



OSNOVE PRIPRAVE ZELIŠČNIH PRIPRAVKOV



Dr. Tina Mele



Kazalo vsebine

VODNI IZVLEČKI.....	3
ČAJ.....	3
PREVRETEK (DEKOKT)	4
KREPČILNI ZELIŠČNI NAMOK	5
HLADEN NAMOK	6
SIRUPI.....	9
ZELIŠČA VLOŽENA V MED	11
CELA ZELIŠČA oz. zelišča v prahu	12
DIVJA HRANA	12
ZELIŠČA V PRAHU.....	13
PASTILE	14
TINKTURE.....	16
PRIPRAVA TINKTUR	18
MACERATI - olja, MAZILA, LOSJONI	22
HLADNI POSTOPEK	23
PRIPRAVA V MEŠALNIKU (BLENDERJU).....	23
HITRA METODA	23
MAZILA	24
LOSJONI	25
KIS	26
OXYMEL – KISLI MED	27
VAPORIZIRANJE SUHIH ZELIŠČ	28



VODNI IZVLEČKI



Voda dobro ekstrahira:

- **sladkorje,**
- **proteine,**
- **sluzi,**
- **pektin,**
- **tanine,**
- **kislina,**
- **minerale,**
- **glikozide,**
- **flavonoide (antioksidante)**
- **nekateri alkaloidi ter**
- **nekatera eterična olja.**

Ima kratek rok uporabe.

ČAJ

Najdemo lahko več definicij, kaj je to čaj. Nekateri so zelo občutljivi in pravijo, da z besedo čaj lahko imenujemo le poparek listov in vršičkov rastline *Camelia sinensis* – kar pri nas poznamo kot zeleni čaj, črni čaj, beli čaj...saj od tam izvira ta beseda.

Nekateri pravijo, da je čaj vsak vodni izvleček, kjer uporabimo vrelo vodo za ekstrakcijo učinkovin rastline in bi tako med čaj lahko prištevali tudi kavo.



Da ne bomo komplicirali, bomo mi kot čaj uporabljali definicijo iz Wikipedije, da je zeliščni čaj pijača iz posušenih delov zelišč (kjer bi spet lahko dodali zelišč in zdravilnih rastlin, saj so v botaničnem smislu zelišča enoletnice, dvoletnice, večletnice in zelnote trajnice, za katere je značilno, da ne proizvajajo lesa za oporo), ki se pripravijo običajno kot poparek ali prevretek.

Pa si pogledjmo, kaj je to **POPAREK**

Poparek pripravimo iz nežnejših delov rastline (cvetovi, listi, stebela), ki se prelijejo z vrelo vodo in se namakajo krajši čas (npr. od 3 do 20 minut). Količina uporabljenega zelišča in čas namakanja sta odvisna od zelišča in namena uporabe. Lahko pripravimo npr. »čaj za vsakdan«, kot hranilo - z 1 čajno žličko mešanice velikega števila zelišč na skodelico vrele vode, ki jih namakamo običajno okrog 10 minut; lahko pa pripravimo npr. kamilični čaj za pomirjanje in spanje - torej v terapevtske namene, kjer pa moramo uporabiti kar 10 g posušenih kamiličnih cvetov na pol litra vrele vode in jih namakati 20 minut, da bomo dosegli želeni učinek.

Vodni ekstrakti oz. čaji se po krivici včasih smatrajo za blage, manj učinkovite zeliščne pripravke – morda jih samo ne znamo pravilno pripraviti. In tukaj žal nikakor ni univerzalnega odgovora.

Poparek običajno delamo z **aromatičnimi zelišči** oziroma, ko želimo iz rastline ekstrahirati aromatične učinkovine, kot so eterična olja in lahko topne spojine. Primeri so meta, kamilica, sivka, ingver, rman, timijan oz. materina dušica, bezeg cvet.....

Če so naš cilj **eterična olja**, moramo poparek namakati **pokritega**, da ne pride do pretiranega izhlapevanja le teh.

