kar pomeni, da so posamezne rastline moške ali ženske. Majhni, zelenkasti cvetovi so v gostih cvetnih socvetjih, ki se pojavijo na mestu, kjer se list spoji s stebлом, in običajno cvetijo od pozne pomladi do zgodnjega poletja.

Koprive uspevajo v zmernem podnebju, zlasti na območjih z bogato, vlažno zemljo. Pogoste so v okoljih, kot so travniki, rečni bregovi, gozdni robovi in mestna odlagališča.

Nabiranje koprive za zeliščne in zdravilne namene zahteva nekaj previdnosti, da zagotovite najboljše liste, hkrati pa se izognete, da bi se opekli. Najboljši čas za nabiranje koprive je spomladi, od konca marca do aprila, preden rastlina začne cveteti.

Takrat so listi najbolj nežni in bogati s hranili. Nosite rokavice, obleko z dolgimi rokavi in dolge hlače, da se zaščitite pred pekočimi dlačicami na rastlini. Za rezanje listov uporabite škarje ali oster nož.



## Zdravilne koristi

Kopriva je znana po svojih številnih koristih za zdravje, ki so bile prepoznane že od antičnih časov. Je vsestranska rastlina, ki se uporablja na različne načine, vključno v kulinariki, kot so juhe, pesto in čaj, pa tudi na vrtu kot naravno gnojilo in odganjalec škodljivcev. Uporablja se tudi v gospodinjstvu za pripravo naravnih barvil in vlaknin, ter ima zdravilne učinke za lajšanje bolečin v sklepih in nego las.

Listi in korenine koprive so bogati s hranili, polni vitaminov A, C, K in več vitaminov skupine B, pa tudi mineralov, kot so kalcij, železo, magnezij, fosfor, kalij in natrij. Vsebujejo tudi esencialne maščobne kisline, aminokisline, polifenole in pigmente, kot je beta-karoten.

Kopriva ima močne protivnetne lastnosti, zaradi česar je učinkovita pri zmanjševanju vnetja in bolečin, povezanih s stanji, kot je artritis. Kopriva, znana po svojih antihistaminskih lastnostih, lahko pomaga ublažiti simptome senenega nahoda in drugih alergij.

Korenina koprive se pogosto uporablja za zdravljenje simptomov benigne hiperplazije prostate (BPH), saj pomaga izboljšati pretok urina in zmanjšati pogostost nočnega uriniranja.

Nekatere študije kažejo, da lahko kopriva pomaga znižati raven sladkorja v krvi, zaradi česar je koristna za ljudi s sladkorno boleznijo.

Kopriva, bogata z antioksidanti, pomaga zaščititi celice pred poškodbami, ki jih povzročajo prosti radikali, in zmanjšuje tveganje za kronične bolezni, kot so bolezni srca in rak.



## Shranjevanje kopriv

Poiščite mlade, nežne rastline, ki so svetlo zelene barve in brez rjavih ali rumenih lis. Odrežite zgornjih nekaj centimetrov rastline, vključno z zgornjimi listi in stebli. Ta del je najbolj nežen in hranljiv. Če je rastlina že začela cveteti, se je obiranju najbolje izogniti, saj listi postanejo trši in manj okusni.

Nabrane liste koprive sperite s hladno vodo, da odstranite umazanijo ali žuželke. Če nameravate koprivo posušiti, jih razprostrite na čisti brisači ali sušilnem stojalu v dobro prezračevanem prostoru, stran od neposredne sončne svetlobe. Lahko povežete 5-6 stebel skupaj in jih zavežete z vrvico. Snope obesite na temno, suho in dobro prezračevano mesto.

Pustite, da se sušijo 1–3 tedne, odvisno od vlažnosti in velikosti svežnjev. Lahko pa uporabite dehidrator, nastavljen na nizko temperaturo (okoli 35 °C). Sušite 12–18 ur in občasno preverjajte, ali so popolnoma suhi.

Ko so listi koprive posušeni, jih shranite v nepredušno zaprti posodi na hladnem in temnem mestu, da ohranite njihovo učinkovitost. Za najboljšo kakovost porabite v 6–12 mesecih. Uporabljate jih lahko za čaje, tinkture ali druga zeliščna zdravila.



# RECEPT ZA TINKTURO IZ KORENINE KOPRIVE

---

*Del rastline, ki se uporablja za tinkturo:*

*Korenina – nabrana jeseni ali zgodaj spomladi*

*Čas maceracije: 4 tedne*

## Sestavine:

- drobno sesekljane korenine
- domače žganje



---

## Navodila:

1. Očiščene korenine drobno sesekljajte in jih položite v steklen kozarec. Prelijte jih s 5-kratno količino močnega domačega žganja. Kozarec dobro zaprite in pretresite.
2. Postavite ga na svetlo in toplo mesto (sobne temperature). Enkrat na dan dobro pretresite.
3. Po 4 tednih precedite skozi gazo, korenine dobro stisnite.
4. Nalijte v temne steklenice s kapalko.

