**[Uprimo se prehladnim obolenjem](http://www.ognjic-logatec.si/zdravo-382ivljenje/uprimo-se-prehladnim-obolenjem)**

**Avtor: *Anja Kuhar***

**Zdravilne rastline postajajo zaradi svoje učinkovitosti in nežnega delovanja vedno bolj priljubljene. Ker vsebujejo zdravilne snovi v majhnih količinah, imajo le redko močnejše stranske učinke. V skladu s trendom obračanja k naravi so se znašle na listi želja mnogih ljudi, tako zaradi svojih zdravilnih učinkov kot tudi zaradi cenovne dostopnosti. Z njimi si namreč z malo iznajdljivosti in vloženega truda lahko pomagajo mnogi.**

**Najbolj so učinkovite prav na področju preventive. V prihajajočem obdobju prehladov in izzvanih imunskih sistemov bodo prav prišli modri nasveti, ki nam jih je natrosil Jože Kukman, mag. farm., iz Cistercijanske opatije Stična. Njegova farmacevtska izobrazba mu omogoča natančno razumevanje, zakaj je določena rastlina zdravilna in kako jih več skupaj deluje v sinergiji, ljubezen do narave in želja po pomoči ljudem pa ga že 60 let vodita po poti zeliščarstva.**

**Zatrimo prehlad v kali**

Preventiva je boljša kot kurativa – to je še kako resnično, ko slabe volje obležimo v postelji. Pri preprečevanju tega scenarija je najuspešnejše preventivno jemanje **ameriškega slamnika**. Jože Kukman pove, da ga običajno uporabljamo v obliki tinkture oz. alkoholnega izvlečka, »ki ga naredimo tako, da vzamemo 200 g sveže sesekljane rastline in jo takoj damo v liter alkohola.« Po treh tednih tekočino precedimo. Ko se pojavijo prvi znaki obolenja, namesto običajnih 15 kapljic trikrat dnevno jemljemo tri žličke dnevno ter tako preprečimo, da bi se prehlad razvil oziroma mu pomagamo, da mine v zelo blagi obliki. Polaga pa na srce, da naj ameriški slamnik uporabljamo največ dva meseca. Če bi ga še naprej uporabljali, bi lahko dosegli le nasprotni učinek.

Podobno vodilo velja za večino čajnih mešanic, ki jih moramo občasno menjati, pa ne zato, ker bi delovale škodljivo, pač pa zato, ker »nekaj časa učinkovito čistijo, potem pa telo neha tvoriti odporne snovi, ker se zanese, da jih bo 'nekdo' drug. Iz tega razloga priporočamo občasne prekinitve«.

Pri preprečevanju prehladov je priporočljivo tudi pitje zeliščnih pripravkov, ki telo dobro prečistijo oziroma »ohranijo najbolj vitalne čistilne organe, kot so jetra, pljuča, ledvice, žolč, in vplivajo pozitivno tudi na kožo«. Kukman med bolj učinkovite prišteva odtis Ašičevega znanja, čajno mešanico **KRRT**. Ta je sestavljena iz **koprive, regrata, rmana** in **trpotca**, če niste ljubitelj čajev, pa si jo lahko privoščite tudi v obliki tinkture.

**Proti prehladu z nežnejšimi naravnimi zdravili**

Ko je za preventivno prepozno in že obležimo, celo zdravniki svetujejo – poleg obveznega počitka – pitje čajev. Kukman pravi, da so najboljši čaji »čaj iz **lipe, bezgovih cvetov, koprive, lučnika, trpotca, repika ali gladišnika, islandskega lišaja** itd.«, kasneje pa omeni še **slezenovec** in **timijan**. Ti čaji so navadno narejeni iz celega zgornjega dela rastline in posušenih cvetov, izjema je lučnik, pri katerem uporabljamo zgolj cvetove.

Kukman kot bogatega s C-vitaminom omeni **šipek** ter doda, da sta v obdobju že razširjenega prehlada z vročino učinkovita čaj iz **bezgovih** **cvetov** in **lipov** čaj, saj »povzročata potenje in takrat, ko se pot suši oz. izhlapeva, se tudi povišana temperatura zniža«, razloži.

