



NAVADNI RMAN

(Achillea millefolium)



Za rman lahko rečemo, da ima tisoč vrlin. Uspeva praktično po vsem svetu, ljudje pa ga v zdravilne namene uporabljajo že več deset tisoč let.

Rman je krepko aromatičen in je močno usklajevalno zelišča za celo vrsto težav – tako za akutne poškodbe, kot tudi za kronične zdravstvene izzive.

Energetika

Rman je en tak primerek, ki ga ne moremo razvrstiti glede na energetiko. Lahko tako hladi, kot greje, lahko zaustavlja krvavitve ali povečuje cirkulacijo. Zdravila s protislovnimi, a komplementarnimi lastnostmi so pogosto zelo koristna, saj lahko normalizirajo nasprotujoča si stanja. In to velja za rman...vsekakor rastlina, ki jo je vredno spoznati in takooo zelooo pogosta je.

Rman za rane

Že tisočletja se je rman uporabljal za celjenje ran in zaustavljanje krvavitev. Rman nudi cel komplet, ki je potreben za celjenje poškodb:

- Za zaustavljanje krvavitev
Uporablja se kot obloga – tako svež kot posušen, spodbuja koagulacijo krvi ter tako zaustavlja krvavitve. Na »terenu« se lahko enostavno rman zmečka (prežveči ali zmečka med kamenjem) ter položi na rano). Znan je tudi po zaustavljanju krvavitev iz nosu.
- Protimikrobno
Rman deluje širokospektralno protimikrobno in antiseptično. Ko ga položimo na rano, lahko pomaga preprečiti infekcije ali pa naslavlja znake infekcije, kot so vročina, rdečina, rumenkast izcedek.



Rman so v te namene uporabljali že v rimskih časih, ugoden vpliv na rane pa potrjujejo tudi študije. Npr. v študijah so pokazali, da macerat rmana učinkovito zmanjšuje vnetja na koži oziroma se je v kombinaciji s šentjanževko izkazal za učinkovitega pri celjenju rane po epiziotomiji (prerezanju presredka ob porodu).

Rman kot usklajevalec krvi

Čeprav je rman znan po tem, da ustavlja zunanje krvavitve, lahko če ga uporabljamo interno premika stagnirajočo kri. Zdrava kri je tista kri, ki se prosto pretaka po telesu; stagnirajoča kri, kot so npr. krčne žile, krvni mehurji ali celo miomi, pa lahko povzroči celo vrsto težav in neprijetnosti. Rman je pogosto prva izbira za lajšanje stagnirajočih krvnih stanj.

Rman za simptome prehlada in gripe

Rman nudi olajšanje za praktično vse simptome prehlada in gripe. Lahko se ga uporablja za grgranje ali kot ustni sprej za pomiritev vnetega grla.

Kot topel čaj spodbuja cirkulacijo na periferiji in s tem spodbuja potenja in tako podpira proces vročine. Ker ima močno delovanje na tem področju, ga pogosto smatrajo kot zelišče za »detox« oziroma čiščenje in se ga lahko uporablja za podporo zdravi koži.

Rman so včasih uporabljali v obliki sirupa iz listov za kronični kašelj, ki ga je spremljala kri. Kombinirali so tudi rman z angeliko (*Angelica archangelica*) za hladno vlažno sluz v pljučih.

Rman za sečila

Rman je eno izmed boljših zelišč za vnetja sečil. Pogosto se kombinira z vednozelenim gornikom (uva ursi) in kakšnim demulcentom, kot je npr. korenina sleza. Je urinarni astringent in antiseptik ter tako pomaga premagati infekcijo ter ob tem krepi tkivo. In kadar ga pijemo kot mlačen ali hladen čaj, deluje diuretično ter tako spodbuja zdravo odvajanje urina s hkratno krepitvijo tkiv.

Uporabljali so ga tudi pri kroničnih težavah, v študiji pa so pokazali njegov morebitni pozitiven vpliv pri boleznih ledvic.

Rman za prebavo

Čeprav so rmanove lastnosti, da ustavlja krvavitve, celi rane, zatira infekcije in naslavlja mnoge simptome prehlada in gripe pogosto poudarjene, rman zmore še več.

Njegove grenke aromatične lastnosti lahko uporabimo za podpiranje zdrave prebave. Lahko se ga doda grenčicam ali se ga pije kot čaj. Študije so pokazale tudi njegov ugoden vpliv v kombinaciji z ingverjem in bosvelijo pri bolnikih z vnetno črevesno boleznijo.

Rman za ženske

Rmanova lastnost, da usklajuje kri, ga dela koristnega pri velikem številu »ženskih« težav. Včasih so ga uporabljali tako za krvavitve iz sečil kot tudi za levkorejo (povečan vaginalni izcedek). Prav tako zasledimo njegovo uporabo topikalno pri krčnih žilah zaradi nosečnosti.

V dvojno slepi klinični študiji pa so pokazali, da je rman učinkovit pri lajšanju bolečin zaradi menstrualnih krčev.



Rman za ustno zdravje

Rman je odlično krepčilno zelišče za dlesni in na splošno koristen za zdravje ustne votline. Deluje astringentno, protibolečinsko in protimikrobno. V študiji so pokazali tudi, da lahko rman pozdravi simptome vnetja ustne sluznice pri bolnikih s kemoterapijo hitreje kot standardno zdravljenje.

Opisujejo tudi, da njegova korenina lahko lajša zobobol.

Pripravki

Najpogosteje se v zahodnem zeliščarstvu uporablja liste in cvetove. Včasih pa zasledimo tudi uporabo korenin.

Mlade liste rmana se lahko uporablja v kulinariki.

Ob pripravi čaja se zaradi močnega okusa pogosto kombinira z drugimi zelišči.

Pogosto pa se ga uporablja v obliki tinkture.

Zunanje se ga lahko uporabi v obliki obloge ali macerata oziroma v obliki mazila.

Njegove aromatične lastnosti pa se lahko uporabijo tudi v obliki parne kopeli...ali obrazne ali pa tudi za parno kopalnico intimnih delov (vaginalna parna kopalnica).

Rman tudi destilirajo – uporablja se tako hidrolat kot tudi eterična olja. Za izdelavo eteričnega olja se porabi ogromne količine rmana.

Previdnostni ukrepi

Niso pokazali njegove varne uporabe v nosečnosti.

Tisti, ki so občutljivi na rastline iz družine Nebinovk naj bodo previdni pri uporabi