



LEKARNE PTUJ

JUNIJ 2009





ZDRAVILNE RASTLINE

Uporaba zdravilnih rastlin v zdravstvene namene ima zelo dolgo tradicijo. Razširjena uporaba danes govori o njihovi priljubljenosti in učinkovitosti. V državah, kjer priznavajo tradicionalno medicino (npr. Kitajska) kot uradno, ima uporaba zdravil rastlinskega izvora še vedno prednost pred klasičnimi zdravili.

In kako je v razvitem svetu ter pri nas v Sloveniji?

Zadnje čase je čutiti, da se s promocijo zdravega življenjskega sloga ljudje vračajo k naravi in da narašča zanimanje za zdravilne rastline ter zdravila naravnega izvora. Veliko je raziskav na področju delovanja zdravilnih učinkovin, pridobljenih iz zdravilnih rastlin. V svetu je vedno več ekološke in nadzorovane pridelave zdravilnih rastlin za potrebe farmacevtske industrije. Tudi večje tovarne zdravil se odločajo za proizvodnjo zdravil, ki vsebujejo rastlinske izvlečke. V lekarnah je vedno več zdravil rastlinskega izvora.

Da bi zaščitila potrošnike, naša zakonodaja zdravilne rastline razvršča v tri kategorije:

KATEGORIJA H: vanjo so razvrščene zdravilne rastline, ki jih lahko uporabljamo kot hrano, saj niso poznani stranski učinki pri dolgotrajni uporabi (kamilica, kumina, poprova meta, melisa ...)

KATEGORIJA Z: v njej so zdravilne rastline, ki so namenjene zdravljenju. Stranski učinki pri njihovi prekomerni uporabi so bolj ali manj izraženi, zato zahteva uporaba previdnost (sena, žajbelj, krhlika, glog ...)

KATEGORIJA ZR: vanjo sodijo zdravilne rastline, katerih uporaba zahteva nadzor. Zanje so značilni pogosti neželeni stranski učinki pri priporočenih odmerkih, pri prekoračenih pa celo strupenost (volčja češnja, šarnica, jesenski podlesek, indijska konoplja, vse vrste maka ...)

Zato smo se odločili, da v naših zdravstvenih nasvetih nekaj prostora namenimo tudi zdravilnim rastlinam. Težko je bilo med številnimi izbrati tiste najpomembnejše. Naredili smo izbor, ki zajema nekaj dobro znanih tradicionalnih in nekaj pozabljenih ter na novo odkritih zdravilnih rastlin. Nekaj besed bomo v prispevkih namenili tudi začimbnicam in zelenjavi, katerih izvlečki imajo tudi zdravilni učinek in jih predvsem v prehranskih dopolnilih najdemo v koncentrirani obliki.

Posušene dele zdravilne rastline, namenjene za domačo uporabo, poznamo pod imenom čaj, saj jih večinoma uporabljamo za pripravo priljubljenega napitka pod tem imenom. Strokovni, farmacevtski naziv za posušene dele rastlin je droga. Te lahko kupimo v lekarni, pri zeliščarjih ali jih pridelamo sami. V lekarnah so na voljo droge preverjene kakovosti in porekla.

Če se odločite, da si boste drogo pripravili doma, morate biti prepričani, da dobro poznate rastlino v naravi. Zato bomo v naših prispevkih vsako rastlino tudi opisali, da jo boste laže prepoznali. Podobno kot gobe, so si lahko rastline med seboj zelo podobne, po učinkovitosti pa zelo različne, tudi strupene. Zato je potrebna previdnost že na začetku, pri nabiranju rastlin. Mesto in čas nabiranja rastlin sta tudi pomembna za optimalno kakovost droge in vsebnost učinkovin. Nabiramo vedno na čistih krajih – ne ob cestah in v bližini površin, ki so sveže gnojene ali obdelovane s strupenimi zaščitnimi sredstvi. Nikoli ne nabiramo od dežja mokrih in rosnih rastlin. Izberemo vedno najlepše in nepoškodovane rastline, kot pribor uporabimo košaro, rokavice, škarje za nadzemne dele ter lopatko in motiko za korenine.

Ko smo rastline nabrali, jih začnemo takoj sušiti. To storimo na večji ravni površini v čistem in suhem prostoru, ki ga

redno prezračimo. Ob lepem vremenu lahko sušimo tudi na odprtem, zaščiteno pred soncem, vendar nikakor ne rastlin, ki vsebujejo eterična olja. Med sušenjem rastline pogosto prevračamo. Danes so na voljo tudi električni sušilniki, ki postopek precej poenostavijo.

Posušene droge pravilno shranimo v pločevinaste ali steklene posode, ki se dobro zapirajo, hranimo pa jih v suhem in temnem prostoru. Najbolje je, da vsebino vsako leto zamenjamo s svežo. Če bomo upoštevali vsa naštetna navodila, bomo pripravili dobro drogo in pripravljen napitek bo vseboval vse potrebne učinkovine za pričakovani učinek.

V današnjem času, ko se z onesnaženim okoljem srečujemo na vsakem koraku, je bolj varno uporabljati gotove droge preverjene kakovosti in porekla.

Zdravilne učinkovine se v drogah nahajajo v različnih delih rastline. Ena sama droga lahko vsebuje več različnih učinkovin. Koliko učinkovine bomo imeli v pripravku, je odvisno od načina priprave. Med napitki ločimo prevretek, poparek in prelivek.

PREVRETEK pripravimo iz trdih drog (skorja, korenine), tako da drogo prelijemo s hladno vodo, počakamo, da zavre, in pustimo vreti toliko časa, kot je predpisano v navodilu, nato precedimo.

POPAREK naredimo iz nežnejših drog (cvetovi in listi). Dolgo segrevanje bi uničilo učinkovine in eterična olja bi izhlapela. Pripravimo ga lahko na dva načina:

- zavremo vodo, vanjo stresemo drogo, odstavimo, pustimo stati predpisan čas, nato odcedimo
- zavremo vodo, z njo prelijemo drogo v skodelico, pustimo stati predpisan čas in odcedimo

PRELIVEK pripravimo iz drog takrat, ko so učinkovine v njih tako občutljive, da bi že kratkotrajno segrevanje na nižjih temperaturah izničilo učinek (npr. slezove koreninice).

Drogo damo v skodelico, prelijemo jo s predpisano količino hladne vode in pustimo stati določen čas, najmanj 2 uri, medtem večkrat premešamo, nato odcedimo.

TINKTURO pripravimo, kadar so učinkovine lažje topne v alkoholu kot v vodi. Drogo zdrobimo in namočimo v 70 % alkohol ali v močno domače žganje, v dobro zaprti steklenici pustimo predpisan čas. Vsak dan pretresemo. Po določenem času precedimo in uživamo po kapljicah, razredčeno z vodo ali na sladkorju.

KOPELI iz drog lahko doma pripravimo po navodilih za prelivke in prevretke. Temperatura vode v kadi naj ne presega 37 stopinj, v njej ne ostajamo več kot 10 minut.

Pri pripravi napitkov je potrebno dosledno upoštevati navodila za pripravo, predvsem količine in čas. Uživajmo vedno sveže pripravljene napitke. Tako bomo dobili pripravek, ki bo vseboval največ učinkovine za pričakovano učinkovitost. Količine zaužitega napitka v dnevni dozi se ne sme prekoračiti tam, kjer je to navedeno.

