



# OGNJIČ

*(Calendula officinalis)*



Ognjič je pogosta vrtna rastlina, ki raste praktično povsod po svetu, v vseh klimatskih razmerah. Cveti radodarno, od svetlo oranžno do rumeno preko poletja in se pogosto sam zaseje, tako da nam drugo leto spet zraste. Poleg njegove lepote, pa nam nudi celo plejado zdravilnih učinkov.

## Energetika

Ognjič ima oster, tudi grenek okus in po energetiki greje in suši.

## Ognjič za kožo in sluznice

Verjetno je prva asociacija, ko slišimo ognjič...ognjičevo mazilo za kožo...vneto kožo, odrgnine...in ognjič je res vrhunsko zelišče za kožo in sluznice. In če si boste zapomnili samo eno glede ognjiča, je to to. Celi rane, zmanjšuje vnetje, spodbuja koristen imunski odziv, je blago protimikroben in celo ščiti kožo pred škodljivimi vplivi sevanja.

## Srbež, izpuščaji, praske

Ognjič si lahko zapomnimo kot univerzalna rastlina za kakršnekoli težave s kožo. Vas srbi suha koža? Uporabite nekaj ognjičeve kreme ali mazila za telo. Imate skrivnostni izpuščaj? Medtem ko ugotavljamo vzrok izpuščaja, poiščite ognjič, da pomirite nelagodje.



Za manjše praske ali rane poskusite ognjičevo mazilo ali oblogo. Spodbuja celjenje ran s spodbujanjem proliferacije in migracije fibroblastov. Deluje tudi rahlo protimikrobno in pomaga pri preprečevanju okužb.

Ognjič je eno najljubših zelišč za zdravljenje pleničnega izpuščaja. Priporoča se ga kot mazilo ali kremo in se ga lahko uporablja tudi preventivno. Tudi študije potrjujejo njegovo varnost in učinkovitost pri pleničnem izpuščaju (dermatitisu), pri otrocih mlajših od treh let.

#### Piki insektov

Ognjič lahko pomiri marsikateri pik insektov, od komarja do čebele.

#### Zdravje kože

Zeliščarji že dolgo uporabljajo ognjič za zdravje kože, dodajajo ga tudi v prestižne kreme ali celo zeliščne parne kopeli. Znanost je to uporabo potrdila in pokazali so, da ognjič izboljša elastičnost in hidracijo kože. Priporoča se, da se na koži pogosto uporablja ognjičeva olja, kreme,... da ostane zdrava, mehka in prožna.

Ognjič pa se lahko uporabi tudi za izboljšanje zdravja kože po poškodbah kože. Ognjičeve kreme, olja in mazila za telo lahko uporabimo za pomiritev kože po npr. sončnih opeklinah. Pomaga pri lajšanju vnetja in bolečin, hkrati pa spodbuja rast novih tkiv.

Ognjič lahko kožo zaščiti, ko je bila izpostavljena stranskim učinkom radioterapije. Ena študija je pokazala, da je ognjič deloval bolje kot redno predpisani farmacevtski izdelki. V študiji je 254 bolnikov dobilo bodisi trolamin (TEA) bodisi ognjičevo kremo, ki so ju nanесли po zdravljenju z obsevanjem. Raziskovalci so ugotovili: »Pojav akutnega dermatitisa stopnje 2 ali višje je bil pri uporabi ognjiča bistveno manjši (41% v 63%) kot pri trolaminu. Poleg tega so imeli bolniki, ki so prejeli ognjič, manj pogosto prekinitev radioterapije in znatno manjšo bolečino, ki jo povzroči sevanje.«

#### Opekline kože

Poleg tega, da ognjič podpira in celi kožo, ki jo je opeklo sonce ali sevanje, pomaga tudi pri celjenju »kuhinjskih« opeklin. Zelo dobro delujejo sveži obkladki in ognjičev hidrosol. Dobro se obnese tudi pri težjih opeklinah za spodbujanje celjenja in preprečitve formacije brazgotin.

#### Preprečevanje zabrazgotinjenja

Ognjič se lahko uporabi za preprečevanje nastanka brazgotin ali zaradi ran ali zaradi kirurških brazgotin. Odlična je kombinacija z oljem šentjanževke in šipkovim oljem.

#### Krčne žile

Ognjič se lahko uporablja tako notranje kot zunanje za podporo zdravja krvnih žil ter zmanjšuje pojav krčnih žil, vključno s hemeroidi. V ta namen se priporoča jemanja tinkture ali čaja ognjiča, rmana in divjega kostanja.