## Uporaba:

Za težave z uriniranjem zaradi povečane prostate. Pri dolgotrajni uporabi se simptomi povečane prostate izboljšajo, čeprav se velikost prostate ne zmanjša.

## Odmerjanje:

Vzemite 20 do 30 kapljic 3-krat na dan. Kapnite jih v 1,5 dl vode in popijte.

# RECEPT ZA POPAREK IZ KOPRIVE

---

*Del rastline, ki se uporablja za poparek:  
posušeni listi koprive*

## Sestavine:

- 30 gramov posušenih listov koprive
- 1 liter vrele vode



---

## Navodila:

1. Posušene liste koprive dajte v velik kozarec ali čajnik.
2. Liste koprive prelijte z vrelo vodo.
3. Pokrijte in pustite stati 4 do 8 ur ali čez noč.
4. Precedite poparek in ga shranite v hladilniku.

## Uporaba:

Koprivni poparki so zelo hranljivi toniki, ki vaše telo hranijo z elementi v sledovih, vitaminom K in antioksidanti. Podpirajo zdravje srca in ožilja, uravnavanje krvnega sladkorja in splošno dobro počutje.

## Odmerjanje:

Vsak dan popijte 1 skodelico poparka. Lahko ga uživate hladnega ali rahlo ogretega.

# OLJE IZ KOPRIVE

---

*Del rastline, ki se uporablja za poparek:  
posušeni listi koprive*

## Sestavine:

- 1 skodelica posušenih listov koprive
- 1 skodelica nosilnega olja (kot je olivno olje ali mandljevo olje)
- Stekleni kozarec s pokrovom



---

## Navodila:

1. Posušene liste koprive dajte v kozarec.
2. Nosilno olje prelijte čez liste in pazite, da so popolnoma potopljene.
3. Kozarec tesno zaprite in ga postavite na sončno mesto za 2-3 tedne, občasno ga pretresite.
4. Olje precedite skozi gazo ali fino cedilo.
5. Pripravljeno olje shranite v temni steklenici.

## Uporaba:

Olje iz koprive je odlično za spodbujanje rasti las in izboljšanje njihove kakovosti. Izboljša prekrvavitev lasišča, kar pomaga negovati lasne korenine in zmanjšati izpadanje las. Lase lahko naredi tudi bolj sijoče in bolj zdrave.

Olje se lahko uporablja za pomirjanje in vlaženje kože, kar pomaga pri stanjih, kot so ekcem, temenca pri dojenčkih in splošna draženja kože. Ima protivnetne lastnosti, ki lahko ublažijo draženje kože in pospešijo celjenje.

Olje iz koprive se lahko uporablja kot masažno olje za lajšanje otrdelih sklepov in zmanjšanje vnetja, povezanega z artritisom. Lahko se doda kopeli za sprostitvev in pomiritev kože ali pa se uporabi kot osnova za pripravo losjonov, ki spodbujajo zdravo kožo.

# Rožmarin (*Salvia rosmarinus* Spenn.)



# Kratek opis

Rožmarin je majhna zimzelena rastlina, katere listi se uporabljajo za aromatiziranje hrane. Rožmarin, ki izvira iz sredozemske regije, se je naturaliziral po večjem delu Evrope in ga pogosto gojijo na vrtovih v toplih podnebjih.

Rožmarin je trajnica, ki običajno zraste do približno enega metra v višino, nekatere rastline pa lahko dosežejo tudi do dveh metrov. Linearni listi so dolgi približno 1 cm in nekoliko spominjajo na majhne, ukrivljene borove iglice. Zgoraj so temno zeleni in sijoči, na spodnji strani pa imajo belo in zavite robove listov. Majhni, modrikasti cvetovi so združeni v socvetje in so privlačni za čebele. Listi imajo oster, rahlo grenak okus in se, posušeni ali sveži, običajno uporabljajo za začinjanje hrane, zlasti jagnjetine, race, piščanca, klobas, morskih sadežev, nadevov, enolončnic, juh, krompirja, paradižnika, repe in druge zelenjave, pa tudi pijač.

Pomembno je, da naberete le dobro ukoreninjene rastline rožmarina. Prav tako je najbolje počakati, da se morebitni novi poganjki utrdijo, običajno poleti in zgodaj jeseni. Izogibajte se nabiranju, medtem ko rastlina cveti.

Za optimalen okus rožmarina je najboljši čas za obiranje tik pred cvetenjem. Stebla odrežite nad olesenelimi rastlinami in se izogibajte suhim, rjavim ali rumenkastim listom. Če nameravate rožmarin odnesti v zaprte prostore za obdobje zime, jeseni čim manj obrezujte, da si bo povrnil moč za zimo.

Rožmarin lahko posušite, da ohranite njegovo zeleno barvo in eterična olja. Daljša stebla lahko obesite v temnem prostoru z dobro kroženjem zraka.

Rožmarin lahko tudi zamrznete, vendar lahko pride do izgube barve. Vejice zamrznete tako, da jih položite na pekač, obložen s papirjem za peko, ali pa jih daste v vrečko z zadrگو. Ko so zamrznjeni, jim odstranite liste in jih shranite v nepredušno zaprti posodi.



