

ZDRAVILNE RASTLINE

# Lepotice, ki koristijo zdravju



2



3



4



ČLOVEK JE ZDRAVILNE RASTLINE POZNAL ŽE V DAVNI PRETEKLOSTI IN TUDI ZDAJ JIH Z VESELJEM GOJIMO IN UPORABLJAMO. SO DEL NAŠEGA VSAKDANA. VEDNO POGOSTEJE JIH SADIMO V VRTOVE, BOGATO RASTEJO V NARAVI, PROSTOR JIM NAJDEMO CELO V POSODAH NA BALKONIH IN TERASAH. ZDRUŽUJEJO PRECEJ KORISTNIH LASTNOSTI – SO AROMATIČNE IN PONAVIDI NEZAHTEVNE ZA GOJENJE. Z VONJEM PRIVABLJAJO MNOŽICO METULJEV, ČEBEL IN DRUGIH KORISTNIH ŽUŽELK. VELIKO PA JIH JE MED NJIMI, KI NIMAJO UPORABNE VREDNOSTI SAMO ZA ZDRAVILNE NAMENE ALI UPORABO V KULINARIKI. NEKATERE SO CENJENE OKRASNE RASTLINE, KI JIH SADIMO NA CVETLIČNE GREDE. SPOZNAJMO NEKATERE MED NJIMI.

*Agastache foeniculum*, **mehiški ožepok** (slika 4) – izvira iz Mehike, kjer so ga gojili čebelarji, saj cvetovi privabljajo množice čebel. Aromatični so vsi deli rastline.

*Opis:* Mehiški ožepok je do meter visoka trajnica, ki se odlikuje po pokončnih modrih socvetjih. Brez prestanka cveti vse poletje. Sadimo ga na sončne lege, lahko tudi v bolj suho prst. Lep je na gredah z vrtnicami, posebno pa v kombinaciji z ameriškim slamnikom.

*Uporaba:* Sveže liste lahko dodajamo solatam. V zdravilne namene ga uporabljamo predvsem pri prehladih in težavah z dihanjem.

*Allium tuberosum*, **kitajski drobnjak** (slika 2) – je manj znana vrsta drobnjaka. V nasprotju z navadnim drobnjakom ima ploščate liste z blagim okusom po česnu. Kitajski drobnjak spada v rod čebul, česna, čemaža in okrasnih lukov.

*Opis:* Zanimiva trajnica s suličastimi listi in belimi ploščatimi socvetji, ki se začnejo odpirati v drugi polovici poletja, zraste do 50 cm in je zelo cenjena kot okrasna rastlina. Sadimo jo na sončne ali polsenčne lege v nekoliko vlažna tla.

*Uporaba:* Uporabljamo sveže liste, cvetne popke, semena in tudi korenine. Liste in popke dodajamo solatam in mehkim sirom. V zdravilne namene je koristen predvsem pri uroloških okužbah.

*Aloysia triphylla*, *syn. Lippia citriodora*, **citronka** – citronka ali limonska verbena pritegne pozornost z izjemno aromatičnimi listi, ki dišijo po limoni in so polni eteričnih olj.

*Opis:* Citronka je nižji grm. Zraste do enega metra in jo moramo v celinski Sloveniji prezimovati kot posodovko – torej na hladnem prostoru, v katerem temperature ne padejo pod 0 stopinj Celzija. Ponačarijo jo zato sadimo v posode, ki jih postavimo na sončna mesta. Cvetovi so beli, drobni, neizraziti. Gojimo jo predvsem zaradi prekrasno aromatičnih listov.

*Uporaba:* Je vsestransko uporabna rastlina. Iz svežih listov kuhamo čaje, dodajamo jih tudi sadnim solatam. Posušene liste pri-

mešamo potpurijem. V zdravilne namene jo uporabljamo za nižanje visoke telesne temperature in pri prehladih.

*Echinacea purpurea*, **ameriški slamnik** (slika 1) – je trajnica severnoameriških prerij, ki so jo indijanska plemena uporabljala predvsem za zdravljenje ran. Dandanes je slamnik razširjen po vsem svetu, saj je ena bolj vsestranskih zdravilnih rastlin. Pri nas poznamo predvsem tinkturo za povečevanje telesne odpornosti.

*Opis:* Je trajnica, ki seže do meter visoko in se odlikuje po karminasto rdečih cvetovih. Cveti celo poletje, do septembra. Sadimo ga na sončna mesta, v nekoliko vlažna tla z drugimi bogato cvetočimi trajnicami za vrtno gredo. Jeseni posušenih stebel ne porožemo, saj so semena odlična hrana za ptice.

*Uporaba:* Povečuje odpornost pri prehladih in gripi, deluje razkuževalno, zmanjšuje količino želodčne kisline in še marsikaj. Uporabljamo vse nadzemne dele in tudi korenine. Kulinarčne uporabne vrednosti nima.

*Lavandula officinalis*, **sivka** – je v Sredozemlju ena bolj razširjenih aromatičnih rastlin, ki so jo poznali že v antičnih časih.