Standardizirane izvlečke zdravilnih rastlin ali učinkovin, pridobljenih iz zdravilnih rastlin, najdemo danes v številnih gotovih izdelkih kot zdravila rastlinskega izvora ali prehranska dopolnila. Zamudno pripravo napitkov in tinktur doma lahko preprosto nadomestimo z gotovimi izdelki v obliki čajev, tablet, kapsul, kapljic, sirupov za uživanje ter različnih mazil, krem, gelov, past in tekočin za zunanjo uporabo.

Nekateri izdelki vsebujejo izvlečke ene rastline, nekateri pa so kombinacije več učinkovin iz različnih rastlin.

Zdravila rastlinskega izvora, ki so registrirana v Sloveniji, imajo zagotovljeno kakovost, učinkovitost in varnost, ki je potrjena tudi pri Javni agenciji za zdravila. Za prehranska dopolnila in izdelke za nego ter lajšanje težav na bazi rastlinskega izvora proizvajalci zagotavljajo kakovost na podlagi certifikatov, dobrih praks in dolgoletne tradicije v proizvodnji.

Če se odločite za omenjene izdelke, je lekarna zagotovo pravo mesto za nakup.

Ko govorimo o zdravilih rastlinskega izvora, ne smemo pozabiti, da so predvsem namenjena lajšanju blagih do zmernih težav pri samozdravljenju. Pri zdravljenju kroničnih bolezni in resnih bolezenskih znakov so lahko podpora terapija, nikakor pa ne morejo nadomestiti zdravil. Zato se v primeru, da se zdravite za katero koli kronično boleznijo, o uporabi zdravil rastlinskega izvora in prehranskih dopolnil obvezno posvetujte s svojim zdravnikom ali farmacevtom v lekarni.

Želimo si, da bi z našimi prispevki o zdravilnih rastlinah osvežili znanja, ki jih na tem področju že imate, in izvedeli še marsikaj novega, zanimivega in uporabnega za vaš vsakdan.

Mirjana Dunjić Lapuh, mag. farm.





Kamilica	8
Tavžentroža	10
Timijan	12
Ognjič	14
Navadni rman	16
Ameriški slamnik	18
Arnika	20
Žajbelj	22
Glog	24
Šentjanževka	26
Navadni slez	28
Poprova meta	30
Vrbovec	32
Baldrijan	34
Vednozeleni gornik	36
Pegasti badelj	38



KAMILICA - PRAVA KAMILICA (*Matricaria chamomilla*)

LJUDSKA IMENA:

gumilca, maternik, rumenek, vonjavka, gorček, mrvica

OPIS

Domovina kamilice je Sredozemlje, vendar se je zaradi uporabnosti razširila po vsem svetu. Je 20 do 30 centimetrov visoka rastlina z nežnimi belimi cvetovi z zelo izrazito rumeno sredino. Cveti od junija do avgusta. Za zdravljenje se uporabljajo sveži ali posušeni cvetovi.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

Eterična olja kamilice delujejo proti krčem in napenjanju, delujejo tudi protivnetno ter antiseptično, imajo pomirjevalni učinek. Učinkovina v eteričnem olju je bisabolol, vsebuje pa tudi flavonoide in kumarin

DELOVANJE IN UPORABA

Kamilico uporabljamo pri notranjem nemiru in utrujenosti. Blaži trebušne krče, sprošča vetrove in pomaga pri obolelih želodčne ter črevesne sluznice. Veliko se uporablja v čajih za pomirjanje kolik pri dojenčkih - tam se običajno kombinira z drugimi zdravilnimi rastlinami in začimbami. Kamilični čaj olajša tudi menstrualne krče.

Zunanje se kamilica uporablja kot obkladek pri tvorih, hemoroidih in aknah, kjer svoj protivnetni učinek izrazijo njeni flavonoidi. Pri prehladu, vnetih sinusih in grlu pa je učinkovita parna kopel.

Če ste alergični na košarnice, med katere spada tudi kamilica, pripravkov seveda ne smete uporabljati. Prekomerna uporaba lahko povzroči težave osebam, ki uporabljajo zdravila za preprečevanje strjevanja krvi. Uporaba poparka kamilice se odsvetuje pri zdravljenju vnetih oči - zaradi prevelikih delcev in zaradi učinkovin lahko dodatno draži občutljivo oko.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Čajni napitek pripravimo kot poparek. Tudi za obkladke uporabljamo poparke, le da uporabimo zanje večjo količino kamilice.

Izvlčki kamilice (*Tincturae Chamomillae*) zavirajo vnetje in izločanje prebavnih sokov ter blažijo krče v želodcu in dvanajstniku.

Izvlček kamilice se uporablja tudi v kremah za hitrejše celjenje in blaženje vnetja na koži.

SKLEPNE MISLI

Kamilica je zelo znana in morda celo najbolj priljubljena zdravilna rastlina. Uporabljali so jo že stari Grki in Rimljani. Že v starih časih je veljala za učinkovito sredstvo za celjenje ran in zdravljenje želodca, v te namene se uporablja še danes.

Darja Potočnik Benčič, mag. farm., spec.



TAVŽENTROŽA - ZLATI GRMIČEK (Centaurium erythraea)

LJUDSKA IMENA:

cintara, grenka trava, griževac, jezarica, tisočica, svedrec

OPIS

Je eno- ali dvoletna rastlina, zraste 20 do 30 cm visoko, ima široko steblo, listi so suličasti cveti rožnato. Raste na senožetih in jasad, na apnenčastih ter ilovnatih tleh. Cveti od junija do avgusta. Zdravilni del rastline je zel, ki jo nabiramo julija in avgusta. Rastlino porežemo 5 cm nad tlemi, jo povežemo v sveženj in jo sušimo tako, da jo obesimo v senčni prostor, kjer je prepih.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

Najvažnejša snov je glikozid eritrocentaurin. Zdravilna rastlina vsebuje še: eterično olje, smole, palmitinsko kislino, sluzi, sladkorje, kalij, magnezij, višje alkohole, maščobne kisline in škrob.

DELOVANJE IN UPORABA

V strokovnih krogih je tavžentroža priznana in veliko uporabljana zdravilna zel. Vsebuje grenčice, eterična olja in magnezijeve soli. Ustvarjena je za bolni želodec. Učinkuje zaviralno na nastajanje plinov v prebavilih in spodbuja delovanje žlez slinavk, izločanje želodčnega soka ter nastajanje in izločanje žolča. Z zmanjševanjem napihnjenosti, s krepitvijo oslabelega želodca, pa tudi s pospeševanjem dejavnosti želodčnih žlez, posebno pri nezadostnem izločanju solne kisline, pride do spremembe celotne dejavnosti želodca in črevesja. Tako pospeši izločanje blata in odpravlja zaprtje. Želodčnih plinov in zastojev ni več. V želodcu in črevesju se vzpostavi naravni red ter delovanje, s tem pa učinkuje tudi na delovanje jeter in žolčnika. Zaradi urejajočega, krepilnega in čistilnega zdravilnega učinka se izboljša kri, normalizira se obtok, izgineta telesna in duševna utrujenost. To pa je dokaz, kako želodčne in črevesne bolezni negativno vplivajo na celotni organizem.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Zdravilne oblike, ki jih lahko uporabljamo, so čaji (samo rastlina ali v mešanicah), grenke želodčne kapljice (Tinct Amara) in ekstrakt oz. izvleček (Extraktum Centaurii).