Praviloma se pripravlja iz **posušenih rastlin**, lahko pa se tudi iz svežih. Neko načelo je, da se svežih rastlin uporabi 2x toliko kot suhih – a tudi tukaj so plusi in minusi. Ob sušenju se lahko nekaj učinkovin tudi že »izgubi« (odvisno od kakovosti sušenja, shranjevanja zelišč), po drugi strani pa pri posušenih rastlinah voda lahko lažje ekstrahira nekatere snovi – kar si bomo kasneje pogledali pri namokih.

PREVRETEK (DEKOKT)

Prevretek ali dekokt pripravljamo iz **korenin, jagod, lubja (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. Tako pridobimo iz rastline težje dostopne učinkovine.

Rastline oz. dele rastlin damo v hladno vodo, segrevamo do vretja in potem običajno segrevamo še 10 do 30 minut, za nekatere lahko tudi več ur.



Poleg poparka in prevretka pa sama obilno uporabljam, v naših krajih ugotavljam dokaj neznan vodni pripravek – to pa je krepčilni zeliščni namok.

KREPČILNI ZELIŠČNI NAMOK

Krepčilni zeliščni namok pripravimo iz velike količine posušene rastline (15-30g), 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. Rastline za namok morajo biti **posušene**, saj bo le tako lahko vroča voda res učinkovito iz rastline ekstrahirala minerale. Seveda poleg mineralov z namokom dobimo **še vitamine, maščobne kisline, proteine, flavonoide, antioksidante in druga hranila, ki podpirajo zdravje kosti, podpirajo imunski sistem, pomirjajo živce**,...odvisno od izbire zelišča – vsi namoki pa nam zagotavljajo **velike količine hranil**, ki jih ne moremo pridobiti iz čajev (ali tinktur).

Primerni so za pitje skozi daljše časovno obdobje, hranila iz namokov se dobro absorbirajo v telesu. **NE pripravljamo pa namoka iz aromatičnih rastlin, temveč uporabimo ti. hranilna zelišča**, kot so npr. : kopriva, črna detelja, zeleni del ovsa, lipa. Lahko pa tudi šipek, glog, vijolica, repinec...zelišča, ki jih lahko uživamo kot hrano (v večjih količinah, skozi daljše časovno obdobje) oziroma hranilna in krepčilna zelišča.

Za primer: v skodelici koprivega čaj (1-2 čajni žlički v vreli vodi 10 min) dobite 5-10 mg kalcija; v 1 skodelici krepčilnega namoka (30 g na liter vrele vode, minimalno 4 ure) pa dobite preko 200 mg kalcija – poleg tega pa še druge kofaktorje, ki so potrebni za asimilacijo kalcija v telesu.

Na namoke lahko gledamo kot na **super hrano**. Krepčilni namoki so odlični tako za dojenčke v maternici, kot 100 letnike ali več in glede količine nas lahko skrbi ravno tako kot da nas skrbi, da bi otrok pojedel preveč brokolija. Seveda se da pretiravat, tako kot z vsako stvarjo, ampak tukaj nas res ni treba preveč skrbeti. Bolj je težava ...ali bodo otroci to hoteli piti...pri nas kopriva ne gre...oves je že boljši...je malo bolj sladkastega okusa. Lahko se jih za boljši okus malo soli (npr. koprivo) ali sladka z medom – lahko se jih pije hladne ali tople. Lahko jih zmešamo z metinim ali drugim čajem, da popravimo okus.

Pomislite na vse te vitamine in minerale, ki se pretakajo v teh namokih. To so res prave **vitaminsko-mineralne bombe**, ki poleg tega zagotavljajo še druga pomembna hranila in se jih res splača vključiti v naš vsakdan.

Si je pa fino ustvariti nek ritem - drugače hitro "pozabimo" in nismo konzistentni. Jaz si zvečer namočim in si zjutraj precedim. Ne bom rekla, da ravno vsak dan...so obdobja, ko jih pijem malo manj in obdobja, ko mi izrazito pašejo. Dostikrat se spomnim na koprivo, ko sem utrujena, mi manjka energije in si grem



hitro pripraviti krepčilni namok in vztrajam nekaj časa. Oves npr. krasno hrani živčni sistem in nam lahko še kako koristi v teh stresnih časih.

