



— HANUMAN —
EKOLOŠKA ZELIŠČNA KMETIJA

ZELIŠČA, KI NISO PRIMERNA ZA VSAK DAN ALI VSAKOGAR

Navedena so zelišča, ki se pogosteje uporabljajo, vendar so močnejša in lahko povzročijo nezaželene učinke. Strupenih zelišč (kot na primer naprstec, šmarnica, ipd) ni na tem seznamu.

Pri rastlinah, kjer ni navedenih nezaželenih učinkov, niso znani. Vendar so kljub temu v skupini zdravil in jih v obliki čajev ne najdete v prosti prodaji (le v lekarnah).

Če želite zelišča prodajati, potem je to seznam zelišč, ki ni dovoljen za prodajo. Zaenkrat je še toleriran izdelek iz teh zelišč kot prehransko dopolnilo (npr. tinktura).

Zdravilna rastlina	Nezaželeni učinek
Cimicifuga <i>Cimicifuga racemosa</i>	V večjih količinah povzroči glavobol omotico, napetost, drisko ali bruhanje.
Kolmež <i>Acorus calamus</i>	Ni primeren za dolgotrajnejšo uporabo. Uporabimo le ob težavah, naredimo kuro in prenehamo z jemanjem.
Divji kostanj <i>Aesculus hippocastanum</i>	Plodovi zaradi veliko saponinov niso užitni. Lahko povzroči slabost.
Gornik <i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	Ne priporoča se daljše jemanje, ker draži ledvica, želodec in lahko povzroči zaprtje.
Arnika <i>Arnica montana</i>	Njeni derivati v večjih količinah toksično delujejo na srce in povzročajo alergije. Tudi zunanje se ob uporabi lahko pojavijo alergije.
Pelini <i>Artemisia</i>	Vsebujejo močan strup tujon (razen sladkega pelina), ki je topen v alkoholu. Pijemo ga v manjših količinah – skodelica dnevno.
Češmin (listi, cvet) <i>Berberis vulgaris</i>	Sicer vsebuje nekatere strupene alkaloidne, vendar so le ti malo strupeni in niso znani močnejši nezaželeni učinki.
Boreč <i>Borago officinalis</i>	
Krvavi mlečnik <i>Chelidonium majus</i>	Ob zelo velikih količinah bi se pojavila driska, slabost, omotica. Znani so primeri močnejših zastrupitev.

Beli vratič <i>Chrysanthemum parthenium</i>	
Glog (vse vrste) <i>Crataegus spp.</i>	Ni kompatibilen z zdravili za srce
Krhlika <i>Frangula alnus</i>	Sveža skorja povzroča bruhanje, trebušne krče in močno drisko. Pri daljši uporabi uležane skorje pa lahko pride dovečjih izgub kalija in drugih mineralnih snovi, kar še dodatno poleni črevo.
Ginko <i>Ginko biloba</i>	Redči kri – previdno ob jemanju zdravil v ta namen. Lahko povzroči alergijo.
Bršljanasta grenkuljica <i>Glechoma hederacea</i>	
Listi bršljana <i>Hedera helix</i>	Pri občutljivih ljudeh lahko pride do slabosti in bruhanja. Pri neposrednem stiku z listi se včasih pojavi razdraženost kože.
Peščeni smilj <i>Helichrysum arenarium</i>	
Šentjanževka <i>Hypericum perforatum</i>	Ni kompatibilna z veliko večino zdravil, še posebej antidepresivov in hormonskih tablet. Lahko izniči delovanje sintetičnih zdravil.
Veliki oman <i>Inula helenium</i>	Pripravki se uporabljajo le krajši čas, saj večje količine lahko povzročijo želodčne težave.
Brinove jagode <i>Juniperus communis</i>	Dražijo ledvice.
Srčnica <i>Leonurus cardiaca</i>	
Madronščica <i>Linaria vulgaris</i>	
Lisičjak (vse vrste) <i>Lycopodium spp.</i>	Vsebuje več strupenih alkaloidov in se ne priporoča za notranjo uporabo.
Regelj (vse vrste) <i>Lycopus spp.</i>	
(Rumena) medena detelja <i>Melilotus officinalis</i>	Vsebuje precej kumarina, ki v večjih količinah povzroča glavobol in bruhanje.

Listi borovnice <i>Myrtilli folium</i>	Vsebuje nekatere strupene snovi, zato se daljša uporaba odsvetuje. Prav tako jih je bolj varno uporabljati kot dodatek čajnim mešanicam.
Pasijonka brez plodov <i>Passiflora incarnata</i>	
Repuh (vse vrste) <i>Patasites spp.</i>	Vsebuje nekatere strupene alkaloidne.
Jaščarica <i>Peucedanum ostruthium</i>	
Posušeno oplodje zrelega navadnega fižola (t.i. fižolove luščine) <i>Pheseolus vulgaris</i>	Niso kompatibilne z nekaterimi zdravili za sladkorno.
Pljučnik <i>Pulmonaria officinalis</i>	
Vinska rutica <i>Ruta graveolens</i>	Močno zelišče, ki se dokaj hitro predozira.
Vrbe (vse vrste) <i>Salix spp.</i>	Lahko težje prebavljiva in ni primerna za nosečnice.
Vsi Sedum-i (hermelika)	
Gabez <i>Symphytum officinale</i>	Vsebuje snovi, ki lahko poškodujejo jetra. Varna uporaba je 10 dni vsake 3 mesece. Notranje se ne priporoča.
Lapuh <i>Tussilago farfara</i>	Vsebuje nekaj strupenih alkaloidov in se ne priporoča pitje čaja več kot 6 tednov letno 2-3 skodelice dnevno.
Baldrijan <i>Valeriana officinalis</i>	Lahko zniža zmožnost vožnje. Sicer pa ne povzroča odvisnosti.
Bela omela <i>Viscum album</i>	Hitro se predozira in lahko povzroči omotico in slabost. Lahko povzroči tudi dokaj nenaden padec krvnega tlaka.
Konopljika <i>Vitex agnus-castus</i>	Posamično se pojavijo srbeče kožne spremembe in podaljšanje ali skrajšanje časa med mesečnimi krvavitvami.