

Stare dobre »arcnije« za domačo rabo

Tradicionalno zdravilstvo na Slovenskem pozna številne zeliščne recepture in pripravke iz naravnih rastlinskih sestavin, ki so jih nekoč pripravljale naše mame, babice in prababice, ljudje pa so jih uporabljali za lajšanje bolezenskih težav. Znanje, ki se je z ustnim izročilom prenašalo iz roda v rod, se je ohranilo vse do danes, marsikaj je potrdila tudi sodobna znanost, stare, dobre domače »arcnije« pa ponovno pridobivajo veljavo.

»Ničev je vsak up, da pozdravi te strup.«
(slovenski ljudski pregovor)

VNETJA

VNETJE OČI

Kamilični ali smetlikin čaj
Ščep kamilic ali toge smetlike (tudi mešanico obeh) prelijemo z vrelo vodo in pustimo stati 5 do 10 minut, nato precedimo. Z mlačnim čajem izpiramo vnete oči.



VNETJE DLESNI

Ženikljev poparek
Ščep zeli prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo, da se malo ohladi; s poparkom večkrat na dan spiramo usta.

Žajbljev ali kamilični čaj

Zelišče (ali mešanico obeh) prelijemo z vročo vodo, pustimo stati 10 minut in precedimo; večkrat na dan splakujemo dlesni in ustno votlino.



VNETJE UŠES

Ovseni obkladek
Ovseno zrnje segrejemo, stresemo v platneno vrečko in položimo na uho.

Sok svežega netreska

Nekaj mesnatih listov rastline narežemo, stisnemo sok in ga nakapamo v uho.



VNETJE LEDVIC IN MEHURJA (VNETJE SEČNIH POTI)

Šipkov čaj

Prgišče zmletih in posušenih plodov skuhamo v pol litra vode in pustimo stati še pol ure; popijemo tri skodelice čaja na dan.

Čaj iz gornika (kot preliv) in čaj iz brezovih listov

Čaj iz petersiljevih semen
Semena poparimo in pustimo stati 10 do 15 minut; čaj pijemo večkrat dnevno.

SKLEPI IN MIŠICE

ZVINI IN OTEKLINE

Gabezovo mazilo
3 do 4 sveže izkopane korenine operemo, zrežemo in na hitro pokuhamo na masti ali maslu, da izločijo barvo. Nato odstavimo z ognja in pustimo stati čez noč. Zjutraj pogrejemo in precedimo ter uporabimo kot mazilo.



Gabezova tinktura
Zrezane korenine prelijemo z domačim žganjem, pustimo stati 2 tedna, nato precedimo; vtiramo na otekline.

Obkladki iz jabolčnega kisa

Primerno za zmanjševanje otekline; krpo namočimo v kis in polagamo na prizadeto mesto.



REVMATIČNE BOLEČINE

Sveže koprive
Polagamo na boleča mesta.

Zeliščna tinktura

Arniko, hermeliko, rožmarin ali brinove jagode za dober teden namočimo v žganje in uporabljamo za vtiranje. Enako lahko pripravimo in uporabljamo tinkturo iz mladih poganjkov smreke, bora in macesna.

Tinktura iz divjega kostanja
Cvetove ali zrezane plodove 2 tedna namakamo v domačem žganju; vtiramo na boleča mesta.

IŠIAS/BOLEČINE V BEDRNEM ŽIVCU

Sok iz bezgovih jagod
Jagode prekuhamo in stisnemo skozi cedilo; sok uživamo po žličkah večkrat na dan.

Čaj iz fižolovih luščin

Luščine prevremo in pustimo stati, da se čaj ohladi; na dan popijemo dve do tri skodelice čaja po požirkih.

Čaj iz šentjanževke

Blaži revmatične bolečine. Pripravimo ga kot preliv; na dan popijemo dve skodelici čaja po požirkih.