HLADEN NAMOK

Za zelišča, ki vsebujejo **sluzi, ti. demulcentna zelišča** – ki vlažijo, pomirjajo vroča, razdražena tkiva ter poskrbijo za hidracijo pa je najbolje uporabiti hladen namok - recimo slez ali gozdni slezenovec je tak primer, pa tudi kamilica bo na ta način priprave nudila svoje demulcentne lastnosti (ki jih ob pripravi čaja ne bo v taki meri).

Ponavadi se namaka nekaj ur do čez noč in se nato lahko po želji rahlo pogreje (a ne zavre). Meni je hladen namok korenine sleza z malo limone prav prijetnega okusa in ker sem ponaravi bolj suhe konstitucije, mi tako vlažilno zelišče zelo paše. Tudi poleti, ko je vroče ali pa ob vročinskih stanjih prav pride. Pogosto ga mešam tudi s čajem.

Torej **čaj (poparek in prevretek), močan krepčilni namok, hladen namok** uporabljajo **vodo** za ekstrakcijo. In že tukaj vsaka metoda lahko nudi drugačen rezultat, zato je pomembno, da vemo kaj želimo doseči.

Pa pogledjmo še prednosti vodnih izvlečkov oz ekstraktov:

Prednosti:

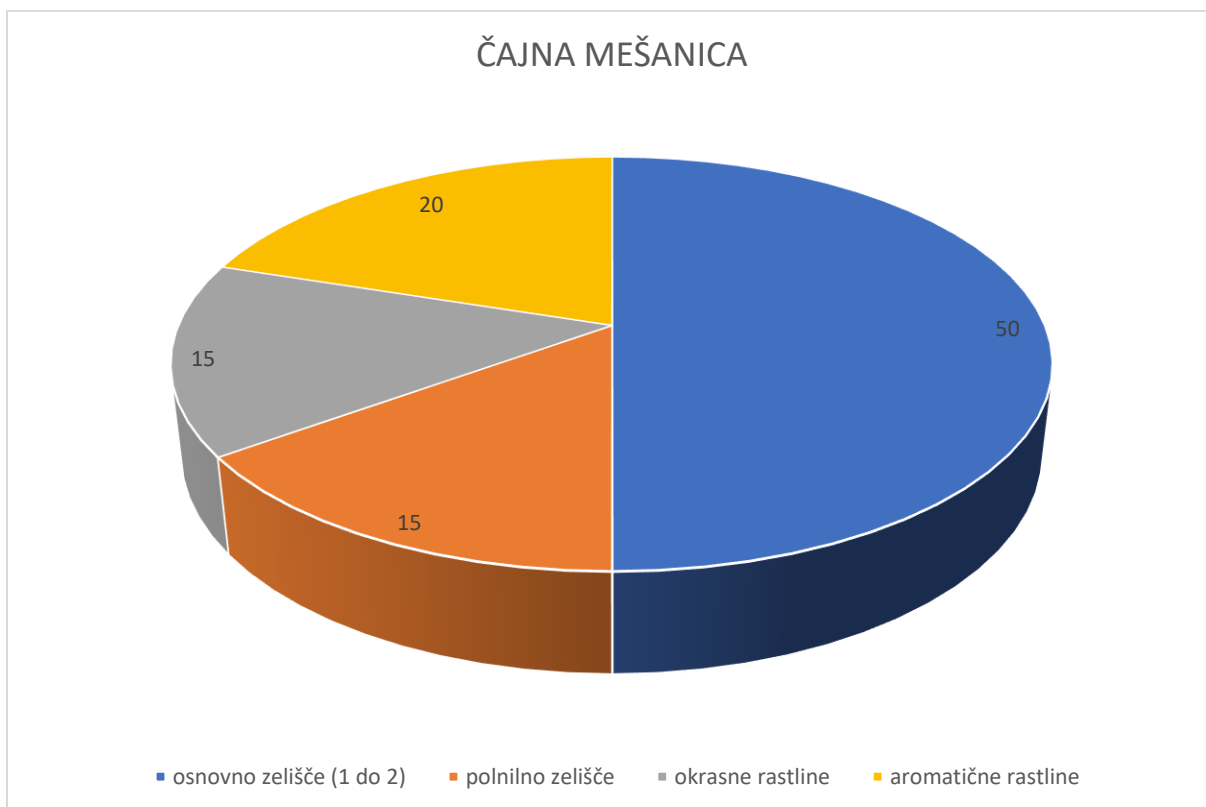
1. Voda - je ena velika prednost. Je univerzalno topilo, dobimo vitamine, minerale, flavonoide...
2. So poceni - sploh če nabiramo lastna zelišča, a tudi če zelišča kupimo
3. Primerni so za zelišča, ki jih moramo uživati v **visokih** dozah. Za čaj enostavno lahko uporabimo tudi celo pest zelišč na skodelico čaja ali prevretka - se pravi ko potrebujemo zaužiti visoke doze zelišča. Veliko lažje, kot zaužiti večje količine tinkture ali sirupa ali kapsul.
4. Priprava čaja nam da neko globljo **povezavo z naravo**. Ga mešamo, pripravljamo, vonjamo, vidimo...so lahko prijetna pijača, tudi za druženje s prijatelji, družino...

