



— HANUMAN —
EKOLOŠKA ZELIŠČNA KMETIJA

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 *Symphytum 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 različnih 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, tvorci, čiri, ekcemi, opeklina, ozeblina, 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.

Ĺisti in zdrobljena semena čistijo in delujejo protivnetno.

RMAN *Achilea millefolium*

Ĺisti delujejo moĉno protivnetno. Odliĉno zdravi rane, ĉire, spremembe na koži, pokanje bradavic pri dojeĉih materah in celo nekatere vrste luskavice.

SALOMONOV PEĀAT *Polygonatum odoratum*

Uĉinkovit je za odrgnine in podplutbe, Ńe posebej pa se izkaŹe pri sklepni revmi.

SIVKA *Lavandula officinalis*

Cvetovi in eteriĉno olje se uporabljajo kot balzam za lase, diŃava, razkuŹilo in negujejo kožo. ZaŃiti utrujene in razpokane roke, zdravi otekline in zmeĉkanine in blaŹi razpokano kožo na nogah.

SLEZ *Althaea officinalis*

PosuŃena korenina vlaŹi, pomirja in neguje. Āe posuŃene korenine prevremo v vodi (lahko tudi namoĉimo v olje ali Źganje) nastane smolnata substanca ali sluz, ki blagodejno deluje na vneto kožo, suhe roke ali sonĉne opekline.

SLEZENOVEC *Malva silvestris*

Cvetovi so uĉinkoviti proti pegam, srbeŹu, izpuŃajem in drugim liŃajem na koži. Predvsem pa sproŃĉa. Z njim si lahko lajŃamo teŹave pri luskavici.

ŃENTJANŹEVKA *Hypericum perforatum*

Zdravi opekline, odrgnine, otekline, manjŃe rane, posledice pikov ŹuŹelk, revmo in protin. Priporoĉa se tudi ob iŃiasu oziroma vnetjih in okleŃĉenem Źivcu.

ŃentjanŹevo olje pri dolgotrajni uporabi pomaga pri obrabi hrustanca v sklepih. Āudovito obnavlja povrhnjico. Primerno za lajŃanje teŹav s hemeroidi.

Pred in med sonĉenjem se ne priporoĉa, saj ojaĉa delovanje sonĉnih Źarkov, ki tako lahko poŃkodujejo tudi globlje predele koŹe. Āudovito pa se obnese za zdravljenje sonĉnih 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.