**[Vednozeleni gornik](https://6409875-223072765951520998.preview.editmysite.com/editor/main.php" \o "Links active once published)**

**GORNIK, VEDNOZELENI (Arctostaphylos uva-ursi)**   
  
**Druga imena**: medvedja trta, medvedje uho, medvedji grozdič, medvedje češnje, opernik, zimzeleni gornik  
  
**Družina**: vresovke  
**Droga**: listje in jagode  
**Učinkovine**: glikozidi in čreslovine  
**Zdravilne lastnosti**: pri vnetjih ledvic in mehurja  
  
  
Gornik pogosto zamenjujejo z brusnico, a gornik se plazi po tleh, medtem ko je brusnica pokončna in tvori posamezne grmičke, njeni listi imajo na spodnji strani rjave pike.  
  
Čaj iz gornikovih listov pomaga proti vsem vnetjem ledvic in mehurja, vnetju ledvičnih čašic in je del celostnega zdravljenja kroničnih ledvičnih obolenj. Pomaga pri zdravljenju ledvičnega peska in kamnov. Uporabljamo ga tudi za zdravljenje inkontinence. Z izpiranjem zdravimo okužbe in razjede nožnice. Včasih so z njim zdravili kapavico pri ljudeh, ki so bili alergični na penicilin.

Za čaj potrebujemo 10-15 g listov na 1/2 litra vode in vse skupaj zavremo. Na dan pijemo 3-4 skodelice čaja. Če se urin obarva rjavo, to ni znak za alarm. Za otroke pripravimo iz jagod gost sirup, ki je blažji kot čaj in kiselkasto-grenkega okusa.  
  
Treba se je izogibati čezmerni in dolgotrajni rabi zaradi visoke vsebnosti čreslovin in možne strupenosti hidrokinona.

Vsebnost čreslovin v čajnem napitku bo še večja, če ga bomo pomotoma pripravili kot prevretek.

Bolniki, ki jim bolezenski znaki ostanejo nespremenjeni več kot dva dni in se jim stanje ne izboljša v petih dneh po rednem pitju, naj se posvetujejo s svojim zdravnikom.  
  
  
  
**OPOZORILO**:

Zaradi možne strupenosti hidrokinona ga med dojenjem in nosečnostjo odsvetujemo. V velikih odmerkih lahko posškoduje jetra. Nobeno zdravljenj ne mse trajati več kot en teden. Rastlina ni primerna za ledvične bolnike. Rastline naj ne uporablajjo otroci pod 12 let.

**OPOZORILO:**

**Rastlina je močno ogrožena in zato strogo zaščitena!**