## Zdravilne koristi

V antiki so verjeli, da rožmarin krepi spomin, v literaturi in ljudskem izročilu pa je simbol spomina in zvestobe. Obstaja zapis, da je kralj Ramzes III. v Tebah bogu Amonu daroval 125 meric rožmarina. V stari Grčiji je bil rožmarin cenjen zaradi domnevne sposobnosti krepitve možganov in spomina: študenti so jemali rožmarin za izboljšanje spomina in nosili rožmarinove vence med učenjem za izpite. V srednjem veku so Francozi uporabljali rožmarin za balzamiranje mrtvih.

Danes je rožmarin znan kot vsestransko zdravilno zelišče, ki podpira delovanje možganov, prebavo, krvni obtok, imunost, zdravje las in sprostitev. Nekatero najpogostejše koristi vključujejo:

1. Izboljša spomin in kognitivne funkcije. Rožmarin vsebuje karnozinsko in rožmarinsko kislino, ki ščitita možgane pred oksidativnim stresom.
2. Izboljša prekrvavitev in lajša bolečine v mišicah. Rožmarin spodbuja prekrvavitev, zmanjšuje mišično napetost in bolečine v sklepih. Ima protivnetne lastnosti, zaradi česar je uporaben pri stanjih, kot je artritis.
3. Podpira prebavo in zdravje črevesja. Rožmarin spodbuja prebavne encime, kar pomaga zmanjšati napihnjenost, pline in prebavne motnje. Ima tudi protimikrobne lastnosti, ki se lahko borijo proti škodljivim črevesnim bakterijam.
4. Krepi imunski sistem. Rožmarin, poln antioksidantov, ščiti pred okužbami in podpira splošno imunost. Njegove antibakterijske lastnosti pomagajo v boju proti prehladu in gripi.
5. Spodbuja rast las in zdravje lasišča. Rožmarin izboljša prekrvavitev lasišča, pomaga preprečevati izpadanje las in spodbuja rast novih las. Njegove protiglivične lastnosti se borijo proti prhljaju in draženju lasišča.
6. Lajša stres in tesnobo. Aromatične spojine v rožmarinu pomagajo znižati raven kortizola in spodbujajo sprostitev.



# OLJE ZA RAST LAS Z ROŽMARINOM

---

## Sestavine:

- ½ skodelice posušenih listov rožmarina (ali 1 skodelica svežih)
- 1 skodelica nosilnega olja (olivno olje, kokosovo olje ali jojobino olje)
- Čist steklen kozarec s pokrovom
- Fino mrežasto cedilo ali gaza
- Temna steklenička s kapalko za shranjevanje



---

To olje spodbuja rast las, izboljšuje prekrvavitev lasišča in zmanjšuje prhljaj. Redna uporaba lahko okrepi lase in prepreči izpadanje las.

## Navodila:

1. Liste rožmarina dajte v čist, suh steklen kozarec.
2. Prelijte rožmarin z nosilnim oljem in pazite, da so vsi listi popolnoma potopljeni.
3. Kozarec zaprite in ga shranite na toplem, temnem mestu 2-4 tedne, pri čemer ga vsakih nekaj dni nežno pretresite, da se pospeši infuzija.
4. Po obdobju infuzije liste rožmarina precedite skozi gazo ali fino cedilo.
5. Za dolgotrajno shranjevanje prelijte napolnjeno olje v temno steklenico.

## Uporaba:

Nekaj kapljic vmasirajte v lasišče 2-3 krat na teden, da spodbudite lasne mešičke. Pustite delovati vsaj 30 minut ali čez noč, preden si umijete lase.

Nasvet: Za dodatno stimulacijo lasišča lahko dodate nekaj kapljic eteričnega olja poprove mete ali sivke.

# KREMA ZA MASIRANJE MIŠIC Z ROŽMARINOM

---

## Sestavine:

- ½ skodelice posušenih listov rožmarina (ali 1 skodelica svežih)
- 1 skodelica nosilnega olja (olivno, mandljevo ali kokosovo olje)
- 2 žlici čebeljega voska (za gosto teksturo balzama)
- 10 kapljic eteričnega olja poprove mete ali evkaliptusa (za dodatno ohladitev, po želji)
- Čist steklen kozarec ali pločevinka za shranjevanje



---

Priprava rožmarina: Če uporabljate svež rožmarin, ga pustite, da se en dan suši na zraku, da zmanjšate vlago in preprečite plesen.

## Navodila:

1. Liste rožmarina dajte v čist, suh steklen kozarec.
2. Prelijte rožmarin z nosilnim oljem in pazite, da so vsi listi popolnoma potopljeni.
3. Kozarec zaprite in ga shranite na toplem, temnem mestu 2-4 tedne, pri čemer ga vsakih nekaj dni nežno pretresite, da se pospeši infuzija.
4. Za hitrejšo metodo rožmarin in olje nežno segrevajte na pari 1-2 uri na nizki temperaturi (ne zavrite).
5. Z gazo odstranite liste rožmarina, pri čemer ohranite le preostalo olje.
6. V majhnem loncu ali na pari na nizki temperaturi stopite čebelji vosek.
7. Ko se stopi, počasi vmešajte olje, prepojeno z rožmarinom, in dobro premešajte.
8. Dodajte eterična olja (neobvezno).
9. Za dodatno lajšanje bolečin vmešajte eterično olje poprove mete ali evkaliptusa.
10. Toplo mešanico prelijte v majhne steklene kozarce ali pločevinke.
11. Preden zaprete pokrov, pustite, da se popolnoma ohladi.

