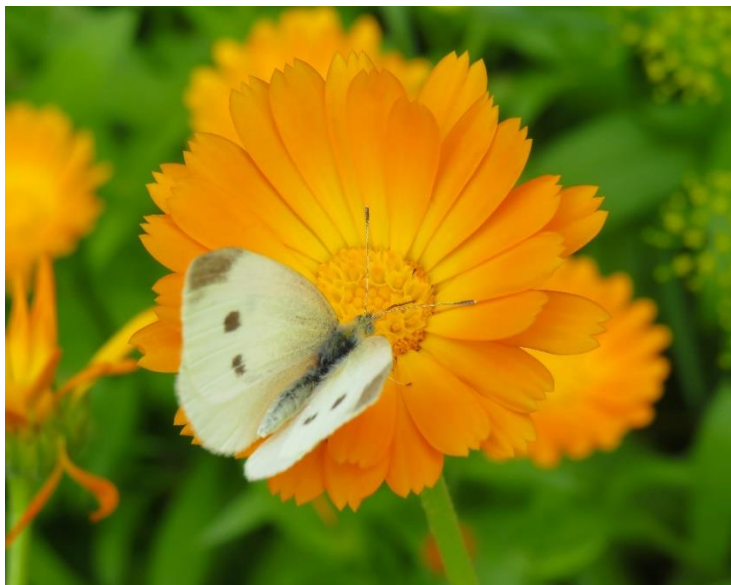




OGNJIČ (*Calendula officinalis*)



Ognjič je pogosta vrtna rastlina, ki raste praktično povsod po svetu, v vseh klimatskih razmerah. Je lahek za gojenje in dobro uspeva tudi v loncih. Cveti radodarno, preko poletja, od svetlo oranžno do rumeno in se pogosto sam zaseje, tako da nam drugo leto ponovno zraste.

Poleg njegove lepote nam ognjič nudi tudi celo paleto zdravilnih učinkov. Napolnjen je s flavonoidi in antioksidanti, vključno s karotenoidi, kvercetinom in luteinom.

ENERGETIKA

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

OGNJIČ ZA KOŽO IN SLUZNICE

Ognjič deluje astringentno in demulcentno, zato je res vrhunsko in univerzalno zelišče za kožo in sluznice. Celi rane, zmanjšuje vnetje, spodbuja koristen imunski odziv, je blago protimikroben in celo ščiti kožo pred škodljivimi vplivi sevanja. Dodajajo ga tudi v prestižne kreme in zeliščne parne kopeli, saj je znanost potrdila, da ognjič izboljša elastičnost in hidracijo kože. S pogosto uporabo ognjičevega olja ali kreme, koža ostane zdrava, mehka in prožna.

SRBEŽ in IZPUŠČAJI

Z ognjičevo kremo ali mazilom za telo, lahko ublažite srbečo suho kožo ter pomirite nelagodje pri skrivnostnih izpuščajih.

Ognjič je eno najljubših zelišč za zdravljenje **pleničnega izpuščaja** in temenc. Priporoča se ga kot mazilo ali kremo in se ga lahko uporablja tudi preventivno. 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.



PRASKE in RANE

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.

Deluje tudi na celjenje resnejših ran. To so pokazale tudi študije pri bolnikih z resnimi razjedami nog zaradi težav z venami.

POPORODNA NEGA

Po porodu lahko ognjič olajša bolečine in zaceli presredek, prerezan ali raztrgan. Lahko se ga uporablja kot močan čaj v obliki sedeče kopeli (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 mastitisih.

OPEKLINE

Poleg tega, da ognjič podpira in celi kožo, ki jo je opeklo sonce, pomaga tudi pri celjenju kuhinjskih opeklin. Zelo dobro delujejo sveži obkladki in ognjičev hidrosol, uporabljamo pa tudi kreme, olja in mazila za telo. Pomaga pri lajšanju vnetja in bolečin, hkrati pa spodbuja rast novih tkiv.

Ognjič lahko kožo zaščiti tudi pred stranskim učinkom **radioterapije**. Študija, ki je obravnavala 254 bolnikov je pokazala, da je ognjič deloval celo bolje kot redno predpisani farmacevtski izdelki. V tej študiji so pacienti dobili bodisi trolamin (TEA) bodisi ognjičevo kremo, ki so ju nanесли na kožo, ki je bila pred tem obsevana. Raziskovalci so ugotovili, da je bil pojav akutnega dermatitisa stopnje 2 ali višje, pri uporabi ognjiča bistveno manjši, kot pri uporabi trolaminu. Poleg tega so imeli bolniki, ki so prejeli ognjič, manj pogosto prekinitvev radioterapije in znatno manjšo bolečino, ki jo povzroči sevanje.

