
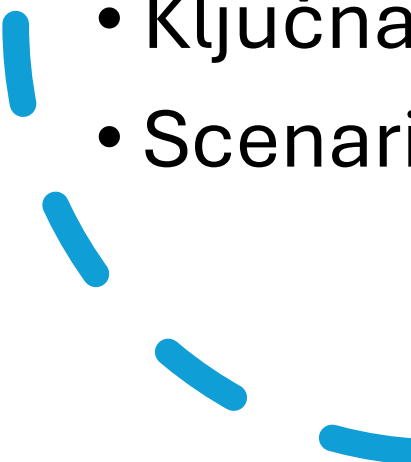




C R I S I S

ZELIŠČA ZA KRIZNE ČASE

Dr. Tina Mele

- 
- Katere krizne razmere bomo obravnavali
 - Vloga zelišč v kriznih časih
 - Osnovna načela zeliščne prve pomoči – varnost in previdnost
 - Ključna zelišča za domačo lekarno
 - Scenariji in zeliščne rešitve
- 



Krizne razmere



- **Naravne nesreče: potresi, poplave, požari**
- Izpadi infrastrukture: **elektrika, vode**, transport
- Družbene krize: pandemije, ekonomski zlomi, vojne, pomanjkanje zdravil, zdravnikov ..
- Osebne krizne situacije: izolacija, **poškodbe**

Vloga zelišč v kriznih časih

- Prva pomoč (rane, poškodbe)
- Psihološka podpora
- Prebavne težave
- Respiratorne težave
- Čiščenje in dezinfekcija
- Nadomestilo za običajna zdravila
- Vir hrane



Varnost in previdnost pri uporabi zelišč

- Pravilna identifikacija
- Tveganja kontaminacije
- Pravilno doziranje
- Priprava in shranjevanje
- Omejitve zeliščne medicine
- Imejte pisna navodila ali priročnik pri roki
- Izobraževanje pred krizo

- Interakcije z zdravili, Alergijske reakcije, Posebne skupine



Izbor zelišč

- KOPRIVA
- TIMIJAN (MATERINA DUŠICA)
- ŽAJBELJ
- KAMILICA
- OGNJIČ
- BALDRIJAN
- MELISA
- ŠENTJANŽEVKA
- BEZEG – cvet + jagode

- RMAN
- PLEŠEC
- TRPOTEC
- GABEZ
- ČESEN
- LUBJE VRBE
- SIVKA (EO)
- ČILI
- INGVER



Kopriva (*Urtica dioica*)

- Visoka hranilna vrednost (bogata z železom, vitamini, minerali in proteini)
- Naravni antihistaminik za alergije
- Uporabna pri manjših krvavitvah
- Blag diuretik
- Protivnetno delovanje, podpira imunski sistem
- Adaptogeno delovanje

→ Sveža (hrana) ali posušena rastlina (namok), tinktura (alergije)





Timijan/materina dušica (*Thymus vulgaris*)

- Močan naravni antiseptik in antibakterijsko sredstvo
- Pomaga pri respiratornih težavah (kašelj, prehlad)
- Lahko se uporablja za čiščenje ran
- Izboljšuje prebavo in zmanjšuje napenjanje

→ Sveža ali posušena rastlina (čaj), tinktura, eterično olje

Žajbelj (*Salvia officinalis*)

- Močne antibakterijske in antioksidativne lastnosti
- Pomaga pri vnetju grla in ustne votline
- Lahko se uporablja za čiščenje ran
- Izboljšuje prebavo in zmanjšuje napenjanje
- Konzerviranje hrane

→ Sveža ali posušena rastlina (čaj), tinktura





Kamilica (*Matricaria chamomilla*)

- Pomirja želodec in lajša krče
- Deluje protivnetno
- Pomaga pri nespečnosti in tesnobi
- Sprošča mišične krče (tenzijski glavoboli, menstrualni krči, trebušni krči,...)