Hrenov kis

Korenino hrena nastrgamo in prelijemo s pol litra kisa. V dobro zamašeni steklenici naj stoji 8 dni, nato precedimo in uporabljamo za vtiranje.

BOLEČE MIŠICE

Kopel iz smrekovih vej
V 3 litre vode namočimo 2 pesti zrezanega smrečja za 3 ure; zavremo in pustimo stati še 10 minut. Zavretek zlijemo v kad, dodamo vodo in se okopamo. Kopel pomirja mišične bolečine.

Gabezovi obkladki

2cd 4 žlice nasekljanih gabezovih korenin zmešamo z vročo vodo v gosto kašo, ki jo polagamo na boleča mišice.

Tinktura iz divjega kostanja in šentjanževke
Sproščata mišično okorelost.

DIHALNE OKUŽBE IN VIROZE

POVIŠANA TEMPERATURA

Lipov in bezgov čaj
Pospešujeta potenje in znižujeta vročino. Cvetove zeli ali mešanico obeh pripravimo kot preliv; pijemo večkrat na dan.

Obkladki iz jabolčnega kisa

Za zniževanje temperature. Litru hladne vode dodamo 2 dcl domačega kisa; krpo namočimo in polagamo na čelo in podplate.

VNETO GRLO IN HRIPAVOST

Žajbljevo mleko z medom

Ščep žajblja poparimo s skodelico mleka, pustimo stati v pokriti posodi 5 minut in precedimo.

Lanena semena z medom

Zmlejem pest semen in dodamo nekaj žlic domačega medu; uživamo trikrat na dan po eno žličko.

Žajbljev čaj

Ščep žajblja prelijemo z vrelo vodo in čez nekaj minut precedimo.

Pljučnikov čaj

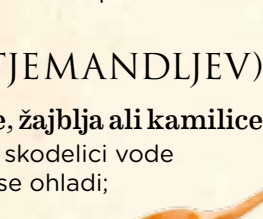
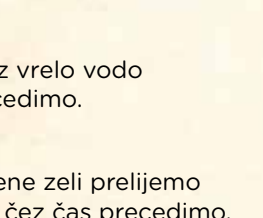
Ščep zrezane in posušene zeli prelijemo s skodelico vrele vode; čez čas precedimo.

ANGINA (VNETJE MANDLJEV)

Čaj iz njivske preslice, žajblja ali kamilice
Ščep zeli prekuhamo v skodelici vode in pustimo pokrito, da se ohladi; grgramo vsako uro do izboljšanja.

Med

Blaži vnetje.



GRIPA

Uživanje brinovih jagod
Na dan prežvečimo in pojemo do 20 brinovih jagod.

Uživanje surovega česna

Ima naravne antibiotične in razkužilne lastnosti.

Na mleku kuhan česen

3 do 4 stroke česna skuhamo na mleku, precedimo in sladkamo z medom; popijemo do tri skodelice dnevno.

Sivkin čaj

Deluje razkužilno; pripravimo ga kot preliv.

KAŠELJ

Janežev čaj
Prgišče janeževih semen damo v skodelico hladne vode, zavremo, pustimo stati še 10 minut in precedimo.

Lapuhov čaj

Posušene liste in cvetove poparimo in po nekaj minutah precedimo.

Pljučnikov čaj

Zelišče prelijemo z vrelo vodo in čez 10 minut precedimo; spijemo dve skodelici čaja na dan.

Črna redkev z medom

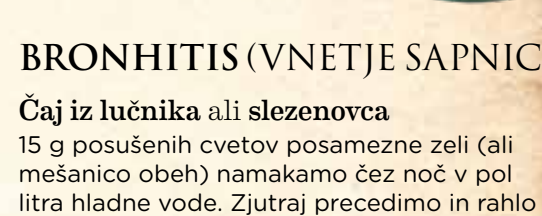
Redkev izvotlimo, vanjo nalijemo med in pustimo stati čez noč. Naslednji dan jemo med po žličkah.