### Razjede in rane

Ognjič je izjemen celilec ran, tudi resnih. To so pokazale tudi študije pri bolnikih z resnimi razjedami nog zaradi težav z venami.

Sposobnosti ognjiča, da celi rane, deluje protimikrobno in protivnetno pa zelo prav pridejo tudi pri notranjih razjedah prebavnega trakta. Najbolje bo deloval kot močan čaj.

### Norice

Pri pojavu noric se lahko tinkturo ognjiča nanese direktno na izpuščaje, da zmanjša srbež in bolečino. Baje deluje malodane čudežno.

### Prhljaj

Redna uporaba ognjičevih pripravkov (olje, mazilo...) lahko pomaga zmanjševati prhljaj....kar bi lahko bilo zaradi njegovih protimikrobnih lastnosti (prhljaj lahko povzročajo tudi glivice) ali zaradi njegovega vpliva na uravnavanje vnetja ali zaradi njegove celilne sposobnosti.

### Poporodna nega

Po porodu lahko ognjič olajša bolečine in zaceli presredek (prerezan ali raztrgan). Lahko se ga uporablja kopt močan čaj v obliki sedeče kopeli, npr. v kombinaciji s trpotcem in vednozelenim gornikom).

Obloga iz svežih cvetov ali mazilo je učinkovito pri razdraženih bradavicah. Tinktura topikalno lahko pomaga tudi pri resnih masitisih.

Pri dojenčkih pa pomaga pri pleničnem izpuščaju in pa pri temencih.

In kako lahko ognjič naslavlja tako veliko različnih težav s kožo in sluznicami ?

Ognjič je napolnjen s flavonoidi in antioksidanti, vključno s karotenoidi, kvercetinom in luteinom. Toda ognjič je več kot vsota njegovih izoliranih sestavin. Na primer, ena študija kaže, da ognjič kot celotna rastlina v primerjavi z izolirano sestavino kvercetina deluje bolje deluje pri da zmanjšanju razgradnje kolagena.

Drug način razlage pa je v delovanju zelišč. Nekatera zelišča delujejo astringentno ali demulcentno. Ognjič pa dela vse! Njegovo celilno delovanje zaceli rane. Modulira vnetje. Je protimikrobno in spodbuja imunski sistem. Je ena zelo dinamična rastlina.

Kot sem že napisala, če bi se o ognjiču naučili le ene stvari, je, da se izstopa kot zelišče za kožo. Vendar pa ima tudi nekaj drugih pomembnih načinov uporabe.



## Prepustno črevo (»Leaky gut«)

Prepustno črevo oz »leaky gut« je v bistvu rana v črevesju. Črevesna sluznica je preprejena z majhnimi laski...viliji (kot nekakšna preproga) in te laske lahko poškoduje marsikaj: od zdravil, pretirana uporaba alkohola, alergije in netolerance na hrano, procesirana hrana, neravnotežje črevesne flore (disbioza) ali infekcije.

Prepustno črevo lahko vodi do mnogo prebavnih težav in ga smatrajo kot enega izmed glavnih vzrokov za avtoimune bolezni. Čeprav je pomembo naslavljati vzrok pa obenem lahko sočasna uporaba zelišč, ki popravljajo in celijo črevesno sluznico zelo pomaga. Odličen tandem v ta namen sta ognjič in trpotec...večinoma pripravljena kot čaj.

## Podpora jetrom

Čeprav se ognjič primarno uporablja za celjenje ran, nudi tudi blago podporo jetrom. Močan ognjčev čaj ima grenak okus...kar nam lahko že da slutiti na njegovo afiniteto, da spodbuja jetra in odpravlja stagnacijo jeter. Uporabljali so ga celo za zmanjševanje vrednosti jetrnih encimov. Zeliščarji so ga včasih uporabljali tudi za spodbujanje zastale menstruacije in bolečih menstrualnih krčev...kar je oboje lahko znak stagnacije jeter.

## Ognjič kot diaforetik

Čeprav precej blag, a če pijemo topel ognjičev čaj, deluje kot diaforetik in tako lahko podpira proces vročine.