## Uporaba:

Po potrebi vmasirajte majhno količino na boleče mišice in sklepe. Hranite na hladnem in temnem mestu (obstočnost do 6 mesecev).

Nasvet: Za segrevanje lahko olju med infuzijo dodate ščepec kajenskega popra.

# Šentjanževka (*Hypericum perforatum* L.)



# Kratek opis

Šentjanževka je trajnica, ki jo prepoznamo jo po pokončnem stebelu, visokem od 50 do 80 centimetrov, majhnih, eliptičnih listih posejanih s prozornimi pikami (ki so pravzaprav majhne žleze z eteričnim oljem), in živo rumenih cvetovih s petimi cvetnimi listi in rdečkastimi pikami na robovih.

Cveti poleti, najpogosteje pa raste na sončnih travnikih, ob robovih gozdov in ob cestah.

Za popolno prepoznavanje te rastline je treba odcvetele cvetove podrgniti med prsti, kar bi moralo na koži pustiti temno rdeče lise.

Šentjanževka vsebuje več pomembnih kemičnih spojin, ki prispevajo k njenim zdravilnim lastnostim. Hipericin in hiperforin sta najaktivnejši snovi rastline, znani po svojih antidepresivnih in protivirusnih učinkih. Flavonoidi, ki delujejo kot antioksidanti, pomagajo telesu v boju proti vnetjem, eterična olja pa nudijo antiseptične in pomirjujoče učinke.

Rastlina vsebuje tudi tanine, ki imajo adstringentne lastnosti, zaradi česar so uporabni pri celjenju ran. V zeliščnih pripravkih se cvetovi in listi običajno uporabljajo za pripravo čajev, tinktur, olj in drugih zdravil.

Posebnost šentjanževke je njen videz, ko jo držimo proti svetlobi – drobne prozorne pikice (oljnice) na listih dajejo vtis "perforacije", kar je navdihnilo latinsko ime rastline. Pogost pripravek je macerat šentjanževke, ki se zaradi svojih pomirjujočih in regenerativnih lastnosti pogosto uporablja v negi kože.

Šentjanževka je fototoksična in lahko poveča občutljivost kože na sončno svetlobo – po uporabi se izogibajte izpostavljanju soncu. Lahko vpliva na delovanje zdravil, kot so kontracepcijske tablete, antikoagulantni, zdravila za srce in antidepresivi, kar lahko zmanjša njihovo učinkovitost. Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom, zlasti če jemljete druga zdravila. Najbolje jo je uporabljati kratek čas s prekinitvami, da se izognete neželenim učinkom.

## Zdravilne koristi

- Naravni antidepresiv in anksiolitik

Pomaga pri blagih do zmernih oblikah depresije, stresa, tesnobe in živčnosti. Šentjanževka je znana zdravilna rastlina, ki se v ljudskem zdravilstvu pogosto uporablja za lajšanje vročine, težav z jetri in žolčnikom. Vendar pa je njen učinek proti depresiji najboljše raziskan. Izboljša razpoloženje in lajša občutke utrujenosti in brezvoljnosti. Klinične študije so potrdile učinek šentjanževke na depresivno razpoloženje in blago do zmerno depresijo. Antidepresivni učinek se pojavi počasi, spremembe pa so opazne po dveh tednih. Poleg izboljšanja razpoloženja šentjanževka zmanjšuje občutke izčrpanosti, utrujenosti in brezvoljnosti. Priporočljiva je za ženske v menopavzi. Uporablja se lahko proti depresiji kot čaj ali v obliki izvlečkov in tinktur. Rastlina je bolj znana po svojem maceratu, v ljudskem izdelku šentjanževka.

- Izboljša spanec

Ima pomirjujoč učinek, pomaga pri nespečnosti in izboljšuje kakovost spanca.

- Pomaga proti bolečinam in vnetjem

Lajša bolečine pri revmi, išiasu, bolečinah v mišicah in nevralgiji.

Uporablja se za zmanjšanje vnetnih stanj v telesu.

- Celjenje ran in nega kože

Macerat šentjanževke je znan tudi kot olje šentjanževke in je ena od bistvenih sestavin vrhunskih kozmetičnih izdelkov. Macerat šentjanževke je izjemno učinkovit pri poškodbah kože, zato se uporablja pri zdravljenju strij, brazgotin, gub, suhe in od sonca poškodovane kože. Uporablja se pri opeklinah, ranah, modricah, draženju kože in ekcemih. Pomirja draženje in je bistvena sestavina naravnih zeliščnih pripravkov za zdravljenje vnetij živcev in mišic, revme, vnetih ven in hemoroidov.