Čebulni sirup

Po kilograma čebule narežemo in kuhamo skupaj s 40 dag sladkorja v litru vode tako dolgo, da se tekočina zgosti. Ko je sirup ohlajen, dodamo 10 dag medu in natočimo v steklene kozarčke. Po žličkah uživamo večkrat dnevno.

Sirup iz smrekovih vršičkov

Nabrane vršičke vložimo v kozarec po plasteh, izmenično s sladkorjem. Postavimo na sonce za nekaj tednov, nato sirup precedimo v temno steklenico. Uživamo po žličkah večkrat dnevno.



Prsni čaj

Mešanico listov in cvetov lapuha, pljučnika in plodov komarčka prelijemo z vrelo vodo in po 10 minutah precedimo.

Uživanje surovega česna

Pomaga čistiti sluz in lajša izkašljevanje.

PREHLAD ALI NAHOD (VNETJE NOSNE SLUZNICE)

Kamilična inhalacija

Zavremo liter vode in z njo poparimo 10 g kamilic. Pustimo stati 5 minut, nato skozi usta in nos vdihavamo soparo. Kamilici lahko dodamo še žajbelj in sivko, čaj pa uporabljamo tudi za spiranje zamašenega nosu.

KRI IN PRITISK

SLABOKRVNOST

Sveže koprive

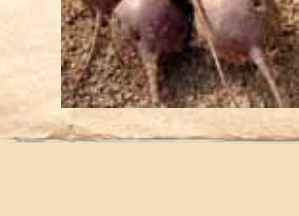
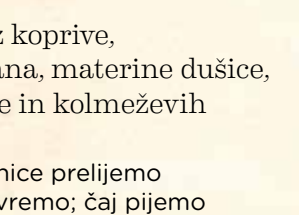
Znano domače zdravilo zoper slabokrvnost; pripravimo jih v juhi ali kot špinaco.

Čajna mešanica iz koprive, šentjanževke, rmana, materine dušice, tavžentrozje, robide in kolmeževih korenin

Ščep posušene zeli prelijemo z vrelo vodo in čez čas precedimo; na dan spijemo največ dve skodelici čaja.

Uživanje svežega soka reče pese

Zelo koristno pri slabokrvnosti.



ZVIŠAN KRVNI TLAK

Uživanje česna

Na dan pojemo 3 do 4 stroke surovega česna.

Glogov čaj

Mešanico cvetov, listov in zmletih plodov poparimo, pustimo stati do 10 minut, nato precedimo; pijemo večkrat na dan po požirkih.

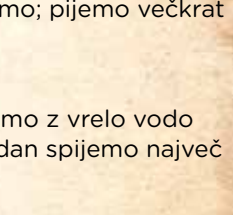
Čaj iz vinske rutice

Ščep posušene zeli prelijemo z vrelo vodo in čez čas precedimo; na dan spijemo največ dve skodelici čaja.

ZNIŽAN KRVNI TLAK

Plešček ali rožmarinov čaj

Prgišče zelišča (ali obeh skupaj) prelijemo z litrom vrele vode in čez nekaj minut precedimo (dimo) in pustimo stati 10 do 15 minut; pijemo do dve skodelici čaja po požirkih.



PREBAVILA

ŽELODČNE TEŽAVE

Pelinov čaj in čaj iz tavžentrozje
Znano domače zdravilo za vse želodčne težave; pripravimo ga kot preliv.

Kamilični čaj

Blaži želodčna vnetja in razjede.

Uživanje zelnice ter pitje čajnih mešanic iz sleza, ognjiča, ženiklja, plešča, lučnika in materine dušice.
Pomaga pri razjedah na želodcu.

Svež krompirjev sok

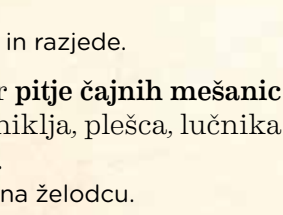
Pomaga pri pekoči zgagi. Krompir zmlejem v sokovniku in sok skozi fino tkanino precejamo tako dolgo, da na njej ostane škrob, bistri krompirjev sok pa spijemo.