*Opis:* Polgrm, ki zraste do 50 cm. Cveti poleti, listi so sive barve, cvetovi modri. Sadimo jo na sončna mesta, v dobro odcedna tla. Priporočljivo je, da jo avgusta porožemo, da bodo grmički ostali kompaktni. Če želimo, da posušeni cvetovi sivke ohranijo



## ZDRAVILNE RASTLINE

intenzivno modro barvo, jih porežemo takrat, ko se še niso odprli.

**Uporaba:** Največ učinkovin je v cvetovih, ki jih nabiramo julija in avgusta. Za izdelavo eteričnega olja uporabljajo celo rastlino. Mladi listi so začimba za ribe, teletino in enolončnice, vendar je pri uporabi treba biti previden, saj jih dodajamo le v zelo majhnih količinah. Sivkini cvetovi in eterično olje lajšajo krče pri astmi in kašlju. Blago razkužujejo prebavila in še marsikaj drugega. Uporabljajo jo tudi v negovalni kozmetiki in za izdelavo mil.

**Ocinum basilicum, bazilika** (slika 3) – je ena najbolj uporabljanih dišavnic. Je enoletna dišavnica, ki verjetno izhaja iz Irana in Indije. Gojili so jo že pred 3000 leti, posebno pomembno mesto je uživala pri starih Grkih. Zdaj jo gojijo že povsod po svetu, kjer je podnebje dovolj toplo. V naravi je ponavadi ne najdemo, razen izjemoma, ko »pobegne« z vrta.

**Opis:** Bazilik poznamo veliko sort, ki se razlikujejo tako po višini, barvi listov in cvetov kakor tudi po okusu. Najbolj znana in uporabljena je genoveška bazilika, pozna-

mo pa tudi grško, limonasto, limetino, sveto, cimeto, solatnolistno, rdečelistno, tajsko in še marsikatero drugo. Kot okrasna rastlina je najlepša sorta 'African Blue', ki se odlikuje po vijoličastih steblih in rožnatih socvetjih.

**Uporaba:** Koristni so vsi deli rastline. V kuhinjski uporabljamo predvsem sveže ali posušene liste in semena, olja v parfumski industriji in pri aromaterapijah. V zdravilne namene jo uporabljamo za spodbujanje teka, pospeševanje prebave, lajšanje bolečin ter krče v želodcu.

**Salvia officinalis, žajbelj** – žajbelj so gojili po vsej Evropi od srednjega veka, v 17. stoletju pa so ga razširili tudi v Severno Ameriko. Zelo so ga cenili, saj je bilo že takrat znano, da uživanje žajblja podaljšuje življenje.

**Opis:** Trajni polgram je znan po sivih, rahlo dlakavih listih. Najlepše uspeva na sončnih legah v dobro odcednih tleh. Zraste do 40 cm v višino in ravno toliko v širino. Cvetovi so modri, cveti poleti. Poznamo tudi vrtnarske sorte, ki imajo rumene, rdeče ali pisane liste. Sorte so manj uporabne v zdra-

vilne namene, saj se pri njih zdravilne lastnosti nekoliko izgubijo.

**Uporaba:** Posušeni in sveži listi so primerni za čaje in v kuhinjski za različne mesne jedi in juhe iz stročnic. V zdravilne namene ga uporabljamo pri vnetju dihal, prebavil in izločal.

**Sempervivum, netresk, ušesnik** – je skromna trajnica, ki v naravi raste v pesku med skalami v visokogorju.

**Opis:** Netresk je pritlična rastlina. Listi so mesnati in združeni v rozeto. Iz nje poleti poženejo stebelca s cvetovi, ki so rožnati ali škrlatni. Sadimo ga na sončna mesta v peščena, dobro odcedna tla. Lep je v skalnjakih in na suhozidih, kjer z malo zemlje uspeva med ploščami.

**Uporaba:** V ljudski medicini uporabljajo sveže liste in sok, iztisnjen iz njih predvsem za zdravljenje vnetja ušes. Stare legende pravijo tudi, da ima netresk čarobno moč in odganja strelo ter zle duhove. Zato so ga v času Karla Velikega množično sadili na strehe. Navada se je ohranila do danes.

**BESEDILO IN FOTOGRAFIJE  
BERNARDA STRGAR SATLER**

**MERICUR**

## Narava ustvarjanja: ptičje hišice.

### Ustvarite ptičjo hišico in se potegujte za bogate nagrade!

**1. nagrada:**  
Oprema za izdelavo in električno ročno orodje Iskra ERO v vrednosti **800.000 SIT (2.096,48 EUR)**

**2. nagrada:**  
**20 x skumuličarski vrtačnik Iskra ERO**

**3. nagrada:**  
**100 x majhna Iskra ERO**

# IskraERO

IskraERO je svetovni vodilni proizvajalec orodij, ki deluje v več kot 100 državah. V Sloveniji in na območju nekdanje Jugoslavije je IskraERO prisotna preko svojih distributornih mrež. IskraERO je vodilni proizvajalec orodij, ki deluje v več kot 100 državah. V Sloveniji in na območju nekdanje Jugoslavije je IskraERO prisotna preko svojih distributornih mrež. IskraERO je vodilni proizvajalec orodij, ki deluje v več kot 100 državah. V Sloveniji in na območju nekdanje Jugoslavije je IskraERO prisotna preko svojih distributornih mrež.

## Izkoristite 20% popust na orodje Iskra ERO!