SEZNAM ZELIŠČ IN NJIHOV VPLIV NA KOŽO

**ARNIKA Arnica montana**

Zdravi rane, blaži revmo, odpravlja mozoljavost in kot dober antiseptik preprečuje gnojenje. Arnika tudi odpira pore in je zato dober dodatek mazilom, ki delujejo globinsko. Uporabljamo cvetove.

BEZEG Sambucus nigra

Uporabimo cvetove in sicer služi kot razkužilo, mehča kožo, prijetno odišavi in deluje protivnetno.

**BRŠLJAN Hedera helix**

Listi postajajo vse bolj iskani, saj delujejo proti celulitu. Uporabljamo ga tudi v mazilih za bolj napeto kožo.

**DIVJI KOSTANJ Aesculus hippocastanum**

Zreli plodovi so odlično zdravilo pri težavah z razširjenimi venami, vnetju ven, krčnih žilah, ozeblinah, revmi in protinu.

DIVJA MAČEHA Viola tricolor

Njeni cvetovi se zelo uspešno uporabljajo proti kožnim boleznim, izpuščajem, lišajem in ekcemom. Čisti vrhnjico, ki je zamaščena zaradi prevelikih količin loja ali znoja, hkrati pa okrepi kožo, oslabljeno zaradi strupnin.

**GABEZ Sympytum officinale**

Predvsem se uporablja pri poškodbah kosti in sklepov, zelo učinkovit je za revmatične težave, otekle členke, bolečine v križu in tilniku, vnetje pokostnice, porebrnice in kosti ter podplutbe.

Odsvetuje se pretirana in predolga uporaba! Varno ga je uporabljati 10 dni zaporedoma in potem prekiniti za kakšna dva meseca.

Najbolj učinkovite so njegove korenine, zdravilne učinkovine pa v manjši meri vsebuje tudi listje.

**KAMILICA Matricaria chamomilla**

Cvetovi in eterično olje delujejo protivnetno, zdravilno in prijetno dišijo. Zdravi bule, zmečkanine, izpuščaje, protin, revmo, blaži posledice pikov žuželk. Blaži srbenje okrog anusa in nožnice.

Posvetli in tonira svetle lase.

KOPRIVA Urtica dioica

Listi delujejo blago protivnetno, poživljajo krvni obtok, je balzam za lase in spodbuja rast las. Prav tako jo uporabimo tudi pri obrabi hrustanca in hemoroidih.

KRVAVI MLEČNIK Chelidonium majus

Priporočljiv je za vse kožne bolezni, ki jih povzroča nezadostna dejavnost jeter npr. akne in lišaji. Ugodno deluje tudi na ture in zdravi kurja očesa.

Uporabljamo cvetoči zgornji del rastline.

**LAKOTA – RUMENA Galium verum**

Pomaga pri kožnih izpuščajih, lišajih, gnojnih tvorbah, zatrdlinah, rakastih kožnih tvorbah, luskavici, počenih maternih znamenjih ali če se le-ta večajo. Ugodno deluje pri oteklih bezgavkah. Mazilo menjamo vsake 3 ure.

**MADRONŠČICA Linaria vulgaris**

Zgornji del cvetoče rastline uporabimo za bolečo zlato žilo in rane, ki se težko celijo. Pomaga tudi proti tvorom. Mazilo je uporabno tudi za rane pri živini.

**MATERINA DUŠICA Thymus serpyllum**

Pri bronhitisu si mažemo prsi.

MELISA Melissa officinalis

Uporabimo liste in eterično olje, ki čisti, razkužuje in prijetno diši. Uporabimo jo lahko pri vnetjih, ugrizih in pikih žuželk, revmi, protinu, utrujenosti in zmečkaninah. Posebej znana je uporaba za negovanje ustnic.

NEPOZEBNIK VIRGINSKI Hamamelis virginiana

Lubje in listi so čistilo in delujejo blago protivnetno.

NETRESK Sempervivum tectorum

Liste uporabimo pri opeklinah, ranah, zmečkaninah in podplutbah.

NIM Azadirachta indica

Nim je drevo, ki izhaja iz Indije in Burme. V Indiji je poznan kot »naravna lekarna«. Vsi deli drevesa (semena, liste, cvetovi, korenine in lubje) se uporabljajo v ayurvedi za mnoge medicinske pripravke.

Učinkuje proti glivicam, bakterijam, virusom. Še posebej ugodno deluje pri raznih boleznih kože. Odstranjuje nečistoče na koži in mozolje.