SKLEPNE MISLI

Pripravke s tavžentrožo lahko uporabljamo za lajšanje težav s prebavo, z napihnjenostjo in pri pomanjkanju apetita. Uporaba naj bo časovno omejena. Zaradi previdnosti in pomanjkanja podatkov pa uporabo odsvetujemo nosečnicam ter v času dojenja.

Tavžentroža je ena izmed naših najboljših in najzanesljivejših zdravilnih rastlin. Omembe v starih zeliščarskih knjigah je v celoti podprla znanost.

Majda Novak, inž. farm.



TIMIJAN (thymus vulgaris, thymus serpyllum)

LJUDSKA IMENA:
materina dušica

OPIS

Poznamo dve vrsti timijana, in sicer thymus vulgaris (vrtna materina dušica) in thymus serpyllum (poljska materina dušica). V farmaciji se uporablja vrtna materina dušica, ki je gojena.

Je trajen grmiček, ki zraste do 50 cm visoko. Ima več pokončnih štirirobnih poganjkov, ki so nekoliko dlakavi. Majhni, ozki, dlakavi listi so sivo zeleni in ob robovih zavihani. V zalistju so nakopičeni majhni pecljati, rožnati cvetovi. Timijan cveti od junija do septembra. Zdravilni del rastline je zel (thymi herba).

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

Vsebuje eterično olje s približno 50 % timola, saponine, flavonoide, glikozide, smolo in čreslovine. Timijanovo eterično olje po sestavi zelo niha, odvisno od klime in rastišča.

DELOVANJE IN UPORABA

Učinkuje eterično olje. Timijan utekočinja sluz (sekretolitik) in pomaga pri izkašljevanju (sekretomotorik). Razširja tudi bronhije (bronhospazmolitik). Uporabljamo ga pri kašlju, bronhitisu in pri oslovskem kašlju, torej takrat, ko je potrebno olajšati izkašljevanje. Pospešuje tudi prebavo in odpravlja napenjanje ter krče, zato se uporablja kot začimba.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Zdravilne oblike, ki jih lahko uporabljamo, so čaji (samo zel timijana ali v mešanicah), sirupi ali pa kopeli. Čaji so zelo aromatični in intenzivnega okusa. Zato se droga velikokrat uporablja v čajnih mešanicah z jegličem, s trpotcem, plodovi komarčka, z listi melise ali s poprovo meto.

SKLEPNE MISLI

Timijan se veliko uporablja tudi v kulinariki. Raziskave v glavnem potrjujejo upravičenost zeliščne rabe po ljudskem izročilu. Za večino ljudi je uporabno zdravilo, če se uporablja v predpisanih odmerkih. Priporočamo rabo v obliki čaja, sirupa ali kopeli. Previdno naj pripravke timijana uporabljajo nosečnice in doječe matere.

Jerneja Gril, mag. farm.



OGNJIČ (*Calendula officinalis*)

LJUDSKA IMENA:
prstanec, sončica, primožek, ognjec, ringelc

OPIS

Ognjič je prezimna enoletnica iz družine nebinovk (*Asteraceae*). Cvetovi ognjiča so rumene ali oranžne barve. Listi so lepljivi in rahlo dlakavi, celotna rastlina pa lahko zraste do 60 cm visoko. V Sloveniji krasi marsikateri urejen vrt. Uporabljamo le ognjičeve cvetove, cvete od začetka poletja do sredine jeseni. Jezičaste cvetove nabiramo od junija do oktobra po nekajdnevnem obdobju lepega vremena. Posušene hranimo v zaprtih steklenih kozarcih.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

Eterično olje ognjiča deluje protimikrobno na svežih površinskih ranah. Saponini preprečujejo naselitev glivic na koži, te se pogosto pojavljajo predvsem na področju med prsti in na notranji strani stegna. Zaradi triterpenskimi alkoholov, ki zmanjšujejo vnetje, se uporablja tudi za zdravljenje kožnih poškodb. Pri tem ne draži tudi najbolj občutljive kože, zato je primeren tudi za uporabo na koži, nagnjeni k alergijam. Ognjič miri krče, vnetja želodca, črevesja, sečnega mehurja, ledvic in jajčnikov. Pospešuje znojenje in izločanje vode. Polisaharidi ognjiča stimulirajo imunski sistem.

DELOVANJE IN UPORABA

V farmakopeji vpisna zel (*Herba Centaurii*) je zaradi snovi, ki jih vsebuje v glavnem zaradi grenčin, eteričnega olja in magnezijevih snovi. Ustvarjena je za bolni želodec. Učinkuje zaviralno na vrenje in spodbuja žleze slinavke, izločanje želodčnega soka ter nastajanje in izločanje žolča. S preprečevanjem vrenja, s krepitvijo oslabelega želodca, kakor tudi s pospeševanjem dejavnosti želodčnih žlez, posebno pri nezadostnem izločanju solne kisline, pride do spremembe celotne dejavnosti želodca in črevesja. Tako pospeši izločanje blata, odpravlja zaprtje, želodčnih plinov in zastojev ni več. V želodcu in črevesju se vzpostavi naravni red in delovanje, s tem pa učinkuje tudi na delovanje jeter in žolčnika. Zaradi urejajočega, krepilnega in čistilnega zdravilnega učinka se izboljša kri, normalizira se obtok, izgine telesna in duševna utrujenost. To pa je dokaz, kako negativno vplivajo želodčne in črevesne bolezni na celoten organizem.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Poparek, čaj in tinkturo iz ognjičevih cvetov uporabljamo peroralno za zmanjšanje želodčnih težav. Pospešuje izločanje žolča in s tem zmanjšuje količino holesterola v krvi. Čaj se uporablja tudi za izpiranje ustne votline. Ognjičevo mazilo se uporablja ob pojavu krčnih žil in vnetju ven, pri gnojnem vnetju kože in podkožja ter tudi za glivična obolenja.

SKLEPNE MISLI

Ognjič je ena od najvarnejših zdravilnih rastlin pri nas, saj se uporablja tudi v kulinariki, kot dodatek različnim solatam, juham in omakam. Največ pripravkov z ognjičem je v obliki negovalnih krem za roke in obraz ter v mazilih za hitrejšo obnovo poškodovanih delov kože. Za lajšanje želodčnih težav obstaja v obliki posušениh cvetov za pripravo čaja.

Bojan Potrč, mag. farm.



NAVADNI RMAN (*Achillea Millefolium*)

LJUDSKA IMENA:

arman, erman, grenki rman, hrman, jezičec, kačjek

OPIS

Rman je trajna rastlina. Plazeča korenika spomladi najprej požene pritlične liste, pozneje pa še steblo, visoko od 10 do 80 cm. Stebelni listi so kratko pecljati in pernati. Na vrhu stebela so beli cvetni koški, združeni v kobulu podobno socvetje. Koške obdajajo svetlo rumeno zeleni ovojni listi. Cvetovi in listi nežno dišijo, okus je rezek in trpek. Cveti od začetka junija do prve slane. Plodovi so podolgovati in srebrno sivi. Raste na travniku, pašnikih, ob poteh, mejah... Zdravilni so nadzemni deli rastline. Rastline porežemo, cvetove in liste osmukamo in jih sušimo v senci na zračnem prostoru.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

V rmanu sta predvsem grenčina ahilein in eterično olje, ki ima razkuževalni učinek. Vsebuje še: smolo, inulin, asparagin, beljakovine, fitosterin, fosfate, nitratre in kalijeve soli... Vsebuje tudi snov, podobno vitaminu A, in C vitamin. Zaradi vsebnosti vseh teh učinkovin pripisujemo rmanu veliko zdravilnost.