PREPREČEVANJE BRAZGOTINJENJA

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

KRČNE ŽILE

Za podporo zdravja krvnih žil ter zmanjšanje pojava krčnih žil, vključno s hemeroidi, se priporoča tako notranja kot zunanja uporaba ognjiča.

V ta namen uporabimo tinkturo ali čaj ognjiča, rmana in divjega kostanja.

NORICE

Pri pojavu noric se lahko tinkturo ognjiča nanese direktno na izpuščaje, saj zmanjša srbež in bolečino.

PRHLJAJ

Redna uporaba ognjičevih pripravkov (olje, mazilo...) lahko pomaga zmanjševati prhljaj, zaradi njegovih protimikrobnih lastnosti (prhljaj lahko povzročajo tudi glivice), vpliva na uravnavanje vnetja in celilnih sposobnosti.

OKUŽBE

Zaradi njegovega zmernege protimikrobnega delovanja, lahko ognjič uporabljamo tudi pri glivičnih infekcijah, obolenjih dlesni, infekcijah sečil ter konjunktivitisu (vnetje oči).

V te namene najbolje deluje v obliki tinkture, le za spiranje oči uporabite čaj



NOTRANJE RAZJEDE

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

Prepustno črevo oz. »leaky gut« je rana v črevesju, ki lahko vodi do mnogo prebavnih težav in ga smatrajo kot enega izmed glavnih vzrokov za avto imune bolezni. Čeprav je pomembo najti dejanski vzrok za njegov nastanek, pa 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 saj spodbuja njihovo delovanje in odpravlja stagnacijo. Uporablja se ga celo za zmanjševanje vrednosti jetrnih encimov.

Zeliščarji so ga včasih uporabljali tudi za **spodbujanje zastale menstruacije** in pri bolečih **menstrualnih krčeh**, kar je oboje lahko znak stagnacije jeter.

OGNJIČ KOT DIAFORETIK

Če pijemo topel ognjičev čaj, blago deluje kot diaforetik in tako podpira proces vročine.

ZASTALA LIMFA

Eno zmed pomembnih delovanj ognjiča je tudi premikanje limfe, zato se ga lahko uporablja pri mnogih stanjih, kjer je težava zastala limfa: **otečene žleze, bezgavke, ciste dojk, ciste v medenici, napihjenost črevesja**. Ognjič mobilizira bele krvničke, stimulira limfno drenažo, zmanjša vnetje bezgavk in na splošno spodbuja limfatični obtok.

OGNJIČ KOT HRANA

Prav tako kot v zdravilne namene, se ognjič že stoletja uporablja v kulinariki. Pogosto so ga dodajali v riž (rižoti da »žafanov« izgled), uporabljal se je tudi v juhah, enolončnicah, krasen okras pa doda tudi poletni solati. V kulinariki se običajno uporablja le cvetne lističe in ne cel cvet.

PRIPRAVA

Cvetovi ognjiča so najbolj učinkoviti ko se šele odpirajo, a lahko se uporabi tudi cvetove v polnem razcvetu. Nabira se jih zjutraj, ko se rosa posuši.

Ognjičevi cvetovi lahko povzročajo nekaj težav pri sušenju, saj vsebujejo rahlo aromatično, lepljivo tekočino. Najbolje jih je razporediti tako, da se ne dotikajo med seboj. V vlažnih podnebnih ali prostorih, je včasih nujna uporaba dehidratorja. Ko so popolnoma posušeni, jih raje kot v steklene kozarce, shranimo v papirnate vrečke.

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, 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. Macerat pripravimo iz posušenih cvetov.

Iz tinkture in macerata lahko pripravimo »losjon«, ki je primeren za lajšanje oteklin oz zunanje spodbujanje limfe.



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

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

Mnogi priporočajo **močan čaj** oz. namok, ki se ga pije po požirkih tekom celega dne. Ni najbolj prijetnega okusa, vendar je najboljši pripravek za namen celjenja notranjih ran (prepustnega črevesa), podpiranja jeter, imunskega sistema in limfnega obtoka. 30 g suhih cvetov ognjiča prelijemo z 1 litrom vrele vode in pustimo 4 do 8 ur. Precedimo in porabimo v roku dneva ali dveh. Hranimo ga v hladilniku.

VARNOST

Nekateri ljudje, ki so občutljivi na rastline iz družine Nebinovk (kamilica ipd.), lahko imajo reakcijo tudi na ognjič. Takim ljudem se zato priporoča previdnost pri njegovi uporabi.