Slabosti:

1. Priprava je zamudna, prav tako uživanje terja nek svoj čas (kar pa je lahko tudi prednost)
2. Ne zdržijo dolgo, jih moramo pripravljati sproti oziroma vsak dan
3. Včasih ni dobro popiti veliko tekočine – npr. pred spanjem, na poti...
4. Doziranje je lahko izziv - večina ljudi pripravlja čaje preveč šibke - ali ni dovolj zelišč ali se ne namaka dovolj dolgo.
5. Okus - zdravilni čaji so lahko ogabnega okusa...in priprava zdravilnega čaja, ki je prijetnega okusa je lahko cela znanost oziroma umetnost

Kar se pa tiče nekih okvirov **priprave čajne mešanice**, pa naj bi izgledala približno takole:

Gradiva so informativne narave in niso nadomestilo za zdravljenje ali posvet z zdravnikom



Primeri so (povzeto po Beiser, Čaji iz zelišč in sadežev):

Čaj za zbranost

Osnovni zelišči: bazilika, rožmarin

Polnilno in hkrati aromatično: melisa

Okrasno: gozdni slezenovec

Čaj za izkašljevanje:

Osnovno in hkrati polnilno: ozkolistni trpotec

Polnilno in hkrati aromatično: lipovo cvetje

Okrasno in hkrati aromatično: materina dušica



Čaj za lahko noč:

Osnovni; baldrijan, hmelj

Polnilno in hkrati aromatično: melisa

Okrasni in hkrati aromatični; kamilica, prava sivka

Čaj za izkašljevanje:

Osnovno in hkrati polnilno: ozkolistni trpotec

Polnilno in hkrati aromatično: lipovo cvetje

Okrasno in hkrati aromatično: materina dušica

Čaj iz travniških cvetic

Osnovno in hkrati polnilno: ozkolistni trpotec

Aromatično in hkrati okrasno: rman

Okrasne rastline: črna detelja, gozdni slezenovec, marjetica

Če povzamem

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

Čaji v širšem pomenu (oz. vodni izvlečki) so najbolj primerni za aromatična zelišča (prevretek), hranilna zelišča (namok), za zelišča, kjer potrebujemo visoke doze in za zelišča, ki imajo blag okus.



SIRUPI



Sirup je v bistvu vodni izvleček, ki je pripravljen kot čaj ali prevretek in je nato konzerviran s sladkorjem ali medom; čeprav poznamo tudi druge načine izdelave.

Če ponovimo, voda dobro ekstrahira **sladkorje, proteine, sluzi, pektin, tanine, kisline, minerale, glikozide, flavonoide (antioksidante) nekatere alkaloidne ter nekatera eterična olja.**

Ponavadi za sirup pripravljamo **močnejši čaj**, pogosto **prevretek** in dobimo bolj **koncentriran vodni izvleček**.

Razmerje je približno **30 g suhega zelišča na pol litra vode**, kar je precej.

Za dobro obstojnost dodamo sladkor/med v **razmerju 1:1** – lahko tudi manj sladkorja/medu, a tak sirup moramo hraniti v hladilniku.