DELOVANJE IN UPORABA

V farmakopeji vpisna zel (*Herba Centaurii*) je zaradi snovi, ki jih vsebuje v glavnem zaradi grenčin, eteričnega olja. Zaradi grenčin in eteričnega olja uporabljamo rman pri različnih črevesnih in želodčnih boleznih (vnetja debelega črevesa ali želodčne sluznice) ter težavah (odprava neješčnosti, napenjanja, črevesnih in želodčnih krčev). Rman pospešuje delovanje črevesnih žlez, zdravi vnetja v črevesu, odpravlja zaprtje, zastoj vode, motnje v jetrih in žolčne krče. Ugodno vpliva na krvotvorne organe in odpornost organizma. Pripisujejo mu tudi ugoden učinek pri krvavitvah (menstruacijskih), pri različnih boleznih sečil (bolezensko tiščanje na vodo, uhajanje urina) in pri boleznih dihal (bronhitis, gripa). Lahko se uporablja tudi pri manjših vrezninah in praskah. Opozoriti velja, da je potrebna previdnost pri uporabi v času nosečnosti in dojenja. Pri ljudeh z občutljivo kožo lahko ob dotiku s svežo rastlino nastane mehurjast kožni izpuščaj ali kožno vnetje. Ta slaba lastnost pa ne more zmanjšati slovesa rmana, ki ga uživa kot zdravilna rastlina.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Čaj (*Species Millefolii*) – poparek same rastline ali v čajnih mešanicah, tinktura (*Tinctura Millefolii*) in obkladek. Navodilo za pripravo čaja: 1 čajno žličko rmana prelijete s 150 ml vrele vode, pokrito pustite stati 10 minut, nato precedite. Pijete 2-3 krat na dan 1 skodelico sveže pripravljene čaja.

SKLEPNE MISLI

Praksa je pokazala, da sodi navadni rman med najpogosteje uporabljene zdravilne rastline pri nas, še posebej priporočljiv je za ženske. Zaradi vseh učinkovin, ki jih vsebuje, ima protivnetno delovanje, kar je podprto tudi z mnogimi raziskavami.

Jožica Bigec, farm. teh.



AMERIŠKI SLAMNIK (Echinacea purpurea)

LJUDSKA IMENA:
slamnik, stožčasta roža, bakrena roža, škrlatna rudbekija

OPIS

Je trajnica, ki zraste do 1m visoko. Cvetovi so značilne rdeče lila barve, okoli izbočene ježice so v enem nizu razporejeni cvetni listi. Cveti od julija do septembra. Rastlini ustrezajo sončna in polsenčna rastišča ter vlažna in prepuščena tla. Nabira se cvetoče zelišče. Iz sveže nabranega se iztisne sok ali pa se nadzemni deli, cvetovi in korenine posušijo za čaje in izvlečke.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

derivati kavne kisline, polisaharidi, flavonoidi, eterično olje, rudninske snovi... Vsebnost učinkovin v pripravkih iz ameriškega slamnika je odvisna od tehnologije priprave, predvsem od izbranega topila. Čaj npr. vsebuje samo v vodi topne učinkovine. Vodno-alkoholni izvleček pa vsebuje tudi učinkovine topne v alkoholu. Širši spekter učinkovin pa prinaša večjo učinkovitost pripravkov.

DELOVANJE IN UPORABA

je najpomembnejša zdravilna rastlina za krepitev imunskega sistema. Povečuje število belih krvnih teles in izboljša njihovo delovanje. Tako pride do pospešenega uničevanja bakterij in virusov ki povzročajo različne okužbe. Zato pripravke ameriškega slamnika uporabljamo pri: gripi in prehladu, pri okužbah z virusom herpesa, pri ponavljajočih se okužbah dihalnih in sečnih poti, pri oslabilnem imunskem sistemu zaradi stresa, prevelikih naporov in po težjih operacijah. Primerna je uporaba pripravkov tudi na koži: za nego pordele in razdražene kože, za celjenje odrgnin in površinskih ran, za obnovo kože po opeklinah in ozeblinah. Uporablja se tudi v stomatologiji za nego in krepitev občutljivih, vnetih in krvavečih dlesni.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Zdravilni čaj si lahko pripravimo sami, vendar bo ta imel zelo šibko delovanje. Pripravki, ki vsebujejo izvlečke, so v oblikah: kapsule, tablete, kapljice, sirupi, šumeče tablete, pršila, bonboni. Ti so namenjeni uživanju. Za zunanjo uporabo sta na voljo krema in zobna pasta. Na slovenskem trgu se pripravki z ameriškim slamnikom razlikujejo med seboj po tehnologiji izdelave in po razvrstitvi. Nekateri so razvrščeni med ZDRAVILA, kar pomeni, da je zagotovljena kakovost, varnost in učinkovitost, pri čemer se kakovost tudi redno kontrolira. V drugo skupino spadajo pripravki razvrščeni med PREHRANSKA DOPOLNILA.

SKLEPNE MISLI

Učinkovine ameriškega slamnika so edine, ki jih pri zdravljenju prehlada uporabljamo za lajšanje simptomov, odpravljanje vzrokov in dokazano skrajšajo čas bolezni. Lahko jih uporabljamo že pri majhnih otrocih. Odsvetuje se uporaba pri nosečnicah in doječih materah in pri določenih boleznih kot so tuberkuloza in levkemija, pri vseh avtoimunskih boleznih in okužbah z virusom HIV.

Mirjana Dunjić Lapuh, mag. farm.



ARNIKA (Arnica montana)

LJUDSKA IMENA:

hribovski primožek, volčji zob, roža sv. Antona, gorska arnika, navadna arnika, svetlica

OPIS

Arnika je zaščitena rastlina, ki raste na višjih območjih Evrope, na svetlih gozdnih jasah, travnikih in pašnikih. V manjšem obsegu jo tudi pridelujejo. Zraste tudi do 70 cm visoko. Steblo je žlezasto in dlakavo, z enim cvetnim koškom. Listi so kratko pecljati. Cvetovi imajo oster, značilen vonj. Če stisnete cvetne liste med prsti, pustijo rdečo sled. Cveti od maja do avgusta in takrat se nabirajo cvetovi, ki jim najprej odstranimo zelene ovojne liste, nato jih posušimo na soncu. Zdravilne so tudi korenike, a manj uporabne. Izkopljemo jih pred cvetenjem ali pozno jeseni.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

Vsebuje arnicin, grenčino, eterično olje, čreslovo kislino, smole in neobstojen alkaloid.

