






RASTLINA	ZNAČILNOSTI	UPORABA
<p><b>MELISA</b> lat: <i>Melissa officinalis</i> ang: Lemon Balm</p> 	<p><u>Uporaba:</u> nadzemni del, tik pred cvetenjem</p> <p><u>Okus:</u> aromatičen</p> <p><u>Energetika:</u> hladi, suši</p> <p><u>Delovanje:</u> <b>relaksacijski nervin, protivirusno, relaksacijski diaforetik, aromatični digestiv, antispazmodično</b></p>	<p>- Pri anksioznosti, nervozi, stresu, virusne infekcije, piki insketov, prebavne težave zaradi živcev, vročina, kašelj</p> <p><b>PRIPRAVKI:</b> Čaj, tinktura, eterično olje, macerat, v kulinariki</p>
<p><b>LIPA</b> lat. <i>Tilia sp.</i> ang. Linden</p> 	<p><u>Uporaba:</u> cvetovi, popki, listi</p> <p><u>Okus:</u> sladek</p> <p><u>Energetika:</u> hladi, vlaži</p> <p><u>Delovanje:</u> <b>Znižuje pritisk, relaksacijski diaforetik, relaksacijski nervin, demulcent, astringent</b></p>	<p>- Kašelj, tesnoba, pomaga spati, vročine, srčno zdravje</p> <p><b>PRIPRAVKI:</b> - Namok, čaj, kopel</p>
<p><b>ČRNA DETELJA</b> lat. <i>Trifolium pratense</i> ang. Red Clover</p> 	<p><u>Uporaba:</u> zgornji cvetoči del (cvet in list)</p> <p><u>Okus:</u> sladko, slano</p> <p><u>Energetika:</u> hladi</p> <p><u>Delovanje:</u> <b>Alterativno, limfatično, antispazmodično, nutritivno,</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alterativno zelišče, ki podpira zdravje kože</li> <li>2. Blag limfagog</li> <li>3. Sedativno na spazmodični kašelj</li> <li>4. Bogata z minerali (hranilno)</li> </ol> <p>Pri raku, lajajočem kašlju, ekcemih, aknah, nepolodnosti, zastajanju limfe, postmenopavzalna podpora</p> <p><b>PRIPRAVKI:</b> - Krepčilni namok, tinktura, hrana, kis</p>

RASTLINA	ZNAČILNOSTI	UPORABA
<p><b>MATERINA DUŠICA/TIMIJAN</b> lat. Thymus ang. Thyme</p> 	<p><u>Uporaba:</u> nadzemni del</p> <p><u>Okus:</u> oster</p> <p><u>Energetika:</u> greje, suši</p> <p><u>Delovanje:</u> Protimikrobno, ekspektorans, karminativ, diaforetik, antispazmodično, emenagog, vermifug (uničuje parazite)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Infekcije</li> <li>2. Kašelj/ekspektorans</li> <li>3. Podpira zdravo prebavo</li> </ol> <p>Infekcije, simptomi prehlada in gripe, infekcije sečil, glivične infekcije, dispepsija, rane, kulinarična začimba, zoboboli, para za kongestijo sinusov, ustna vodica, vnetja, oslovski (spastični) kašelj, trebušni krči, menstrualni krči, amenoreja</p> <p><b>PRIPRAVKI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V medu, kisu, tinktura, parna inhalacija, macerat/mazila, kulinarična začimba, sirup</li> </ul>
<p><b>KAMILICA</b> lat. <i>Matricaria chamomilla</i> ang. Chamomile</p> 	<p><u>Uporaba:</u> cvet</p> <p><u>Okus:</u> sladek, grenek</p> <p><u>Energetika:</u> nevtralna</p> <p><u>Delovanje:</u> <b>Nervin, karminativ,</b> protivnetno, diaforetik, blag sedativ, antispazmodično, celi rane</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomirja tesnobo</li> <li>2. Pomirja razdražen želodec</li> <li>3. Modulira vnetja</li> <li>4. Podpira vročinske procese</li> <li>5. Sprošča menstrualne krče</li> </ol> <p>Razdražljivost, nemir, nespečnost, dispepsija, napenjanje, vročina, prehladi, gripa, kolike, zunanje: opekline, izpuščaji, konjunktivitis</p> <p><b>PRIPRAVKI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Čaj, tinktura, obkladki, eterično olje, macerat, hidrosol</li> </ul>