



ZELIŠČNI IZVLEČKI (EKSTRAKCIJA) IN PRIPRAVKI

Katerikoli tip izvlečka bo bolj učinkovit, če povečamo površino pred samo ekstrakcijo.

MENSTRUM...je topilo oziroma snov, ki jo uporabljamo za ekstrakcijo (voda, alkohol, olje...)

VODNI IZVLEČKI

Voda dobro ekstrahira **sladkorje, proteine, sluzi, pektin, tanine, kisline, minerale, glikozide, flavonoide (antioksidante) nekatere alkaloidne ter nekatera eterična olja**. Ima kratek rok uporabe.

ČAJ (POPAREK) je pripravljen z namakanjem sveže ali posušene rastline v vreli vodi za 2 do 15 minut (količina in čas namakanja, je odvisen od zelišča in namena). Ponavadi želimo s čajem ekstrahirati eterična olja in pogosta zelišča za čaj so aromatična zelišča, kot npr. meta, kamilica, sivka, ingver...

PREVRETEK (DEKOKT) pripravljamo iz korenin, jagod (včasih tudi listov). Te, trše dele rastlin kuhamo na ognju 20 do 40 minut (včasih še celo več), da dobimo iz njih zelene učinkovine. Primer prevretka je npr. korenina regrata ali bezgove jagode.

KREPČILNI NAMOK pripravimo iz 30 g posušene rastline, ki jo prelijemo z 1 litrom vrele vode in namakamo 4 do 10 ur (lahko čez noč). Ta metoda ekstrahira predvsem minerale iz hranilnih rastlin. NE pripravljamo namoka iz aromatičnih rastlin. Primer rastlin za namok so: kopriva, črna detelja, zeleni del ovsca, lipa.

ALKOHOLNI IZVLEČKI (TINKTURE)

Čisti alkohol dobro ekstrahira **eterična olja, smole, alkaloidne, glikozide, organske kisline, klorofil, ostre in grenke učinkovine, ekstrahira tudi flavonoide** – NE ekstrahira mineralov in sluzi.

Tinktura je alkoholni izvleček rastline, uporablja se različne % alkohola. Večinoma se uporablja 40-50 % alkohol (lahko vodka, šnops), kjer imamo potem približno enake dele vode in alkohola...pri določenih rastlinah pa je pomembno uporabljati višji %, vsaj 70% (npr. pri svežih rastlinah, rastlinah z veliko smolami), pri nekaterih pa nižji, npr. 25% pri slezu (ker želimo sluzi, ki se bolje ekstrahirajo v vodi). Pred pripravo tinkture se je dobro pozanimati o morebitnih posebnih »zahtevah« za določeno rastlino oz njen del.

Da dosežemo dolg rok uporabe (obstojnost) moramo imeti vsaj 20% alkohol. Tinkture so koncentrirani izvlečki, ki jih je enostavno jemati in dozirati in imajo dol rok uporabe.

Prednost tinktur je tudi njihova hitra absorpcija v telesu.

Pripravimo jih lahko po tradicionalnem postopku ali z upoštevanjem razmerja.

Tradicionalni postopek:

Narežemo svežo rastlino in napolnimo kozarec do 2/3 ali ¾ (če je zelo rahel material tudi do vrha). Potlačimo, a ne preveč (naj bo »rahlo natlačeno«). Do vrha prelijemo s 40-50% alkoholom in pustimo namakati na toplem in temnem 3 do 6 tednov. Če imamo korenine, semena damo manj.

Če imamo suho rastlino – napolnimo kozarec od ½ do ¾ za liste cvetove (odvisno od »kompaktnosti« materiala – bolj je material rahel, več ga damo), za korenine cca ¼ do 1/3. Do vrha prelijemo s 40-



50% alkoholom in pustimo namakati na toplem in temnem 3 do 6 tednov. Če imamo korenine, semena damo manj.

Upoštevanje razmerja:

Rastlinski material narežemo in ga stehtamo ter dodamo želeno količino alkohola...glede na želeno razmerje:

1:2...50 g rastlinskega materiala + 100 ml alkohola

1:5...20 g rastlinskega materiala + 100 ml alkohola

1:10...10 g rastlinskega materiala + 100 ml alkohola.

Načeloma delamo iz svežih rastlin razmerja 1:2, iz suhih pa 1:5...je pa to lahko odvisno tudi od rastline.

EKSTRAKCIJA V KISU

Ekstrakcijo v kisu naredimo z namakanjem zelišč v kisu, podobno kot delamo tinkture. Kis zelo dobro **ekstrahira minerale** in se ga lahko uporablja kot hranilo ali kot krepično zdravilo. Na splošno izvlečki s kisom niso tako močni kot tinkture, imajo pa še vedno določen medicinski učinek.

Izvlečke v kisu se lahko uporablja tudi zunanje (npr. koprivin kis za spiranje las...)