DELOVANJE IN UPORABA

Uporablja se pri motnjah krvnega obtoka zaradi slabosti srčne mišice, širi krčne žile in pomirja krvni obtok. Zunanje se uporablja pri ranah, poškodbah (zlomih, zvinih, zmečkaninah in oteklinah), predvsem pa za razkuževanje ter celjenje ran. Deluje protivnetno. Primerna je tudi za vtiranje pri revmatskih bolečinah in vnetjih sklepov. V obliki obkladkov jo uporabljajo za udarnine. Učinkovita je tudi za spiranje ustne votline pri vnetjih dlesni in paradontopatiji. Grgranje omili kronično vnetje žrela in mandljev. Deluje torej protivnetno in protibolečinsko ter razkužuje. Opozoriti je potrebno na previdnost pri uporabi, saj se lahko razvijejo nevarne alergične reakcije, zlasti pri osebah, alergičnih na košarnice (kamor spada tudi kamilica). Notranja uporaba se praviloma odsvetuje.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Redko se uporablja v obliki čaja - previdno, v omejenih predpisanih količinah. Bolj razširjena je zunanja uporaba v obliki tinkture (razredčene v razmerju 1 : 2, z dvema deloma hladne vode), obližev in mazil oziroma gelov. Zalo pogosta je uporaba arnike v obliki homeopatskih pripravkov.

SKLEPNE MISLI

Cenimo in spoštujemo jo tako v naravi kot takrat, ko nam lajša bolečine. Pri uporabi, predvsem notranji, bodimo zelo previdni. Na previdnost opozarja tudi razvrstitev arnike med tista zelišča, ki morajo biti pri nas registrirana kot zdravila.

Maja Kaisersberger, farm. teh.



ŽAJBELJ (*Salvia officinalis*)

LJUDSKA IMENA:
čistec, kadulja, žavbelj, vrtni žajbelj

OPIS

Žajbelj je 20-80 cm visok polgrmič, ki vsako pomlad iz spodaj olesenelega stebela požene šop dlakavih, gostoolistanih stebel. Listi so ovalni, skoraj modrikasto sivi zaradi dlak. Na vrhnjem delu stebela poganjajo cvetovi, ki se razporedijo v klasasta socvetja. Barva cvetov je modro vijolična, redko rožnata ali bela. Cveti junija in julija. Raste na skalnatih sončnih pobočjih Istre in Primorja, skoraj vsaka gospodinja pa ga ima tudi na vrtu. Zdravilni del rastline so listi, ki jih nabiramo pred cvetenjem. Sušino jih v senci in jih večkrat obračamo.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

Najvažnejše učinkovine so eterična olja - tujon, cineol, borneol. Vsebuje še kafro, grenčine, čreslovino, flavonoide ...

DELOVANJE IN UPORABA

V lekarništvu se uporabljajo žajbljevi listi (*Salviae Folium*). Žajbelj je že od starega veka zelo cenjena zdravilna rastlina. Vsebuje rumenkasto zeleno eterično olje, smole in čreslovino. Njegova zdravilnost se uporablja pri urejanju potenja. Močno potenje zavira, pri tistih, ki se ne potijo, pa ga vzpodbuja. Sladkornim bolnikom priporočamo čaj iz enakih delov rmana in žajblja. Deluje proti vnetju črevesja in želodca ter čisti kri. Uporaba naj bo časovno omejena. Žajbljev čaj je odličen za grgranje pri vnetem žrelu, mandljih in ustni sluznici. Uporabljali so ga tudi za ustavitev mleka pri prenehanju dojenja.

V starih zeliščarski knjigah je omenjeno tudi, da so žajbelj uporabljali za rane pri pikih žuželk. Kopeli z žajbljem so zdravile ekceme in garje. Eterično olje odganja tudi klope. Starejše gospodinjice dajo žajbljeve liste med perilo, ker vonj odganja molje. Tudi pri vrtnarjenju je žajbelj pomemben, saj vonj odganja mnoge škodljivce, zato ga sadimo kot obrobek zelenjavnega vrta. Je tudi zelo dobra medonosna rastlina, ki daje zelo kakovosten in zdravilen med.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Žajbelj uporabljamo v obliki čaja (poparek z vodo), kot samo drogo ali v kombinaciji z drugimi drogami. Za raztapljanje v ustih obstajajo tabletki z žajbljevim ekstraktom. Vsebujejo ga tudi mnoge ustne vode in zobne paste.

V kulinariki ga uporabljamo za izboljšanje okusa, vendar v majhnih količinah. Žajbljevi listi naj bi zelo dobro vplivali na prebavo.

SKLEPNE MISLI

Že včasih so rekli, da za vsako bolezen rožica raste. Tudi pri uporabi žajblja je to potrebno upoštevati. Pripravki iz žajblja so za časovno omejeno uporabo in za določen namen. Nosečnice ga ne smejo uporabljati, saj lahko povzroči splav. Dolgotrajna uporaba žajbljevih pripravkov lahko zaradi tujona povzroči odvisnost. Posebno nevarno je žajbljevo mleko, ker se tujon v njem topi. Poparki iz žajbljevih listov pa ne vsebujejo tujona, ker je v vodi netopen.

Zlatka Zagoranski, farm. tehnica



GLOG (Crataegi SPP.)

LJUDSKA IMENA:

beli trn, glag, glagon, gloginje, gloh, gložje, medvednek, medvedova hrušica, medvedove

OPIS

Uporabljata se NAVADNI GLOG (*Crataegus leavigata*) in ENOV RATNI GLOG (*Crataegus monogyna*). Glog spada med rožnice (Rosaceae). Je srednje velik grm, ki lahko v ugodnih razmerah zraste tudi do 5 m visoko v gosto razraslo grmasto drevo. Les je trd in žilav. Veje imajo trne. Prepoznamo ga predvsem po velikih belih pokončnih cvetovih, ki rastejo na koncu vejic. Cvet ima prašnike s svetleče rdečimi prašnicami. Listi so spodaj modrikasto zeleni, zgoraj pa temno zeleni in se svetijo. Cveti maja in junija. Jesenski plodovi so temno škrlatno rdeči, imajo mokast okus. Izrazito diši po grenkih mandeljnih. Najbolje uspeva na ilovnati zemlji. Paziti moramo, da ga ne zamenjamo s črnim trnom.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

Vsebuje eterično olje, čreslovine, saponine, glikozide in sadni sladkor.

DELOVANJE IN UPORABA

Glog se uporablja za zdravljenje blagega srčnega popuščanja, saj krepi in uravnava delovanje srčne mišice. V sodobnih pripravkih se uporabljajo standardizirane oblike (obložene tablete), ki se praviloma razvrstijo med zdravila in so na voljo brez recepta. Vendar se moramo o stopnji srčnega popuščanja in o sočasnem jemanju drugih zdravil pred uporabo NUJNO posvetovati z zdravnikom.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

obložene tablete, ki vsebujejo izvleček gloga, čajne mešanice (iz cvetov in listov se pripravijo poparki, te v ljudski medicini uporabljajo že dolgo časa) ter tudi tinkture (kapljice).

SKLEPNE MISLI

glog je zdravilna rastlina, ki jo ljudje poznajo že zelo dolgo. V ljudskem zdravilstvu je omenjena uporaba pri srčnih težavah za lajšanje blagih motenj delovanja srca in motenj, ki so posledica duševnih preobremenitev in stresa (nervozno srce). Poznejša raziskovanja so tudi potrdila, da je glog ena izmed najdragocenejših zdravilnih rastlin za srce.

Suzana Muhič, farm. teh.