**NJIVSKA PRESLICA Equisetum arvense**

Deluje protivnetno in zelo dobro čisti rane in ustavlja krvavenje. Predvsem pa dobro obnavlja poškodovane dele kože in hkrati povečuje njeno prožnost in odpornost. Pomirja srbenje in zdravi ture.

**OGNJIČ Calendula officinalis**

Uporabljamo cvetne liste, tinkturo iz njih ter svež sok iztisnjen iz cvetnih listov. Zdravi kožo, tonira rdečkaste in svetle lase, je odlična osnovna zeliščna sestavina krem in mazil, ki jih uporabljamo pri razdraženi, razpokani ali lišajasti koži.

Učinkuje pri številnih kožnih težavah kot so: akne, tvori, čiri, ekcemi, opekline, ozebline, pospešuje krvni obtok in celjenje ran, proti vneti in suhi koži, odrgnine, glivična obolenja nog. Dobro deluje pri pikih žuželk, pospešuje vpijanje krvi pri podplutbah, pomaga pri revmi, zvinih, protinu, kožni plesni in brazgotinah.

PLAHTICA Alchemilla vulgaris

Uporabljamo liste. Iz nje lahko pripravimo dobro protivnetno mazilo, ki je primerno predvsem za normalno do suho in občutljivo kožo.

**PLEŠEC Capsella bursa pastoris**

Celi rane, pomaga pri krčnih žilah in razpokanih kapilarah.

**POPROVA META Mentha piperita**

Listi in eterično olje delujejo blago protivnetno, hladilno in osvežilno. So dišava in razkužilo.

**REPINEC Arctium lappa**

Korenine se zelo dobro obnesejo pri različnih kožnih vnetjih, ekcemu, odprtih ranah, opeklinah in razpokanih ustnicah.

Listi in zdrobljena semena čistijo in delujejo protivnetno.

**RMAN Achilea millefolium**

Listi delujejo močno protivnetno. Odlično zdravi rane, čire, spremembe na koži, pokanje bradavic pri doječih materah in celo nekatere vrste luskavice.

**SALOMONOV PEČAT Polygonatum odoratum**

Učinkovit je za odrgnine in podplutbe, še posebej pa se izkaže pri sklepni revmi.

**SIVKA Lavandula officinalis**

Cvetovi in eterično olje se uporabljajo kot balzam za lase, dišava, razkužilo in negujejo kožo. Zaščiti utrujene in razpokane roke, zdravi otekline in zmečkanine in blaži razpokano kožo na nogah.

SLEZ Althaea officinalis

Posušena korenina vlaži, pomirja in neguje. Če posušene korenine prevremo v vodi (lahko tudi namočimo v olje ali žganje) nastane smolnata substanca ali sluz, ki blagodejno deluje na vneto kožo, suhe roke ali sončne opekline.

SLEZENOVEC Malva silvestris

Cvetovi so učinkoviti proti pegam, srbežu, izpuščajem in drugim lišajem na koži. Predvsem pa sprošča. Z njim si lahko lajšamo težave pri luskavici.

**ŠENTJANŽEVKA Hypericum perforatum**

Zdravi opekline, odrgnine, otekline, manjše rane, posledice pikov žuželk, revmo in protin. Priporoča se tudi ob išiasu oziroma vnetjih in okleščenem živcu.

Šentjanževo olje pri dolgotrajni uporabi pomaga pri obrabi hrustanca v sklepih. Čudovito obnavlja povrhnjico. Primerno za lajšanje težav s hemeroidi.

Pred in med sončenjem se ne priporoča, saj ojača delovanje sončnih žarkov, ki tako lahko poškodujejo tudi globlje predele kože. Čudovito pa se obnese za zdravljenje sončnih opeklin.

**TIMIJAN Thymus vulgaris**

Deluje močno protivnetno. Uporabljamo ga pri modricah, zmečkanih, revmi in oteklinah. Iz njega lahko pripravimo tudi mazilo za prsi pri bronhitisu.

**TRPOTEC Plantago**

Listi so znano zdravilo za celjenje ran, pomagajo pa tudi pri hemoroidih in opeklinah.

**VRTNICA Rosa**

Uporabljamo cvetne liste in eterično olje. Delujejo blago protivnetno in so primerni za suho in razpokano kožo. Pomaga vzpostaviti naraven ph kože.