EKSTRAKCIJA V GLICERINU

Glicerin je maščoba rastlinskega izvora, ki ima sladek okus. Čeprav je po okusu sladka, ne vsebuje sladkorja in jo naše telo počasi absorbira. Glicerin slabo ekstrahira smole, olja in eterična olja. Ima daljši rok uporabe kot vodni izvlečki, vendar krajši kot alkohol. Bolje kot alkohol pa glicerin ekstrahira smole. Primeren je za ljudi, ki nočejo/ne smejo uživati alkohola in tudi otrokom je vseh njegov sladek okus. Včasih se ga doda tudi tinkturam, da se prepreči precipitacijo (obarjanje) taninov, npr. pri cimetu. Glicerin se lahko zmeša z do 20% vode, da je manj viskozen ali z alkoholom, da se podaljša obstojnost.

MED

Zelišča lahko »namočimo« tudi v med in dobimo odličen, aromatični priboljšek. To ni super močan medicinski pripravek, primeren je za »nežno« zdravljenje in je zelo obstojen.

V med je najbolje namakati aromatična zelišča. Česen v medu je odličen in precej potenten.

Sirup je koncentriran vodni izvleček (ponavadi segrevamo toliko časa, da pride količina na ½ prvotne), ki je konzerviran in sladkan z medom (ali sladkorjem). To je okusen, brezalkoholen, relativno obstojen in učinkovit pripravek za zelišča, ki se dobro ekstrahirajo z vodo. Da podaljšamo obstojnost lahko dodamo 20% alkohola (npr. dodamo tinkturo ameriškega slamnika v sirup bezgovih jagod).

Elixir je pripravek narejen iz medu in alkohola. Za rastline, ki se dobro ekstrahirajo v alkoholu. V kozarec damo naenkrat zelišče, med in alkohol ter pustimo 3 do 6 tednov. Ima dolgo obstojnost.

Oymel je pripravek iz medu in kisa (idealno jabolčnega kisa). Ta sladko kisel okus je idealen za ostru zelišča, kot je npr. česen ali čebula. Že sama kombinacija medu in jabolčnega kisa je zdravilna sama po sebi.



MACERAT (OLJE)

Macerat lahko pripravimo iz svežih ali suhih rastlin, po hladnem ali toplem (hitrem) postopku – na nizkem ognju v vodni kopeli. Macerati so odlično topikalno zdravilo in **dobro ekstrahirajo smole, eterična olja in flavonoide**.

Olivno olje ima dobro obstojnost, lahko pa se uporabijo tudi druga olja. Pomembno je, da v naše olje ne pride nič vode. Zelišča morajo biti res dobro prelitera z oljem....če »kukajo« ven, se kaj hitro rada razraste plesen.

Iz macerata lahko naredimo mazilo, s tem da dodamo čebelji vosek; kremo – ki je mešanica macerata in vode – to je že bolj zahteven postopek, da zmešamo skupaj olje in vodo in kreme tudi rade plesnijo.

LOSJON

Mešanica macerata in tinkture (oz alkohola) za topikalno uporabo...boljša vpojnost kot macerat, ne izsuši tako kože kot tinktura. Pred uporabo obvezno dobro pretresti, saj se olje in voda v steklenički ločita.

PRAH

Nekatera zelišča uporabljamo v obliki prahu...ga lahko enostavno dodamo smootijem, juham, jogurtom, ...Zelišča v prahu veliko hitreje izgubijo potentnost (ker je izpostavljena večja površina), a so zelo priročna, če moramo zelišče zaužiti v večjih količinah. Najbolje je sam mleti zelišča v prah, če je le mogoče.

KAPSULE

Po mnenju mnogih zeliščarjev so kapsule najslabša možnost uživanja zelišč. Vsebujejo majhen delež zelišča in vprašanje koliko nazaj je bilo zelišče nabrano in predelano. Drugačen je le standardiziran ekstrakt, ki je (če je preverjene kakovosti) standardiziran tako, da vedno vsebuje enako, deklarirano količino zelišča oz ponavadi standardizirajo na eno do dve učinkovini. Kapsule so običajno uporabne pri zeliščih, ki imajo slab okus. Kapsule lahko pripravimo tudi doma.

SUKUS

Iz rastline lahko stisnemo sok, ki ga nato lahko stabiliziramo z dodatkom alkohola.

SVEČKE

Svečke pripravimo ali z oljem z voskom ali želatino v modelčkih. Lahko so v trdnem stanju pri sobni temperaturi ali jih moramo hraniti v hladilniku....na telesni temperaturi pa se raztopijo. Svečke lahko uporabljamo ali vaginalno ali rektalno.

KOMPRESA

Kompresa je zeliščni »vroči obkladek«. Zelišča segrejemo, damo topikalno na želeno mesto in povijemo za želeni čas.

KOPEL

Čaj lahko uporabimo kot kopal celega telesa, rok, nog, sedeča kopal....spiranje oči. Za kopal celega telesa skuhamo močan čaj, ki ga dodamo vodi za kopal.



LINIMENT

Topikalna uporaba tinkture, ponavadi proti bolečinam.

HIDROSOL

Stranski produkt destilacije eteričnih olj, npr. rožna voda, sivkin hidrosol...Uporaben za čiščenje, osvežitev kože, rahlo »medicinsko« delovanje, kot sestavina krem...

OBLOGA

Prežvečen ali zmečkan svež rastlinski material, ki ga položimo direktno na kožo, npr. trpotec.

LOZENGE/PASTILA/«BOMBON«

Zelišča v prahu, zmešana z medom ali drugo lepljivo tekočino...da lahko ližemo oz raztopimo v ustih.