Sirupu se za boljšo obstojnost lahko doda tudi **alkohol** oziroma tinkturo.

Zakaj pripravljati sirupe (prednosti)?

Sirup se lahko pripravi tudi iz manj okusnih zelišč, kjer uživanje čaja zaradi okusa ne bi bilo mogoče. Prav tako sirupe, ker so njami, ponavadi z lahkoto uživajo otroci; lahko pa pridejo prav tudi pri starejših.

Prav tako se sirupi pogosto uporabljajo kot zdravilo ob kašlju – saj sladkor oziroma med delujeta kot ekspektoransa (pomagata pri izkašljevanju) in demulcenta (pomirjata, vlažita razdražene sluznice) in tako pripomoreta k zdravilnemu učinku.



Je pa sladkor v sirupu pogosto največja **slabost**. Za večino ljudi v nekih majhnih količinah to ni problem, a za npr. sladkorne bolnike to lahko predstavlja težavo.

Potem sirupi tudi **NE pridejo v poštev pri zeliščih, kjer potrebujemo večje količine zelišča**. To deloma lahko rešimo s kuhanjem res koncentriranega čaja iz katerega pripravimo sirup, a vseeno sirupi se običajno dajejo po žlicah in če imamo zelišče, ki zahteva visoke doze (npr. kamilica za pomirjanje), bi namesto par žlic morali zaužiti pol skodelice...mislim, da je jasno, da to ni ravno ok. V teh primerih je bolje uporabiti čaj ali pa tinkturo – odvisno tudi od zelišča.

Npr. pri nizko odmernih zeliščih in pri zeliščih, kjer želimo topikalno, lokalno delovanje, kot je npr. pri vnetem grlu...pa to za večino ni težava.

Sirupe lahko pripravljamo tudi kot **pijačo**, seveda...le kdo ne pozna bezgovega sirupa, potem lahko še metin, melisin, lipov, iz cvetov furzicije, vijolic...prav poseben je tudi sirup iz regratovih cvetov – njami...a to so ponavadi precej šibki, kar se tiče zelišč in nimajo velike zdravilne vrednosti.

Za zdravilne sirupe so primerne npr. **bezgove jagode** – krasen sirup za podporo imunskemu sistemu in v naši shrambi ne sme manjkati. Je potrebo pa uporabiti konkretno količino bezgovih jagod iz katerih pripravimo prevretek.

Prav tako enostaven sirup je **trpotčev sirup proti kašlju** – nekateri pravijo, da se ga mora delati po hladnem postopku (plast trpotca, plast sladkorja/medu), ker se sluzi med segrevanjem precej uničijo. Trpotec poleg sluzi vsebuje še druge snovi, ki pomagajo pri kašlju in pri nas se je izkazal za učinkovitega – tako pri suhem, kot pri mokrem kaplju (ni nam treba paziti, kakšen kašelj je – lahko se uporabi pri obeh). Dodamo lahko npr. še materino dušico, jeglič ali katero drugo zelišče za uporabo ob kašlju. Npr. veliki oman, ki je v čaju in tinkturi precej neprijetnega okusa. Ali pa baldrijanov sirup za pomirjanje.

Možnost pa je – kar sicer sama še nisem poskusila, da se zelišča **soči v sokovniku** (se pravi se iztisne iz njih sok) in se ga nato (rahlo pogretega) zmeša z medom ali sladkorjem – toliko da se raztopi. Tudi tako lahko iz zelišč iz katerih lahko iztisnemo sok pripravljamo sirup. Ampak moramo imeti sočna zelišča za to.

Domače zdravilo je tudi čebulni sirup, sirup črne redkve...možnosti je ogromno.



Ne spadajo ravno pod sirupe ampak omenjam, ker so tudi lahko krasno zdravilo:

ZELIŠČA VLOŽENA V MED

Česnov med za vneto grlo, pri prehladih in gripah, kongestiji v pljučih, vnetih sinusih; potem **žajbljev** med za vneto grlo, **ingverjev** med pri vnetem grlu, prehladih...vsaj ingverjev med je potrebno hraniti v hladilniku, ker lahko hitro »zavre«.