## Zastala limfa

Eno zmed pomembnih delovanj ognjiča je tudi premikanje limfe in se ga lahko uporablja pri mnogih stanjih, kjer je težava zastala limfa - otečenih žlezah, bezgavkah, cistah dojk, cistah v medenici, napihnjenosti črevesja.... Ognjič mobilizira bele krvničke, stimulira limfno drenažo, zmanjša vnetje bezgavk in na splošno spodbuja limfatični obtok.

## Protimikrobno delovanje

Ognjič ima tudi zmerno protimikrobno delovanja in se ga lahko uporablja pri glivičnih infekcijah, preprečevanju bakterijskih infekcij pri celjenju ran.

Pogosto se ga uporablja pri glivičnih infekcijah, pri mastitisu, obolenjih dlesni, infekcijah sečil ter konjunktivitisu. Pravijo da v ta namen najbolje deluje v obliki tinkture...a za spiranje oči pa le uporabite čaj!

## Ognjič kot hrana

Prav tako kot v zdravilne namene, se ognjič že stoletja uporablja v kulinariki. Pogosto so ga dodajali v riž (tudi meni osebno je prav fino), da rižoti »žafanov« izgled, uporabljal se je tudi v juhah,



enolončnicah... Krasen okras je tudi v poletni solati. V kulinariki se bolj pogosto uporabljajo le cvetni lističi (ne pa cel cvet).

## Uporaba

Če le imaš možnost, vzgoji svoj ognjič. Je lahek za gojenje in dobro deluje tudi v loncih. Res je lep in nas razveseljuje že samo pogled nanj. In pa težko kupiš tako potentne cvetove, kot jih lahko nabereš sam. Posušen ognjič relativno izgublja svojo potentnost in ga je najbolje uporabiti v pol do enega leta.

Ko ognjič cveti lahko vsak dan pobereš cvetoče cvetove...to bo spodbudilo, da bo ognjič naredi še več cvetov. Najbolj potentne je takrat, ko se cvetovi šele odpirajo, a lahko se uporabi cvetove v polnem cvetu. Eni precej preferirajo oranžne cvetove, a tudi rumeni se lahko uporabijo.

Nabira se jih, ko se zjutraj rosa posuši...ko nabiraš boš opazil/a, da vsebujejo rahlo aromatično, lepljivo »smolo«, ki se nekako »lepi« na dlani – takrat veš, da imaš v roki dobro zdravilo!

Ognjičevi cvetovi lahko povzročajo nekaj težav pri sušenju. Najbolje jih je tako razporediti, da se res ne dotikajo med seboj. V vlažnih podnebnih je včasih nujna uporaba dehidratorja.

Ko so enkrat popolnoma posušeni se jih lahko shrani v papirnate vrečke – raje kot v steklene kozarce.

## Priprava

Tinktura naj bi imela najmočnejše protimikrobne lastnosti izmed vseh pripravkov. Razredčeno se lahko uporabi pri noricah, pri čiščenju oz spiranju ran in glivičnih infekcijah.

Pripravimo 1:5 v 70 % alkoholu (vsebuje precej smol) iz sveže posušenega ognjiča.

Krasno se lahko iz ognjiča naredi macerat, ki se ga nato lahko uporabi za mazila, kreme, mila, serume, masla za telo...Se pa priporoča, da se pred namakanjem ognjičevi cvetovi posušijo.

Macerat pripravimo iz sveže posušenih cvetov. Recept najdeš med recepti.

Iz ognjiča se lahko pripravi tudi krasen hidrosol, ki se ga lahko pošprica na sončne opekline, krčne žile, akne, ekceme ali enostavno za vzdrževanje zdrave kože.

Lahko se tudi iztisne svež sok rastline in se ga nato konzervira z alkoholom.

Uporabi se lahko tudi kot čaj – sam ali v kombinaciji. Mnogi priporočajo močan čaj oz namok. 30 g suhih cvetov ognjiča preliješ z vrelo vodo in pustiš 4 do 8 ur. Precediš in popiješ v roku dneva ali dveh (hrani v hladilniku!). To bo precej grenka pijača, ki naj se jo pije »po požirkih« tekom celega dne. Ni najbolj prijetnega okusa, ampak je najboljši pripravek za namen celjenja notranjih ran (prepustnega črevesa), podpiranja jeter, imunskega sistema in limfnega obtoka.

## Previdnostni ukrepi

Nekateri ljudje, ki so občutljivi na rastline iz družine Nebinovk (kamilica...) imajo lahko tudi reakcijo na ognjič. Če imaš znano alergijo na kamilico, potem uporabljaj ognjič previdno.