Ob razbolelem grlu se zbudi grenak spomin na še grenkejši **žajbelj**, ki pa je kot pripravek za grgranje odličen, saj »dokazano deluje in preprečuje tudi hujša obolenja, kot je angina«. Če žajblja ne spravimo po grlu, bo prav prišel tudi timijan, ki je uporaben tudi zgolj za izpiranje ust, odličen pa je tudi za dihala in razkužitev ustne votline, pove sogovornik.

Če nam prehlad dodatno zagreni hripavost, hitro po **repik** ali **gladišnik**, ki je še posebej cenjen med pevci, govorijo izkušnje Kukmana. Če so prizadete glasilke, vam v Stični pripravijo mešanico za grgranje, v kateri se prepletajo timijan, repik in žajbelj.

Za astmatike in če je naše dihanje oteženo, je hvaležno zdravilo **lapuh**, vendar Kukman polaga na srce, da ga zaradi neprijetnih stranskih učinkov ne smemo uporabljati dlje kot 7–10 dni v akutni fazi, in sicer nekajkrat letno.

**Vdihnimo zdravje**

Zdravilne učinkovine lahko v oslabljeno telo prehajajo tudi s pomočjo inhalacij, pri čemer Kukman izpostavlja tiste zdravilne rastline, »ki zelo dišijo, saj imajo te v sebi veliko eteričnega olja«. Med temi našteje timijan, **sivko**, **poprovo meto** ter celo **iglice bora** in **smreke**. Na vprašanje, ali lahko torej ljudje sami naberejo iglice in jih poparijo z vrelo vodo, odgovarja, da vsekakor, priporoča pa tudi kupljena eterična olja, ki jih nekaj kapljic kanemo v vrelo vodo in vdihavamo.

Eterična ali hladna olja namreč delujejo kot močno razkužilo in »preprečujejo množenje bakterij in jih tudi uničujejo, saj je življenjska doba bakterij izredno kratka; če se ne morejo razmnoževati, propadejo«. Poleg inhalacij Kukman dodaja, da je priporočljivo tudi izpiranje nosnic s fiziološko raztopino ali pa kar z doma pripravljeno slano vodo, ki jo naredimo iz litra vode in ene žlice soli.

**Posebej za mlajše**

Prehlajenim otrokom, še posebej tistim, pri katerih je dihanje oteženo, Kukman svetuje uporabo obkladkov, predvsem iz materine dušice ali timijana, ki naj jih starši položijo na otrokova prsa. Iz ljudske zakladnice izvleče tudi posebno zdravilo, obkladke s čebulo, ki pa jih moramo zaradi zaščite nežne otroške kože 'razredčiti'. Naribamo polovico čebule in polovico korenčka, zavijemo v gazo in položimo na prsi, s čimer se dihanje hitro povrne oziroma olajša. »Hkrati ti hlapi, ki gredo iz materine dušice ali pa čebule, razkužujejo celotna dihala«, saj ob vsakem vdihu sežejo zelo globoko. Če vam občutek obkladkov ni neprijeten in je poleg težav z dihanjem prisotna tudi hripavost, Kukman priporoča še obkladke iz skute ali gline.

**Naravno ni nujno neokusno**

V najslajšem otroškem spominu ostaja ena oblika uporabe naravnih zdravilnih rastlin – sirup, in sicer iz **smrekovih vršičkov.** Kukman pove, da ga ljudje lahko pripravijo na dva načina:
v posodo s širokim grlom izmenično nalagamo plast vršičkov in plast sladkorja, dokler posoda ni polna. Nato jo postavimo na sonce, da se sladkor stopi, s tem pa povleče nase tudi vse zdravilne snovi, ki so v smrekovih vršičkih, med katerimi najdemo tudi razkužila, ki zdravilno vplivajo na prehladna obolenja. Sladkor lahko nadomestimo tudi z medom, še pravi Kukman.