Česen vložimo kar neolupljen (lahko dodamo še kakšno čebulico) in prelijemo z medom. Dobro premešamo – uporaben bo že naslednji dan, sčasoma pa tako med in česen potemnita in po parih mesecih se bo česen tako prepojil, da bo užiten tudi za otroke. Takega medu ni potrebno nič precejati.

Če v med vlagamo zeli, npr. materino dušico, pa priporočam, da se med precedi – saj se nam lahko kakšen del zeli drugače pri uživanju kje zatakne oziroma prilepi. Jaz raje pripravim sirup v teh primerih.

Če povzamem:

Sirupi so koncentrirani in konzervirani vodni izvlečki in v njih lahko pričakujemo približno enake sestavine kot v čajih (odvisno malo od priprave) – so pa v mnogih primerih bolj praktični za uporabo, prav tako pa med oziroma sladkor prinašata koristi pri lajšanju kašlja in so zato pripravki proti kašlju pogosto v tej obliki.

Zelišča lahko vložimo tudi direktno v med, je zelo pripraven in učinkovit pripravek – jemljemo po žličkah ali ga dodajamo v čaj.



CELA ZELIŠČA oz. zelišča v prahu



V nekaterih pogledih so cela zelišča in zelišča v prahu oziroma v kapsulah ena izmed najosnovnejših pripravkov. Zanašamo se na **moč naše prebave** - ki je po resnici povedano kar »ulaufana mašinerija« v ekstrakciji snovi - tako hranilnih kot tudi zdravilnih.

Ne potrebujemo nobenega topila - vode, alkohola...vse kar potrebujemo je zelišče in naša prebava.

Prednost zelišč v prahu je, da so **enostavna** za uporabo - lahko jih enostavno vključimo v jedi, v kozarec vode, soka, smoothie...Enako je z zelišči, ki jih uporabljamo v prehrani. Dobimo vse in naša prebava je dovolj kompetentna, da zna uporabimo te snovi.

Se pravi, zaužijemo celotno rastline - ne samo izvleček - voda lahko izvleče nekaj, alkohol nekaj...tukaj dejansko zaužijemo celotno zelišče.

Tudi v **veterini** je recimo to zelo uporabno - recimo, če imamo normalno ješčega psa ali zelo ješčega, kot je npr. naša labradorka Miša...potem je za domače živali idealno in enostavno, da zmleta, zdrobljena zelišča enostavno posujemo oziroma zamešamo v hrano. Sploh pa pri rastlinojedih živalih, kot so krave, konji je to idealna priložnost.

Pri ljudeh je to sicer lahko malo težje, predvsem pri otrocih, sploh če npr. ne jejo ničesar, kar ima notri "koščke zelenega". Obstajajo sicer nekateri triki, kot je priprava **pastil iz zmletih zelišč in medu**.

DIVJA HRANA

Uporaba **zelišč, zdravilnih rastlin, divjih rastlin, plevelov... v kulinariki, vsakdanjem življenju** je po mojem mnenju najučinkovitejši in najenostavnejši način izkoriščanja teh naravnih zakladov, a jih praviloma v hrani težko jemljemo v terapevtskih količinah.

Gradiva so informativne narave in niso nadomestilo za zdravljenje ali posvet z zdravnikom



V **preventivne namene, za ohranjanje zdravja, za podporo organizmu** pa so zlata vredne. In sploh ni treba iti daleč. Dovolj je 3 minute na vrtu, sprehod po zelenih površinah, medtem, ko se otroci igrajo na otroškem igrišču -tam se mi zdi v mestih še posebej primerno, ker je prepovedano za pse in nam ni treba skrbeti glede tega. Npr. Ljubljana ima na spletni strani objavljeno, da je mesto prosto pesticidov...kar za podeželje ne velja vedno ali kar pogosto ne. Pozanimajte se mogoče malo v svoji okolici. Ovire pri nabiranju, tudi če živimo v mestu so velikokrat v naših glavah.

In tudi ta omejitev, da ne poznamo dovolj. Poznaš marjetico? Poznaš trobentico? Poznaš koprivo? Poznaš regrat? Črno deteljo, ki je v bistvu roza barve? Imaš vrt in puliš plevela, kot so navadna zvezdica, rogovilček, regačica.....Ok, nehaj, pojej jih.