→ Sveža ali posušena rastlina (čaj, obkladki) tinktura, macerat/mazilo



Ognjič (*Calendula officinalis*)

- Pospešuje celjenje ran in opeklin
- Deluje protivnetno in antiseptično
- Pomaga pri kožnih težavah (izpuščaji, ekcemi)
- Uporaben za notranjo in zunanjo uporabo

→ Sveža ali posušena rastlina (čaj, obkladki), mazilo/macerat

Baldrijan (*Valeriana officinalis*)

- Naravno pomirjevalo, pomaga pri nespečnosti
- Zmanjšuje tesnobo in stres
- Lahko pomaga pri glavobolu zaradi napetosti
- Uporaben v stresnih kriznih situacijah

→ tinktura





Melisa (*Melissa officinalis*):

- Pomirja živčni sistem in zmanjšuje stres
- Pomaga pri prebavnih težavah
- Blaži glavobole in migrene
- Naravno sredstvo proti virusom (npr. herpes)

→ sveža ali posušena rastlina (čaj), tinktura

Šentjanževka (*Hypericum perforatum*)

- Naravni antidepresiv, dviguje razpoloženje
- Pomaga pri blažji depresiji in tesnobi
- Pospešuje celjenje ran in opeklin
- Uporabna v dolgotrajnih kriznih situacijah

→ tinktura sveže šentjanževke, macerat (šentjanževo olje)





Bezeg (*Sambucus nigra*)

- Krepi imunski sistem
- Pomaga pri prehladih in gripi
- Znižuje vročino
- Plodovi so bogat vir vitaminov

→ posušeni cvetovi, tinktura/sirup
bezgovih jagod, posušene bezgove
jagode, zmrznjene bezgove jagode

Rman (*Achillea millefolium*):

- Za rane (ustavljanje krvavitev, antiseptično in celilno delovanje)
- Pomaga pri prebavnih težavah
- Znižuje vročino
- Deluje protivnetno in antiseptično

→ Sveža ali posušena rastlina (čaj, obkladki, obloge), tinktura



Plešec (*Capsella bursa-pastoris*)

- Izjemno učinkovit pri zaustavljanju krvavitev (notranje in zunanje)
- Pomaga pri močnih menstrualnih, poporodnih krvavitvah
- Uporaben pri manjših ranah in poškodbah kože
- V kriznih časih: nepogrešljiv pri prvi pomoči za zaustavitev krvavitev

→ Tinktura sveže rastline, posušena v prahu



Trpotec (Plantago major):

- Odličen za celjenje ran in manjših poškodb kože, žuljev
- Piki insektov, trni, turi („potezne ven“), opekline
- Deluje protivnetno in antibakterijsko
- Pomaga pri kašlju in vnetju dihal
- Mladi listi so užitni in bogati s hranili

→ sveža (hrana) ali posušena rastlina (čaj, obkladki), macerat/mazilo, zmrznjene obloge, sirup





Gabez (Symphytum officinale)

- Pospešuje celjenje kosti, vezi in mišic
- Učinkovit pri zvinih, nategih in modricah
- Pomaga pri celjenju ran (predvsem za zunanjo uporabo)
- Vsebuje alantoin, ki spodbuja rast novih celic
- V kriznih časih: nepogrešljiv pri poškodbah gibalnega sistema

→ Samo zunanje

→ Sveža rastlina - listi, korenina (obloge), tinktura, macerat/mazilo, zmrznjene obloge

Česen (*Allium sativum*)

- Spodbujanje imunskega sistema
- Antibakterijsko, antivirusno, antimikotično, antiparazitno delovanje
- Protivnetno delovanje
- Antikoagulant
- Prehranska vrednost
 - Bogat vir vitaminov (zlasti C in B6) in mineralov (mangan, selen)
- Konzerviranje hrane
- Topikalna uporaba (glivične okužbe, rane)





Vrba (Salix) - Lubje

- Vsebuje salicate
- Protibolečinsko
- Protivnetno
- Znižuje vročino

→ sveža ali posušena rastlina (čaj, obkladki), tinktura



SIVKA, ČILI, INGVER

SIVKA → sveža, posušena rastlina, tinktura, EO

- Stres, spanje
- Opekline, bolečine
- Piki insektov

ČILI → posušen, tinktura

- Naravni konzervans
- Izboljša cirkulacijo
- Lajšanje bolečin

INGVER – svež rizom, posušen (v prahu), tinktura

- Slabost, bruhanje, prebava
- Protivnetno delovanje
- Izboljša cirkulacijo
- Imunski sistem
- Bolečine – glavoboli, menstrualni krči