## Zdravilne koristi

Pogosto se uporablja kot sredstvo za celjenje ran in zdravljenje različnih vrst kožnih težav, lokalno pa se nanaša na boleče sklepe in mišice. Mnogi ga uporabljajo pri pripravi naravnih pripravkov za bakterijske in glivične okužbe.

Olje šentjanževke je primerno za masaže in pomaga tudi pri bolečinah. Lahko se ga jemlje tudi peroralno dvakrat na dan, medtem ko je čaj iz šentjanževke izjemno uporaben tudi pri bolečinah v hrbtu, ki jih povzroča napetost.

Pri stisnjenih živcih je treba dve do tri kapljice olja šentjanževke dati v dve žlici olivnega ali mandljevega olja in nanesti na boleče mesto vsake tri ure.

Olje šentjanževke velja za odličen naravni pripravek, saj uspešno blaži vrsto simptomov, od težav s kožo, kot so akne, brazgotine, sončne opekline, do blage depresije in ginekoloških motenj. Pomaga pri brazgotinah in regeneraciji kože.

- Prebavne motnje

Spodbuja izločanje želodčnega soka in izboljšuje prebavo. Lajša krče v želodcu in napihnjenost.

- Protivirusne in antibakterijske lastnosti

Pomaga v boju proti nekaterim virusom, kot je herpes. Ima tudi antiseptični učinek pri kožnih okužbah in manjših ranah.

- Hormonsko ravnovesje

Uporablja se za lajšanje simptomov menopavze in predmenstrualnega sindroma (PMS).



# TINKTURA ŠENTJANŽEVKE

---

## Sestavine:

- 200 g svežih cvetov in popkov šentjanževke
- 1 l 70-odstotnega alkohola (npr. vodke ali žganja)



---

Ta tinktura ima različne načine uporabe: pomaga lajšati tesnobo, depresijo, nespečnost, bolečine v sklepih in mišicah, učinkovito lajša simptome menstruacije in menopavze.

## Navodila:

1. Sveže cvetove in popke rahlo zdrobite, da sprostite njihove aktivne spojine.
2. Steriliziran steklen kozarec napolnite do približno  $\frac{2}{3}$  z rastlinskim materialom.
3. Zelišča prelijte z alkoholom, da bodo popolnoma prekrita.
4. Tesno zaprite in shranite v temnem prostoru 4–6 tednov, občasno pretresite.
5. Precedite skozi gazo ali fino cedilo in tinkturo shranite v temni steklenički.

## Uporaba:

Vzemite 15–30 kapljic (približno  $\frac{1}{2}$  čajne žličke) v vodi ali čaju, 2–3-krat na dan. Po uporabi se izogibajte sončni svetlobi zaradi morebitne fotosenzibilnosti.

# MACERIRANO OLJE ŠENTJANŽEVKE

---

## Sestavine:

- 200 g svežih popkov, cvetov in poželji listov šentjanževke
- 1 liter olivnega olja
- Gaza ali vata



---

## Navodila:

1. Po obiranju pustite rastlinski material nekaj ur oveneti, da zmanjšate vlago.
2. Popke in cvetove rahlo zdrobite ter jih položite v čist steklen kozarec, ki ga napolnite do polovice.
3. Prelijte olivno olje čez zelišča, dokler niso popolnoma prekrita.
4. Kozarec pokrijte z vato ali zračno tkanino in pustite na sončnem mestu približno 4 tedne.
5. Mešanico nežno premešajte vsakih nekaj dni.
6. Ko olje postane bogato rdeče barve, ga precedite skozi gazo.
7. Končano olje shranite v temni stekleni posodi na hladnem mestu.

## Uporaba:

Nanesite zunanje na prizadeta področja kože. Uporablja se lahko tudi za sproščujoče masaže ali za lajšanje revmatičnih bolečin.

# EMULZIJSKA KREMA S ŠENTJANŽEVKO

---

## Sestavine:

- 10 g fitokremne baze
- 20 g maceriranega olja šentjanževke
- 50 g hidrolata čajevca
- 4 kapljice eteričnega olja čajevca
- 4 kapljice eteričnega olja rakitovca



---

Lahka, protivnetna krema za pomiritev razdražene kože, zmanjšanje rdečice in blaženje manjših vnetij.

## Navodila:

1. Sestavine maščobne faze (osnovo fitokreme in macerirano olje šentjanževke) dajte v toplotno odporen kozarec.
2. V ločeni posodi dodajte vodno fazo (hidrolat).
3. Obe posodi segrejte v vodni kopeli na približno 60–70 °C.
4. Maščobno fazo mešajte, dokler se fitokrema popolnoma ne stopi.
5. Toplo vodno fazo počasi vlijte v maščobno fazo in med močnim mešanjem tvorite emulzijo.
6. Pri približno 50 °C dodajte eterična olja in nadaljujte z mešanjem.
7. Ko se zmes ohladi na 40 °C, jo prelijte v čist kozarec.