Listi trobentice so polni vitamina C, prav tako mladi listi bukve! **Kopriva** pa je tako ali tako prava **super hrana**, zakladnica vitaminov, mineralov, bogata z vlakninami in proteini in še in še...

Divja hrana je super hrana in v povprečju vsaj **3-4 x bogatejša** z mikrohranili od gojene – kaj šele tiste iz supermarketa. In ko to postane naš način življenja, nam vključitev divjih rastlin v prehrano prinaša tako ogromne koristi za zdravje, ki si jih morda niti ne predstavljamo.

Tukaj morda poudarim, da nabiramo samo rastline z katere smo **120% prepričani**, da so ta prave -a kot sem omenila, jih je že kar precej takih za katere sem prepričana, da jih vsi poznamo.

Izkoristek uživanja zelišč na ta način pa je odvisen tudi od naše prebave. Torej, če imamo slabo prebavo, bo tudi izkoristek slab. In zdrava prebava je izjemnega pomena za naše zdravje že tako ali tako.

ZELIŠČA V PRAHU

Kot sem že omenila -zelišča v prahu so lahko enostaven in učinkovit način, kako vključiti zelišča v naš vsakdan.

Slabost zelišč v prahu je, da lahko zelo **hitro izgubljajo svojo potentnost, učinkovitost**. Zagotovo ste že zasledili, da je fino zelišča zmleti tik pred uporabo. Predvsem morda za poper, no pa tudi pri pripravi čaja -je najbolje zelišča nadrobiti tik pred uporabo, saj čim bolj drobni koščki so, tem hitreje bodo rastline izgubljale.

In razna zelišča v prahu, ki prihajajo k nam iz daljnih krajev – za njih ne vemo, nimamo podatka, kako so bila gojena, skladiščena, koliko so dejansko sveža oz. stara...astragalus, ašvaganda, maca, šišandra, kurkuma, ingver v prahu, cimet...



Se pa da pripraviti tudi prah iz naših domačih zelišč – npr. iz posušene koprive, ki se jo zmelje v prah lahko nastanejo prav slastni, hranljivi, zdravi praznični piškoti – pa še nekaj posebnega so, ker so zelene barve 😊.

Še ena stvar pri zeliščih v prahu je, da jih je včasih (predvsem ostra zelišča) **težko zaužiti v terapevtskih količinah**. Npr. neka okvirna terapevtska količina kurkume v prahu je okoli 10 g (cca zvrhana jedilna žlica)– in takih količin običajno ne uporabljamo, pa tudi če bi vsak dan jedli curry.

Pri čajih smo videli, kako je lahko okus včasih pravi izziv. In tudi sam prah je lahko včasih izziv. Sama osebno nikakor ne morem prenesti okusa ašvagande (večini, ki jih poznam, pa to sploh ni noben problem) in je tako praktično edini način, če bi jo uživala, da bi uporabila kapsule.

Prednost kapsul je, da **se izognemo slabemu okusu** – saj če nam je nekaj zanič – ok, morda bomo še vztrajali kakšen teden, težko pa bomo to uživali bolj dolgoročno – kar je pri mnogih teh zeliščih potrebno za želen rezultat.

Kapsule so vsaj v večini **enostavne za uporabo** (če nimate težav s požiranjem le-teh) in enostavne za nošenje s seboj. Obstajajo različne vrste kapsul – trde kapsule, mehke kapsule, gastrozistentne kapsule (da se vsebina sprosti šele v črevesju), kapsule s podaljšanim sproščanjem – da se sestavine počasi »raztapljajo«, sproščajo skozi ves dan.

Ena izmed **slabih lastnosti kapsul**, ki jih npr. kupimo v trgovini je ta, da ne moremo natančno vedeti, kaj je notri. Nekaj sicer je zeliščnih kapsul registriranih kot zdravilo – kjer je kontrola kakovosti, varnosti, učinkovitosti, večina pa se prodaja kot prehransko dopolnilo, kar je precej ohlapno regulirano in kontrolirano – tudi če se prodaja v lekarnah.