POSAMEZNI SCENARIJI

POPLAVE

Onesnažena voda, hrana, prebavne motnje

- Dezinfekcija vode - kot dodatek prekuhavanju, sončni dezinfekciji, filtriranju,... + izboljšanje okusa
 - Timijan: EO (v malo alkohola!; 2 kapljici/1 l vode), čaj
- Rman: blaga driska, prebavne težave
- Kamilica: želodec, krči, napenjanje
- Česen: protimikrobno, protiparazitom
- Lubje vrbe: driska, vnetje, bolečine, vročina
- Hrastovo lubje ali borovnice - posušen plod, listi, črni čaj: driska

Aktivno oglje: veže toksine, pomaga pri zastrupitvah



POTRES

Rane, zlomi, udarci

- Plešec: zaustavlja krvavitve
- Rman: ustavi krvavitev, pospešuje celjenje
- Gabez: zmanjšuje otekline, vnetja, pomaga pri regeneraciji
- Ognjič: protivnetno, proti oteklina, celjenje ran
- Trpotec: pospešuje celjenje
- Vrbova skorja: naravno protibolečinsko sredstvo

→ losjon za poškodbe (šentjanževo olje, tinktura šentjanževke, tinktura gabeza, tinktura arnike/ognjiča. Macerat:tinktura 1:1) + kanček čilija – na na rane!





IZPAD ELEKTRIKE

→ ni ogrevanja (hlad)

- Čili, ingver
- Podpora imunskemu sistemu: ingver, česen, bezgove jagode, kopriva

→ Kvarjenje hrane (hladilnik/zmrzovalnik)

- Konzerviranje hrane (marinade, suhe mešanice):
 - Česen: močan naravni konzervans
 - Timijan: močne antibakterijske lastnosti, proti plesni
 - Žajbelj: antibakterijske in antioksidativne lastnosti
- Priprava jedi:
 - Dodajanje česna, timijana, žajblja (in drugih zelišč, začimb)
- Prebavne težave
 - česen, timijan ali rman kot naravni antibiotiki, kamilica, lubje vrbe...
- Čiščenje površin:
 - Pripravite močne čaje timijana, žajblja (ali EO) iz teh zelišč za čiščenje površin, kjer shranjujete hrano. Lahko dodate kis.



POŽAR

- Opekline
 - Šentjanževo olje
 - Zmrznjene obloge trpotca in gabeza
- Vdihovanje dima
 - Timijan, trpotec: kašelj
 - Žajbelj, bezgov cvet kamilica, ognjič: protivnetno

STRES, ANKSIOZNOST

- Baldrijan: močan naravni pomirjevalec
- Melisa: pomaga pri tesnobi in sprostitvi
- Kamilica: pomirja, uspava
- Šentjanževka: dviga razpoloženje (pri dolgotrajni krizni situaciji)
- Sivka: pomirjanje



OTEŽEN
DOSTOP DO
ZDRAVIL,
ZDRAVNIKA

Zeliščna prva pomoč

Poznavanje posameznikovih stanj →
celovito poznavanje zelišč

Zavedanje, kaj dejansko zelišča
zmorejo in kje je nujna medicinska
pomoč; tudi če so krizne razmere

Primer zeliščne lekarne za krizne čase

Pomirjanje:

- Tinktura baldrijana, melise in sivke

Spanje in napetost (tudi mišična napetost)

- Tinktura kamilice

Prva pomoč (rane, krvavitve, poškodbe, opekline...):

- Tinktura svežega plešča: krvavitve
- Posušen rman: rane
- Zmrznjene obloge gabeza in trpotca - poškodbe, opekline
- Šentjanžvevo olje: opekline, vnetj
- „Losjon za poškodbe“: ŠO + tinktura gabeza, arnike ali ognjiča
- Ognjičevo mazilo: rane
- Prebavne težave: kamilica, žajbelj, melisa, trpotec

Respiratorne težave:

- timijan, trpotec, bezeg – cvet

Imunski sistem:

- bezeg jagode, česen, kopriva