





| RASTLINA | ZNAČILNOSTI | UPORABA |
|---|--|---|
| <p>POPOROVA META lat. <i>Mentha X piperita</i> ang. Peppermint</p>  | <p><u>Uporaba:</u> nadzemni del, (predvsem list, tudi cvet)</p> <p><u>Okus:</u> aromatičen</p> <p><u>Energetika:</u> mešana - hladi, greje</p> <p><u>Delovanje:</u> karminativno, stimulacijski nervin, protibolečinsko, antiemetik, antispazmodično, stimulacijski diaforetik,</p> | <ul style="list-style-type: none"> - pomirja glavobol in bolečine pri neuralgiji - osveži zadah - pomirja slabost - stimulira apetit - podpira zdrave procese pri vročini <p>Uporabljamo pri: pri razdraženem želodcu, kolcanju, slabem zadahu, prehladi, gripe, vročina, kongestija sinusa, vetrovi, slabost, krči, glavoboli, zunanje: pomiritev srbenje in vnetja na koži</p> <p>PRIPRAVKI: Čaj, tinktura, eterično olje, kulinarika</p> |
| <p>RMAN lat. <i>Achillea millefolium</i> ang. Yarrow</p>  | <p><u>Uporaba:</u> cvetovi, listi, korenine</p> <p><u>Okus:</u> grenek, oster/aromatičen</p> <p><u>Energetika:</u> lahko hladi, lahko greje...harmonizira</p> <p><u>Delovanje:</u> Astringent, relaksacijski diaforetik, antiseptik, diuretično, protibolečinsko</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ustavlja krvavitve - podpira procese vročine - zdravi krčne žile - pomaga pri vnetjih sečil - pomaga pri infekcijah <p>Uporabljamo pri: vročinah, krvavitvah, ranah, infekcijah, infekcijah sečil, krčnih žilah, hemoroidih</p> <p>PRIPRAVKI: - čaj, tinktura, obloga</p> |

| RASTLINA | ZNAČILNOSTI | UPORABA |
|---|--|--|
| <p>ŠENTJANŽEVKA lat. <i>Hypericum perforatum</i> ang. St. John's Wort</p>  | <p><u>Uporaba:</u> scetoči vršički, vključno s popki (bolje), cvetovi, listi</p> <p><u>Okus:</u> rahlo grenka, ostra in sladka</p> <p><u>Energetika:</u> nevtralna, suši</p> <p><u>Delovanje:</u> Hrani živčni sistem, celi rane, proti-virusno delovanje, alterative, relaksacijski nervin, , astringent, hepatično, uravnava vnetje</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Podpira zdrav živčni sistem - Pomaga pri virusnih infekcijah - Celi rane - Uravnava vnetje - Podpira zdravje jeter <p>Uporabljamo pri: depresiji, živčni bolečini, mehurjasti izpuščaji, stagnaciji jeter, virusnih okužbah</p> <p>PRIPRAVKI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Olje, tinktura, čaj |
| <p>PLAHTICA lat. <i>Alchemilla vulgaris</i> ang. Lady's Mantle</p>  | <p><u>Uporaba:</u> nadzemni deli</p> <p><u>Okus:</u> grenek</p> <p><u>Energetika:</u> hladi, suši</p> <p><u>Delovanje:</u> Astringent, emenagog, tonik, diuretik, celi rane</p> | <p>Uporabljamo pri: mehurčastih izpuščajih v ustih, ranah, poporodni negi, menoragiji (močna menstruacijska krvavitev), prekomernem vaginalnem izcedku, driski</p> <p>PRIPRAVKI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Čaj, tinktura, obloga, sedeča kopel |