



— HANUMAN —
EKOLOŠKA ZELIŠČNA KMETIJA

RIZIČNE SKUPINE

1. DOJENČKI

Lahko pijejo praktično vse okusne preproste čaje, vendar v zelo majhni količini. Običajno zaradi krčev dajemo bolj sladka zelišča kot so komarček, janež, majaron, poprovo meto.

Proti kašlju ali pa tudi kar za vsak dan se dobro obnese hladen namok ajbiša.

2. LJUDJE Z ZDRAVILI

ŠENTJANŽEVKA ni primerna za ljudi, ki jemljejo sintetična zdravila (npr. za nižanje krvnega pritiska, redčenje krvi, antidepresive). Šentjanževka namreč naredi zmedo v telesu, saj močno spodbudi ali izniči delovanje zdravil. To je še posebej problematično pri antidepresivih.

GLOG ne kombinirajmo z zdravili za srce.

ZLATA ROZGA je zelo dobra za prehladna vnetja ledvic. Ne smejo pa je piti ljudje, katerim zastaja voda v telesu zaradi slabega delovanja srca in ledvic oziroma imajo kronično težavo s sečili.

ČESEN, ČEMAŽ in **OREH** redčijo kri in v večji meri niso primerni za ljudi, ki imajo zdravila za redčenje krvi.

3. NOSEČNICE

Priporoča se jim plahčica, kopriva, malina list, melisa, bela mrtva kopriva, za želodec poprova meta, rman, oreh list. Močnejše rastline lahko pijejo le za lajšanje težav in samo v času teh težav oziroma boleznih. Lahko uživajo pripravke iz ameriškega slamnika.

NE priporoča se materina dušica in timijan (krčita maternico), sok aloje, hren, luštrek, pravi pelin, rabarbara, praprot (ne smejo ležati na njej), vinska rutica, bela vrba, divji kostanj, šentjanževka, baldrijan, gabez.

4. STAREJŠI LJUDJE

BEZEG (cvet in še posebej plod) in **LIPA** v večjih količinah nista priporočljiva za ljudi s povišanim krvnim tlakom, saj spodbujata krvni obtok in s tem obremenjujeta srce in dvigujeta krvni tlak.

POPROVA META razširja žile in tako obremenjuje krvni obtok. Zato v večjih količinah ni priporočljiva za starejše ljudi.