ŠENTJANŽEVKA (*Hypericum perforatum*)

LJUDSKA IMENA:

janževka, ivanovka, grilavec, kamenika, krčevac, križevac, šentjanževa roža

OPIS

Je do 70 cm visoka, spodaj nekoliko olesenela in razraščena trajnica. Steblo je izrazito dvorobo. Listi so nasprotni, jajčasti, brez pecljev in so posejani s številnimi pikicami. To so žleze, napolnjene z eteričnim oljem. Rumeni cvetovi so v socvetju na koncu poganjkov. Če cvetove mečkamo med prsti, se izceja krvavo rdeč sok. Cveti od konca junija do septembra. Nabiramo neolesenele cvetoče vršičke in jih posušimo v senci ter na prepihu.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

Šentjanževka vsebuje grenčine, čreslovine, eterično olje, hipericin, polifenolne spojine, flavonoide in druge snovi. Obilica zdravilnih snovi ji daje veliko vrednost.

DELOVANJE IN UPORABA

Vse snovi delujejo kompleksno. Je tradicionalno zdravilo za celjenje ran, opeklin, blaženje bolečin, pomirjanje krčev, pospešuje izločanje sluzi in je psihotropno sredstvo - pomirja, odpravi tesnobo in razbline strah, odžene potrost, malodušje ter brezvoljnost. Zato se uporablja za izboljšanje razpoloženja, zvečanje telesne in duševne zmogljivosti.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Zdravilne oblike, ki jih lahko uporabljamo, so čaj (samo rastlina ali v mešanicah), olje in tinktura. Izvlečki šentjanževke so lahko vgrajeni v tablete, ki se uporabljajo za izboljšanje razpoloženja.

SKLEPNE MISLI

Šentjanževke ne smemo uporabljati skupaj z nekaterimi zdravili, ker podaljšuje oziroma zmanjšuje njihov učinek. Zato se je o primernosti njene uporabe potrebno vedno posvetovati s farmacevtom ali z zdravnikom. Nosečnicam in doječim materam ter majhnim otrokom uporabo šentjanževke odsvetujemo. Daljše uživanje čaja iz šentjanževke povzroča pri nekaterih ljudeh alergijo na sončno svetlobo (fotosenzibilizacija), kar spremlja tudi neprijetno srbenje.

Milanka Furek, mag. farm.



NAVADNI SLEZ (*Althaea officinalis*)

LJUDSKA IMENA:
slezen, sliz, zelnik, beli slez, oslez

OPIS

Slez spada v družino slezenovk (malvaceae). Je do 150 cm visoka trajnica, ki raste na slanih tleh v toplejših območjih. Glavna korenina je vretenasta, močno razraščena, bela in mesnata. Listi imajo kratek pecelj in so debeli. Po obeh straneh so dlakavi, sivi ali sivo zeleni. Beli ali svetlo rožnati cvetovi so združeni v grozde. Cveti od junija do konca avgusta. Slez nabiramo po cvetenju.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

Zdravilno delujejo korenine (*althaeae radix*), listi (*althaeae folium*), plodovi (*althaeae fructus*) in cvetovi (*althaeae flos*). Korenine vsebujejo sluzi, grenčine, čreslovine, polisaharide in flavonoidne glikozide. Listi vsebujejo sladkor, sluzi in pektin.

DELOVANJE IN UPORABA

V praksi uporabljamo predvsem korenine in liste. Korenine vsebujejo zelo veliko sluzi, zato jih uporabljamo predvsem pri prebavnih motnjah, vnetjih prebavnega trakta in kože. Liste uporabljamo pri vnetjih dihalnih poti, ker pomirjajo kašelj in olajšujejo izkašljevanje. Sluz tudi blagodejno vpliva na vneto žrelo. Največ je v slezu takoj po cvetenju. Slez dobro deluje tudi pri vnetjih sečnih organov, ker spodbuja izločanje seča. V ljudskem zdravilstvu ga uporabljajo pri ledvičnih kamnih. Po novejših dognanjih slez znižuje raven sladkorja v krvi.

Mrzel in nato pogret slezov čaj lahko uporabljamo kot ustno vodo.

Zunanje uporabljamo slez za izpiranje tvorov, ognjokov in razjed zaradi okvarjenih žil.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Čaja zaradi sluzi ne smemo nikoli kuhati ali prevreti, ker nastane pri tem vlečljiva tekočina. Vedno ga pripravljamo s hladno vodo (prelivek), ga pustimo stati najmanj dve uri, precedimo in šele nato pogrejemo.

Slez se uporablja še v obliki sirupov, bonbonov, obkladkov z nastrganimi in s pogretimi koreninami (pri vnetjih mehurja) ter svežih listov.

SKLEPNE MISLI

Slez je bil že v starem veku zelo cenjen. Je ena najpogosteje uporabljenih drog pri nas. Uporabljajo se predvsem sirupi in čaji. Le-te moramo pripraviti pravilno in s hladno vodo. Slez najpogosteje uporabljamo za lajšanje težav zgornjih dihalnih poti. Zelo primeren je tudi za otroke, za nosečnice in doječe matere.

Smiljana Markež Pevec, mag. farm.



POPROVA META (*Mentha piperita*)

LJUDSKA IMENA:
črna meta, metica, minca, prava meta, šmerna meta

OPIS

Poprova meta je okoli 80 cm visoka rastlina, ki ima v zemlji razvejano koreniko, iz katere poganja stebel, ki nosijo pecljate, nasproti ležeče in podolgovate, nazobčane liste. Steblo, liste in cvetove pokrivajo številne dlakaste žlezice, ki izločajo eterično olje. Rastlina cveti od junija do avgusta. V zdravilne namene nabiramo največkrat liste, lahko pa tudi celo rastlino tik pred cvetenjem. Pobiramo jo v opoldanski pripeki, saj je takrat vsebnost eteričnega olja najvišja. Posušimo jo v senci, na prepihu ali v sušilniku pri nizki temperaturi. Iz sveže poprove mete pridobivamo z vodno destilacijo čisto eterično olje.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

Poprova meta ima veliko lahkohlapljivega eteričnega olja, ki vsebuje mentol, cineol in menton. Vsebuje še čreslovine, flavonoide, grenčine in fermente.

DELOVANJE IN UPORABA

Olje poprove mete ima poseben učinek na živce. Nekaj trenutkov po vtiranju v kožo nas najprej rahlo peče, nato pa hladi. Omili ali prežene bolečino na prizadetem mestu (glavobol, udarec, otekline). Pomaga pri pikih žuželk, saj znatno omili srbenje. Deluje protivnetno in razkuževalno, odlična je v pripravkih za inhaliranje, v kapljicah za nos in v mazilih proti prehladu.

Čaj iz poprove mete pijemo pri krčih v trebušni votlini (želodec, napenjanje, boleča menstruacija ...), pri boleznih žolča in jeter. Spodbuja delovanje trebušne slinavke, pomaga pri slabi prebavi in je odličen za pomirjanje (npr. pred spanjem). Pri močnem vnetju želodčne sluznice ali razjedi pa pitja čaja iz poprove mete ne priporočamo.

Pripravkov iz poprove mete ne smemo uporabljati predolgo - največ štiri skodelice dnevno do 12 dni, ali pa samo ob trenutnih težavah. Poprove mete ne dajemo otrokom, mlajšim od pet let. Čaj iz poprove mete ni primeren za trajno uporabo kot domači čaj. Ob žolčnih kamnih mete ni priporočljivo jemati, saj lahko povzroči njihovo boleče premikanje.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Zdravilne oblike, ki jih uporabljamo, so čaji, kapljice za notranjo in zunanjo uporabo, eterično olje, čajne mešanice za želodec in prebavo, grenčice... Zelo priljubljena je tudi kot dišava v savnah.