## Uporaba:

Po potrebi nanesite majhno količino na čisto kožo, da pomirite vnetje ali draženje.

# PSEVDOEMULZIJA ŠENTJANŽEVKE

---

## Sestavine:

- 10 g čebeljega voska
- 60 g maceriranega olja šentjanževke
- 30 g hidrolata čajevca
- 4 kapljice eteričnega olja čajevca
- 4 kapljice eteričnega olja rakitovca



---

Bogata, hranljiva različica emulzije, idealna za zelo suho ali poškodovano kožo.

## Navodila:

1. Sestavine maščobne faze (čebelji vosek in macerirano olje šentjanževke) dajte v toplotno odporen kozarec.
2. V ločeni posodi dodajte vodno fazo (hidrolat).
3. Obe posodi segrejte v vodni kopeli na približno 60–70 °C.
4. Maščobno fazo mešajte, dokler se vosek popolnoma ne stopi.
5. Toplo vodno fazo počasi vlijte v maščobno fazo in med močnim mešanjem tvorite emulzijo.
6. Pri približno 50 °C dodajte eterična olja in nadaljujte z mešanjem.
7. Ko se zmes ohladi na 40 °C, jo prelijte v čist kozarec.

## Uporaba:

Nežno vmasirajte na prizadeta območja. Odlično za suho, razpokano kožo, videz brazgotin ter globinsko lajšanje vnetih tkiv.

# Rman (*Achillea millefolium* L.)



# Kratek opis

Rman, ena najpomembnejših zdravilnih rastlin, je znan po svoji široki uporabi in številnih zdravilnih koristih.

Ta trajna zelnata rastlina ima pokončno, razvejano steblo, ki je visoko od 20 do 80 centimetrov. Listi so temno zeleni, pernato deljeni. Cvetovi rmana so majhni, beli ali svetlo rožnati, zbrani v dežnasta socvetja. Ima poseben aromatičen vonj.

Ta rastlina je prisotna po vsej Evropi in Aziji. Raste na travnikih, pašnikih, ob cestah in drugih neobdelanih površinah.

Rman je vsestranska zdravilna rastlina z bogato kemično sestavo, ki prispeva k njegovim številnim zdravilnim lastnostim. Vsebuje eterična olja, kot sta hamazulen in cineol, znana po svojih protivnetnih in protimikrobnih učinkih.

Prisotnost flavonoidov, kot sta apigenin in luteolin, zagotavlja antioksidativno podporo, tanini pa pomagajo pri zategovanju tkiva in celjenju ran.

Rman vsebuje tudi grenke snovi, kot je ahilein, ki lahko spodbuja prebavo, skupaj z organskimi kislinami in vitaminom C (askorbinsko kislino) za podporo splošnemu počutju. Ima rahlo grenak okus in prijeten, aromatičen vonj.

Cvetovi in listi so najpogosteje uporabljeni deli rastline, bodisi sveži bodisi posušeni, za pripravo čajev, tinktur, olj in obkladkov.

Rman je treba uporabljati zmerno, saj lahko prekomerna uporaba povzroči draženje želodca, zlasti pri občutljivih posameznikih. Ljudje, ki so alergični na rastline iz družine nebinovk, naj se izogibajo uporabi rmana, saj lahko sproži alergijske reakcije.



## Zdravilne koristi

- Izboljša prebavo

To zdravilno zelišče spodbuja izločanje želodčnega soka, zmanjšuje napihnjenost in krče. Spodbuja prebavo in lajša vnetje želodčne sluznice, trebušne krče in izgubo apetita. Pripravki iz rmana se uporabljajo pri želodčnih težavah in težavah z jetri.

- Pomaga lažje prenašati menstrualne težave

Rman lajša bolečine in nepravilnosti v menstrualnem ciklu. Pozitivno vpliva na hormonsko ravnovesje, prispeva k uravnavanju menstrualnega cikla in lajša bolečine v trebuhu, ki jih mnoge ženske doživljajo med menstruacijo. Zaradi svojih adstringentnih lastnosti je koristen tudi pri močni menstruaciji.

- Celjenje ran in protivnetni učinek

Rman se uporablja za hitrejše celjenje ran, odrgnin in ureznin. Zmanjšuje vnetje kože in pomaga pri ekcemih ali izpuščajih. Poleg zdravilnih sposobnosti lahko tudi blokira pretok krvi iz ureznin, ran in razpok. Zaradi svojih protivnetnih lastnosti je izvleček uporaben za lokalno uporabo pri aknah, dermatitisu, razpokani koži, majhnih ranah in pikih žuželk.

- Izboljša pretok krvi

Uporablja se za spodbujanje pretoka krvi in zmanjšanje krčnih žil. Je odlično naravno zdravilo za zdravljenje krvavečih hemoroidov in krčnih žil. Zaradi visoke koncentracije mineralov, ki jih vsebuje, je rman dober tonik, idealen za podporo telesu med menjavo letnih časov.

- Uravnava krvni tlak

Pomaga pri blagem zvišanju krvnega tlaka.