DIAREJA ALI DRISKA

Čaj iz suhih borovnic in suhih bezgovih jagod
Čaj pripravimo za otroke.

Žvečenje suhih borovnic

Na dan prežvečimo in pojemo do 20 suhih borovnic.



NAPIHNJENOST IN NAPANJANJE

Poparek iz poprove mete

Dobro domače zdravilo proti napanjanju; ščep posušene zeliščne prelijemo s skodelico vroče vode, čaj pa pijemo po jedi.

Zavretek iz semen janeža, kumine in kopra

Prgišče semen posamezne zeli (ali njihovo mešanico) damo v pol litra hladne vode in zavremo. Pustimo stati še 10 minut, nato precedimo; pijemo po jedi.

ZAPEKA ALI ZAPRTJE

Uživanje kislega zelja

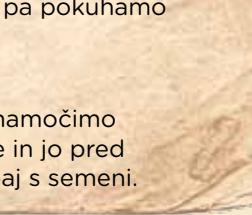
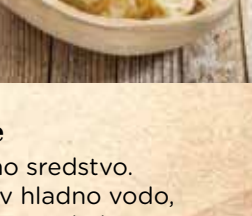
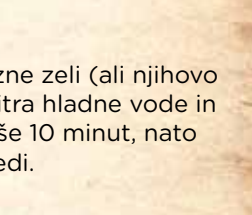
Pomaga pri troidratni zapeki. Trikrat na dan pojemo za pest kislega zelja.

Prekuhane suhe slive

Dobro domače odvajalno sredstvo. Slive zvečer namočimo v hladno vodo, jo zjutraj odlijemo, slive pa pokuhamo in pojemo na tešče.

Lanena semena

Dve žlici semen zjutraj namočimo v skodelico hladne vode in jo pred spanjem popijemo skupaj s semeni.



POČUTJE

MIGRENA

Sivkin čaj

Ščep sivke prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo stati nekaj minut ter popijemo po požirkih.

Čajni preliv iz kamilic, melise in poprove mete

Pomaga pri pomirjanju migrene.

ŽIVČNA NAPETOST

Baldrijanove kapljice

Staro cenjeno zdravilo za pomiritev; korenine zrežemo, prelijemo s domačim žganjem in po osmih dneh precedimo. Kapljice (5 do 10) uživamo pred spanjem, raztopljene v vodi ali na kocki sladkorja.

Čebulni sok z medom

Čebulo nasekljamo, stisnemo sok in dodamo med; vsak dan pojemo 5 žličk medenega soka.



MENSTRUALNE BOLEČINE

Čajni preliv iz navadne plahitice in kamilic

Za skodelico poparka vzamemo ščep kamilic in ščep plahitice; pijemo trikrat na dan po požirkih. Bolečine blažijo tudi čajni preliv iz melise, rmana, šentjanževke, navadnega vratiča, plešča, šentjanževke, materine dušice in ptičje dresni.

POTRTOST (DEPRESIJA)

Čaj iz šentjanževke

Na dan spijemo eno skodelico čaja, ki ga pripravimo kot preliv. Pomaga tudi pri psihični napetosti.

SPOMLADANSKA UTRUJENOST

Šipkov čaj

Vsebuje veliko vitamina C in krepi splošno odpornost organizma. Zrezane in posušene plodove šipka prelijemo s hladno vodo, zavremo in pustimo stati še 15 do 20 minut.

Regrat

Mnogostostranska zdravilna rastlina pomaga tudi pri spomladanski utrujenosti in krepi imunski sistem; uživamo kot solato ali zelenjavni dodatek.