SKLEPNE MISLI

Ob vsem naštetem je zanimivo tudi to, da meta odganja mrčes in škodljive zajedavce, zato so jo včasih dajali v kašče in shrambe. Zaradi privlačnega vonja in videza se uporablja se tudi v kulinariki in prehrabni industriji.

Vlasta Kamenšek, farm. teh.



VRBOVEC (Epilobii herba)

LJUDSKA IMENA:
ni podatka

OPIS

Ime vrbovec se nanaša na podobnost semen te rastline s semeni vrbe. Pri nabiranju in uporabi moramo biti pazljivi, saj obstaja veliko vrst vrbovca, ki pa niso vse zdravilne. Med zdravilnimi poznamo drobnocvetni vrbovec (EPILOBIUM PARVIFLORUM), uporabljamo pa lahko tudi ozkolistni, rožnati, temno zeleni, gorski, hribski, močvirski, prodnati ali alpski vrbovec. Kosmati in gozdni vrbovec sta škodljiva.

Drobnocvetni vrbovec najdemo najpogosteje v vlažnih gozdovih, ob potokih in izvirih. Ozkolistnega najdemo na pogozdenih posekah, med grmovjem, ob poteh, na obrežjih in gozdnih jasad. Zraste do višine 80 cm. Cveti od junija do avgusta. Zdravilni vrbovec spoznamo po njegovih majhnih cvetovih v rdečkasti, blede rožnati ali skoraj beli barvi. Cvetovi so na podolgovatih semenskih strokih, iz katerih po razprtju gledajo semena, ki imajo bele, bombažu podobne laske. Pri zdravilnih vrstah nabiramo celo rastlino. Rastlino poskušamo odtrgati v sredini, da lahko kasneje požene stranske poganjke. Nabrane liste še sveže razrežemo.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

Vrbovec vsebuje flavonoide, čreslovine, pektine, rastlinske hormone in tanine.

DELOVANJE IN UPORABA

Učinkovine v vrbovcu delujejo protivnetno in protibakterijsko. Preko vpliva na encimske mehanizme, ki imajo pomembno vlogo pri povečanju prostate, blažijo težave pri povečani prostati. Te se kažejo kot pogosto uriniranje, ki je lahko boleče in neprijetno, nočno tiščanje na vodo, nepopolno praznjenje mehurja. Pri pitju čaja se prostata zmanjša in zmehča, čeprav še ostane nekoliko povečana. Težave pri mokrenju se izboljšajo, kapljanje seča preneha. Pri težavah s prostato naj moški čaj pijejo tri tedne, nato pa za nekaj časa prenehajo s pitjem. Vsak dan naj spijejo dve skodelici čaja, eno zjutraj na tešče, drugo pol ure pred večerjo. Zdravilni vrbovci se uporabljajo tudi kot blagi diuretiki pri težavah z mehurjem. Vrbovčev čaj čisti sečna izvodila, dobrodejen je za ledvice.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Vrbovec uporabljamo v obliki čaja, ki ga pripravimo tako, da dve čajni žlički zeli vrbovca prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo stati 10 minut, nato precedimo. Pijemo vedno sveže pripravljenega.

SKLEPNE MISLI

Pripravke z vrbovcem lahko uporabljate pri zdravljenju prostate in pri boleznih ledvic ter mehurja.

Pri težavah z izločanjem urina, tudi če so blažje, se vedno posvetujte z zdravnikom, da izključi možnost drugih obolenj. Obisk zdravnika je nujen pri pojavu krvi v urinu ali pri akutnem zastoju urina v telesu. Pri povečani prostati so potrebni redni zdravniški pregledi.

Tatjana Ules Kozoderc, mag. farm.



BALDRIJAN - ZDRAVILNA ŠPAJKA (*Valeriana officinalis*)

LJUDSKA IMENA:

ajdina, božjastnica, božji bič, vražji bič, hajdovka, mačja trava, špajka

OPIS

Baldrijan je 25 do 120 cm visoka trajnica. Kratka korenika na vse strani poganja dolge korenine in podzemne pritlike. Steblo je votlo in vitko, listi so pernato deljeni, lističi pa suličasti ali nazobčani. Majhni belo rožnati cvetovi so združeni v kobulasta socvetja. Cvete od maja do septembra. Najraje raste na vlažnih mestih, na travnikih in ob vodah. Zelo cenjena pa je posebna vrsta baldrijana, ki uspeva na kamnitih, suhih rastiščih v višjih legah, saj so te rastline bolj aromatične in bolj učinkovite.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

Najpomembnejša dela baldrijana sta korenika (*Rhizoma Valerianae*) in korenine (*Radix Valerianae*). Učinkovine, ki naj bi bile zaslužne za pomirjevalni učinek baldrijana, pa so predvsem sestavine eteričnega olja, zlasti valeranon, valerenska kislina (ki daje posušeni rastlini značilen vonj) in njeni derivati ter valepotriati.

DELOVANJE IN UPORABA

Številne raziskave potrjujejo učinkovitost baldrijana kot blagega pomirjevala in uspavala. Pomaga pri nervozi, histeriji, razburjenju, nespečnosti, pri živčnem bruhanju. Pri prebavnih motnjah živčnega značaja blaži črevesne krče. Pomirja nemirno razbijanje srca in pomaga pri stresu, odpravlja strah ter zmanjšuje težave v klimakteriju. Uspešno se uporablja v kombinaciji z drugimi zdravilnimi zelišči, ki krepijo živce in blažijo krče, kot so hmelj, janež, kamilica. Pri splošni napetosti in razdražljivosti jemljemo odmerek trikrat na dan, pri nespečnosti pa enkratni odmerek eno uro pred spanjem (lahko tudi še en odmerek zgodaj zvečer).

Neželeni učinki, ki so povezani s kratkotrajno, priporočljivo uporabo, so zanemarljivi, najpogosteje pa gre za glavobol in slabost. Pri predpisani uporabi tudi ne vpliva na sposobnost vožnje in dela s stoji, veliki odmerki pa lahko povečajo učinek drugih pomirjeval.

Po dosedanjih podatkih naj baldrijan ne bi povzročal zasvojenosti.

Odsvetuje se nosečnicam in doječim materam ter otrokom do tretjega leta starosti.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Uporabljamo ga v obliki čaja, kot alkoholni izvleček oz. kapljice (*Tinctura Valerianae*), dobi pa se tudi v tabletah in kapsulah, navadno v kombinaciji z drugimi zdravilnimi rastlinami s podobnim učinkom, npr. hmeljem, meliso ...

SKLEPNE MISLI

Raziskave nedvomno potrjujejo učinkovitost baldrijana kot blagega pomirjevala in uspavala, zato predstavlja dobro alternativo uspavalom in pomirjevalom, ki ob daljši uporabi povzročajo zasvojenost. Zavedati pa se moramo, da ne učinkuje takoj, optimalni učinek nastopi šele po dveh tednih.

Eva Zorec, farm. teh.