## Zdravilne koristi

- Pomaga pri okužbah

Zaradi antiseptičnih lastnosti se uporablja za namakanje in razkuževanje ran, pomaga pa tudi pri okužbah sečil in dihal.

- Pomirja in sprošča

Zaradi blagega pomirjevalnega učinka je koristen pri nespečnosti, stresu in tesnobi, spodbuja sprostitev in lajša tesnobo.

Možne uporabe:

- Rmanov čaj: Pijte ga pri prebavnih težavah, menstrualnih motnjah ali kot blago pomirjevalo. Rman se uporablja za spodbujanje nastopa menstruacije. Ker spodbuja delo mišic reproduktivnega sistema pri ženskah, ga ni priporočljivo uživati v nobenem obdobju nosečnosti, da ne bi spodbudil krčenja mišic.

Pozor: zaradi učinkov rmana nosečnice in doječe matere ne smejo uživati rmanovega čaja, lahko pa se obkladki iz rmana uporabljajo med dojenjem.

Rman lahko namreč pomaga pri mastitisu, okužbah dojk, ki se najpogosteje pojavljajo pri doječih materah. Ker vsebuje antibakterijske in protivnetne lastnosti, lahko obkladek iz njegovih listov pomaga pri lajšanju bolečin v dojkah. Za doječe matere, ki trpijo zaradi mastitisa, je priporočljivo izmenično nanašanje hladnih in toplih obkladkov – hladni pomagajo pri bolečinah, topli pa pozitivno vplivajo na krvni obtok.

- Obloge in kopeli: Uporabljajo se za rane, izpuščaje in težave s kožo.
- Rmanovo olje: Za masažo ali zdravljenje krčnih žil in težav s krvnim obtokom.
- Tinktura: Uporablja se kot dodatek za uravnavanje prebave in krepitev imunosti.



# TINKTURA RMANA

---

## Sestavine:

- 200 g cvetov rmana
- 1 l 70-odstotnega alkohola (npr. vodke ali žganja)



---

## Navodila:

1. Cvetove rmana sesekljajte in jih dajte v steklenico.
2. Prelijte z alkoholom in zaprite steklenico.
3. Hranite na toplem mestu 30 dni, občasno pretresite.
4. Po 30 dneh tinkturo precedite skozi gazo in jo shranite v temni steklenici.

## Uporaba:

Za notranjo uporabo: 20–30 kapljic v malo vode, 2–3-krat na dan pred obroki (za prebavo, lajšanje menstrualnih težav, boljšo prekrvavitev).

Za zunanjo uporabo: Razredčite z vodo (1:5) in uporabite za izpiranje ran ali kot obkladek pri opeklinah ali poškodbah kože.

Opomba: Ni priporočljivo za nosečnice, doječe matere in osebe, alergične na rastline iz družine rmana.

# RMANOV MACERAT

---

## Sestavine:

- 200 g sesekljanega rmana (cvetovi in listi)
- 1 l olivnega ali sončničnega olja



---

## Navodila:

1. V liter olivnega ali sončničnega olja dajte 200 g sesekljanega rmana.
2. Postavite v vodno kopel in kuhajte na majhnem ognju približno 10 minut.
3. Precedite.

## Uporaba:

Macerat je primeren za zunanjo in notranjo uporabo. Uporablja se za nego kože (rane, ekcem, suha koža), za masažo (bolečine v mišicah, pomaga pri artritisu in krčnih žilah) ter za nego lasišča pri prhljaju in razdraženosti.

# MEŠANICA TINKTUR ZA KRČNE ŽILE

---

## Sestavine:

Enaki deli naslednjih tinktur:

- Tinktura rmana
- Tinktura šentjanževke
- Tinktura ognjiča

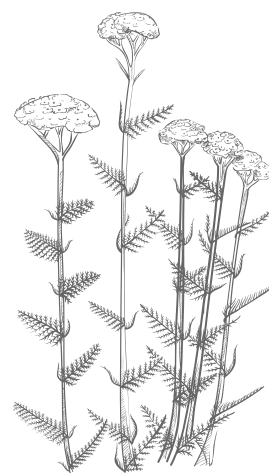


## Navodila:

1. Tinkture zmešajte v čisti steklenički.
2. Hranite na hladnem in temnem mestu.

## Uporaba:

Mešanico uporabite za izpiranje ali nežno vtiranje na predele z vidnimi krčnimi žilami 1-2 krat na dan.



# BALZAM ZA KRČNE ŽILE (NA OSNOVI TINKTURE)

---

## Sestavine:

- 100 ml mešanice tinktur (rman, šentjanževka, ognjič)
- 1 kg lanolina (ali druge nevtralne mazilne osnove)



---

Pomirjujoče mazilo za podporo krvnega obtoka in lajšanje oteklina ali nelagodja pri krčnih žilah.

## Navodila:

1. Lanolin nežno stopite na nizki temperaturi.
2. Previdno dodajte mešanico tinkture (bodite previdni, saj je alkohol vnetljiv).
3. Nadaljujte s segrevanjem, dokler alkohol ne izhlapi (ni več hlapov ali vonja).
4. Še toplo mešanico prelijte v čiste kozarce ali pločevinke.
5. Preden zaprete posodice, pustite, da se balzam ohladi in strdi.