SLABOST

Čaj iz poprove mete (ali materine dušice)

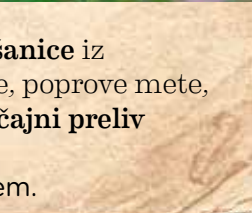
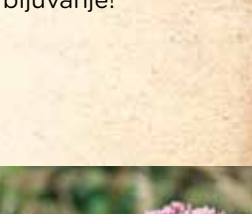
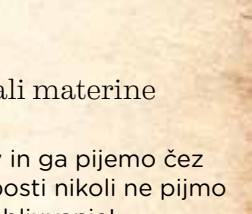
Pripravimo ga kot preliv in ga pijemo čez dan po požirkih. Pri slabosti nikoli ne pijmo kamilic, saj pospešujejo bljuvanje!

NESPEČNOST

Baldrijanov čaj

Znano domače pomirjevalo; ščep zrezanih korenin namakamo čez dan v skodelici hladne vode. Zvečer izvleček precedimo in popijemo pol ure pred spanjem.

Čaj melise, čajne mešanice iz šentjanževke, bazilike, poprove mete, sivke in kamilice ter čajni preliv iz hmeljevih storžkov
Pomirjajo pred spanjem.



KOŽA IN LASJE

NEČISTA IN AKNASTA KOŽA

Kumarični sok
Svežo kumaro naribamo in ožamemo sok, s katerim si namažemo obraz; čez pol ure si ga umijemo s hladno vodo.

Poparek iz korenin repinca

Svežo korenino očistimo in drobno narežemo. Prelijemo s skodelico vrele vode in pustimo stati 15 minut; s čajem si umivamo obraz.

Čaj iz divje mačehe

Drobno narezano in posušeno zel poparimo z vročo vodo, ko se nekoliko ohladi, precedimo; topel čaj uporabljamo za umivanje obraza.

SUHA IN RAZPOKANA KOŽA

Ognjičevo mazilo

Kozarec napolnimo s svežimi ognjičevimi cvetovi in prelijemo z olivnim oljem, postavimo za en teden na toplo mesto, nato precedimo. 80 ml ognjičevega olja in 20 ml naravnega čebeljega voska raztopimo v posodici, ki jo grejemo nad posodo z vrelo vodo. Prelijemo v posodice in počakamo, da se ohladi; večkrat dnevno mažemo suho kožo.

Kopel iz hrastovega lubja in kamilična kopel
2 do 3 pesti lubja (ali kamilic) zavremo v dveh litrih vode; zavretek precedimo v kad s toplo vodo.

VNETA IN SRBEČA KOŽA

Domači jabolčni kis
Znano domače sredstvo zoper kožni srbež; z njim si namažemo kožo.

OPEKLINE

Laneno olje
Staro domače zdravilo, ki zdravi in hladi opekline.

Šentjanževko olje

Odlično za zdravljenje opeklin. Cvetove šentjanževke prelijemo z olivnim oljem in pustimo namočeno, dokler se olje ne obarva rdeče.

Sok iz hermelike

Mesnate liste hermelike (ali netreska) zrežemo in stisnemo sok, s katerim si večkrat dnevno mažemo opekline.

IZPADANJE LAS

Koprični izvleček

Koprive prelijemo z domačim žganjem in pustimo stati 1 teden; iz izvlečkom večkrat na teden masiramo lasišče.

Poparek iz brezovega listja

V liter vrele vode stresemo pest posušenih brezovih listov in pustimo stati 10 do 15 minut. Precedimo in večkrat tedensko izpiramo lasišče.

Uživanje prosene kaše

Prosena kaša je staro domače zdravilo in kozmetično sredstvo za kožo in lase.

SVEŽE RANE

Obkladek iz trpotca

Sveže, cele ali stolčene liste trpotca polagamo na rane, da se bolje celijo. Še bolj je, da zel nasekljamo in z dodatkom šilca vode iz nje stisnemo sok, ki ga damo na rano.

Arnikova tinktura

Cvetove arnike za 8 dni namočimo v žganje. S tinkturo razkužimo rano.

Sok sveže hermelike