VEDNOZELENI GORNIK (*Arctostaphylos uva-ursi*)

LJUDSKA IMENA:

medvedje uho, medvedji gozdič, medvedove češnje, opernik, zimzeleni gornik

OPIS

Je zimzelena olesenela rastlina, podobna brusnici (razlikujeta se po rjavih pegah na spodnji strani listov - brusnica jih ima, gornik pa ne). Listi so gladki, debeli in usnjati, narobe jajčasti, po obeh straneh goli ter svetleči. Iz majhnih belkastih cvetov se razvijejo živo rdeče jagode, velikosti graha. Cveti od maja do junija. Raste v srednji in severni Evropi, v Severni Ameriki in vzhodni Aziji, kot podrast v svetlih gorskih gozdovih ali nad gozdno mejo. Bolje uspeva na apnenčastih kot na kisljih tleh. V zdravilne namene se uporabljajo sveži ali posušeni listi vednozelenega gornika.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

Listi (droga) vsebujejo 6-10 % arbutina in metilarbutina ter flavonoide. Poleg teh vsebuje tudi okrog 10 % hidrolizirajočih čreslovin, ki v drogi niso zaželeni, ker dražijo želodčno sluznico.

DELOVANJE IN UPORABA

Delujoča učinkovina vednozelenega gornika ima v alkalnem urinu antiseptično (razkuževalno, protibakterijsko) delovanje. Zato se priporoča sočasno jemanje snovi, ki zagotavlja alkalnost urina (natrijev bikarbonat - soda bikarbona) oziroma se ne sme uživati kisle hrane. Droga deluje tudi diuretično (pospešuje odvajanje vode iz sečil). Uporablja se pri infekcijah sečil, saj ima protibakterijski učinek in pospešuje spiranje sečil, v ljudskem zdravilstvu pa tudi pri vnetju mehurja in sečevoda, motnjah v mokrenju, vnetju ledvičnega ustja, pri ledvičnih kamnih, hudem katarju mehurja, težavah z mokrenjem ter zelo pekočem seču. Uživanje listov vednozelenega gornika znatno poveča učinek antibiotikov, saj njihovo protibakterijsko delovanje razkužuje seč. Pri osebah z občutljivim želodcem lahko pride zaradi visoke vsebnosti čreslovin do slabosti in bruhanja. Možno je zeleno rjavo obarvanje urina.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Največkrat se uporablja v obliki napitka (čajne mešanice), pri tem ima prednost priprava s hladno maceracijo (drogo pustimo v hladni vodi na sobni temperaturi navadno več ur), ker se pri tem izloči manj čreslovin, arbutin pa je v hladni vodi dobro topen. Lahko pa se uporabi že pripravljen izvleček v obliki kapljic. Uživanje vednozelenega gornika naj bo časovno in količinsko omejeno v skladu z navodili.

SKLEPNE MISLI

ESCOP (Znanstvena posvetovalna komisija za zdravljenje z rastlinami) priporoča uporabo listov vednozelenega gornika pri infekcijah sečil, če ni potrebno zdravljenje z antibiotikom oziroma kot dodatek antibiotični terapiji. Več poskusov in tudi raziskave so potrdile njegov protibakterijski učinek. Zdravil z arbutinom naj brez posveta z zdravnikom ne bi jemali več kot en teden in največ petkrat letno. Otrokom, nosečnicam in doječim materam se odsvetuje uživanje listov vednozelenega gornika.

Mateja Pislak, mag. farm.



PEGASTI BADELJ (*Silybum marianum*)

LJUDSKA IMENA:

bodečnica, bodika, Marijin osat, mlečni osat, bodeča neža, ostropes, ostropec

OPIS

Pegasti badelj spada med nebinovke. Je eno- ali dveletna rastlina, ki zraste med 70 in 150 cm. Ima vijolično rožnato socvetje in bodeče liste z značilno belkasto obarvanimi žilami. Cveti od junija do avgusta. Doma je v Sredozemlju, danes ga gojijo po vsej Evropi. V naravi uspeva predvsem na neobdelanih tleh, največkrat na sončnih krajih. Kot droga se za izdelavo zdravilnih pripravkov uporablja plod, ki je dolg med 6 in 7 mm in je črno rjave barve. Vonj sveže zmletih semen spominja na vonj kakava. Semena lahko nabiramo proti koncu poletja.

ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE

Plod vsebuje silimarin, ki je kompleks flavolignanov. Zraven teh učinkovin, ki jih je od 2 do 3 %, vsebuje še maščobna olja in beljakovine.

DELOVANJE IN UPORABA

Pegasti badelj nastopa v zdravilstvu že skoraj 2000 let. Uporablja se predvsem zaradi svojega ugodnega vpliva na jetra, ki so glavni razstrupljevalec in izločevalec toksinov v našem telesu. Pegasti badelj, čigar plodovi vsebujejo aktivno učinkovino silimarin, ščiti jetra pred vdorom toksinov in toksičnih snovi s stabilizacijo membrane jetrnih celic. Deluje tudi kot antioksidant, ščiti celice pred številnimi prostimi radikali in tako dodatno varuje jetrne celice pred poškodbami ter obolenji. Ker pospešuje sintezo beljakovin v jetrnih celicah, pripomore tudi k obnovi poškodovanih celic. S tem ugodno vpliva na razstrupljanje jeter in tako ohranja njihovo normalno delovanje ter zdravje.

Uživanje pegastega badlja je priporočljivo za zaščito jetrnih celic, pri alkoholni bolezni oziroma cirozi jeter, kot pomoč pri zdravljenju hepatitisa, prebavnih motenj oziroma težavah z izločanjem žolča. Priporočljiv je tudi za ljudi, ki kadijo ali so izpostavljeni cigaretne dimu, tistim, ki uživajo precej alkohola, in vsem, ki se želijo preventivno zaščititi pred toksini, ki nas obdajajo.

ZDRAVILNI PRIPRAVKI

Pri nas lahko pegasti badelj dobimo v naslednjih oblikah: kot čaj (samo plodove badlja ali kot mešanico več drog), kapsule, tablete in alkoholni izvleček.

SKLEPNE MISLI

Ker je silimarin, kot glavna učinkovina pegastega badlja, zelo slabo topen v vodi, ga s pitjem čaja ne moremo zaužiti. Zato ga je priporočljivo uživati v obliki gotovega izdelka. Čajni napitek iz plodu je uporaben le za lajšanje blagih prebavnih motenj.

Pegasti badelj je ena izmed najbolj varnih zdravilnih rastlin, saj tudi pri veliki prekoračitvi odmerka ni neželenih učinkov, pojavi se lahko le blag odvajalni učinek ali napenjanje.

Lampret Ksenija, mag. farm.



LEKARNE PTUJ

UREDILA: Darja Potočnik Benčič, mag. farm., spec.
GRAFIČNO OBLIKOVANJE IN PRELOM: Altius d.o.o.
LEKTORIRANJE: Altius d.o.o.
TEHNIČNA IZVEDBA: Altius d.o.o.
NAKLADA: 1000 izvodov
IZDAL IN ZALOŽIL: Lekarna Ptuj

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

615.322

ZDRAVILNE rastline : nasveti lekarniških farmacevtov
(avtorji besedil Mirjana Dunjič Lapuh ... 'et al.).
Ptuj : Lekarne, 2009

ISBN 978-961-269-080-9
1. Dunjič Lapuh, Mirjana
246060288