## Uporaba:

Nanesite na prizadeta območja 1-2 krat na dan.

# BALZAM ZA KRČNE ŽILE (NA OLJNI OSNOVI)

---

## Sestavine:

- 100 g maceriranega olja šentjanževke
- 100 g maceriranega olja rmana
- 100 g maceriranega ognjičevega olja
- 100 g čebeljega voska
- 8 kapljic eteričnega olja ciprese (venotonik)
- 6 kapljic eteričnega olja atlaške cedre (limfna podpora)
- 4 kapljice eteričnega olja limoninega evkaliptusa (protivnetno)



---

Bogat, protivnetni balzam iz maceriranih olj in eteričnih olj, idealen za dolgotrajno nego krčnih žil in nego kože.

## Navodila:

1. V toplotno odporni posodi zmešajte macerirana olja in čebelji vosek.
2. Zmes nežno stopite v vodni kopeli, dokler se popolnoma ne utekočini.
3. Odstavite z ognja in vmešajte eterična olja.
4. Nalijte v sterilizirane kozarce ali pločevinke in pustite, da se popolnoma ohladijo, preden jih zaprete.

## Uporaba:

Nežno vmasirajte v prizadeta območja enkrat ali dvakrat na dan, da spodbudite prekrvavitev in lajšate nelagodje.

# Literatura

1. Acta Plantarum. (n.d.). <https://www.actaplantarum.org/>
2. Boon, H. (2014). *The Complete Herbal Guide: A Natural Approach to Healing the Body*. DK Publishing.
3. Britannica. (n.d.). Rosemary | Description, Plant, Spice, Uses, & Facts. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/plant/rosemary>.
4. Byrdie. (2023, July 20). Can Rosemary Water Boost Hair Growth? Experts Explain the Potential Benefits. <https://www.byrdie.com/rosemary-water-for-hair-8741133>
5. Chevallier, A. (n.d.). *The Encyclopedia of Medicinal Plants: A Practical Reference Guide to the Medicinal Properties of Herbs*. DK Publishing.
6. Chestnut School of Herbal Medicine. Davis, A. (2024, October 11). The medicinal benefits of lemon balm. <https://chestnutherbs.com/the-medicinal-benefits-of-lemon-balm/>
7. Gardenia.net. (n.d.). Lemon balm (Melissa officinalis). <https://www.gardenia.net/plant/melissa-officinalis>
8. Gladstar, R. (2001). *Herbal Medicine: A Practical Guide to the Medicinal Uses of Plants*. Storey Publishing.
9. Green, J. (2000). *The Herbal Medicine-Maker's Handbook: A Home Manual*. Crossing Press.
10. Green, J., & Keville, M. (2009). *The Essential Guide to Medicinal Herbs: From the Science of Phytochemistry to Herbal Healing*. Harmony.
11. Grow Forage Cook Ferment. (n.d.). How to make lemon balm tincture. <https://www.growforagecookferment.com/lemon-balm-tincture/>
12. Hoffmann, D. (1996, April 4). *The Complete Illustrated Holistic Herbal: Safe and Practical Guide to Making and Using Herbal Remedies*. Element.
13. Livingston, S. (2025, February 18). *Eucalyptus Benefits Guide*. Publifye ebook.
14. McIntyre, A. (2010). *The Complete Herbal Tutor: A Structured Course to Practical Herbalism*. Gaia Books.
15. Medical News Today. (2023, May 15). Rosemary: Health benefits, precautions, and drug interactions. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/266370>
16. Medical News Today. (n.d.). The health benefits of eucalyptus. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/266580>

# Literatura

17. PubMed. (n.d.). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
18. ScienceDirect. (2023). Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.): A review of its phytochemistry, therapeutic applications, and health benefits. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221080332300129>  
X
19. Sussex Herbalist. (n.d.). Making lemon balm tincture. <https://www.sussexherbalist.co.uk/herbal-medicine/making-lemon-balm-tincture/691/>
20. The Herb Society of America. (n.d.). Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.). [https://www.herbsociety.org/file\\_download/inline/824d2982-0b7c-40d9-b3d9-9e5d823d295c](https://www.herbsociety.org/file_download/inline/824d2982-0b7c-40d9-b3d9-9e5d823d295c)
21. Verywell Health. (2023, June 5). 10 Essential Oils Proven to Enhance Hair Growth and Health. <https://www.verywellhealth.com/10-essential-oils-for-hair-growth-and-health-8729697>
22. Worwood, V. A. (2016). *The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy*. New World Library.

# Zeliščni priročnik



Sofinancira  
Evropska unija

[www.siga.ka2erasmusprojects.eu](http://www.siga.ka2erasmusprojects.eu)

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča, izražena v tej objavi, so izključno mnenja avtorja(jev) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Agencije za mobilnost in programe EU (AMEUP). Evropska unija in AMEUP ne odgovarjata za vsebino.