Lahko pa prazne kapsule kupimo in jih napolnimo sami.

Druga slabost kapsule je, da je to lahko **izjemno drago**. Recimo pogledjmo ašvagando.

Npr. ponujajo 450 mg kapsule 100 kapsul po ceni 18 EUR. Doza je ključnega pomena in večinoma so doze proizvajalca kar nekaj prenizke. Terapevtska doza ašvagande je 3-9 g na dan, nekateri pravijo tudi do 15 g. Če vzamemo recimo 6 g na dan – to pride 13 kapsul na dan in imamo tako 100 kapsul za približno 7 do 8 dni. In 18 EUR na teden ni malo, sploh če vemo, da moramo ašvagando jemati dlje časa - ker je adaptogen in potrebujemo večino 3 do 6 mesecev rednega jemanja. Zdaj si pa izračunajmo...

PASTILE

Ena varianta uživanja zelišč v prahu pa so tudi pastile, ki sem jih že omenila – še posebej primerne npr. ob vnetem grlu.



Zmešamo prah demulcentnega zelišča (ki vlaži in pomirja suha, razdražena, vneta tkiva), kot je npr. korenina sleza ali lubje rdečega bresta. Enostavno zmešamo prah zelišča in ga zmešamo z medom – tako da lahko oblikujemo kroglice/pastile, ki jih lahko hranimo tudi dlje časa. Včasih ne pridejo lepe kroglice in jaz npr. samo zmešam prah in med v pasto v skodelico ter jo uživamo po žličkah ob vnetem grlu. Uporabimo seveda lahko tudi katera druga, npr. protivnetna zelišča, kot je žajbelj, materina dušica...ki jih zmeljemo v prah.

Če povzamem:

Zelišča v svojo naravni obliki so po eni strani najenostavnejša in najučinkovitejša metoda uživanja zelišč. Nimamo topila, temveč uporabimo naš odličen stroj za ekstrakcijo in to je naša prebava. Od učinkovitost naše prebave bo odvisna učinkovitost ekstrakcije.

Težko pa na tak način zagotovimo dovoljšno količino zelišč v terapevtske namene.

To pa lahko dosežemo z zelišči zmleti v prah, ki ga dodajamo hrani, napitkom,...Ker pa so terapevtske količine ponavadi zelo velike, jih pogosto lažje jemljemo v kapsulah, ki pa imajo spet svoje prednosti in omejitve.

Predvsem za lokalno delovanje pri vnetem, razdraženem grlu, pa zelišča v prahu lahko tudi zmešamo z medom v pastile ali pasto.



TINKTURE



Pod izrazom tinkture v večini razumemo **alkoholne tinkture oziroma alkoholni izvlečki**. Zasledi pa se tudi izraz glicerinska tinktura oziroma morda boste zasledili izraz brezalkoholne kapljice. Tu se za topilo ne uporablja alkohol, temveč glicerin - ki ima svoje prednosti, predvsem da ne vsebuje alkohola, pa tudi svoje slabosti. Ni tako učinkovit v ekstrakciji kot alkohol in pa tudi rok trajanja je precej krajši.

V glavnem se bomo mi tukaj posvetili alkoholnim tinkturam. Torej tinkture so **koncentriran zeliščni ekstrakt (izvleček)**, kjer kot menstrum (topilo) uporabljamo **alkohol**.

Tinkture lahko pripravljamo iz **svežih ali posušenih cvetov, listov, korenin, lubja ali jagod**. Učinek tinkture je odvisen od uporabljenega zelišča/zelišč, količine in pogostnosti jemanja. Tinkture lahko jemljemo nerazredčene ali pa jih razredčimo v malo vode/čaja.

Čisti alkohol dobro ekstrahira:

- **eterična olja,**
- **smole,**
- **alkaloide,**
- **glikozide,**
- **organske kisline,**
- **klorofil,**
- **ostre in grenke učinkovine,**
- **ekstrahira tudi flavonoide**

NE ekstrahira mineralov in sluzi.



Ne uporabljamo pa praktično nikoli čistega alkohola, temveč **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, ko je npr. ognjič; pa tudi kurkuma potrebuje višji %), pri nekaterih pa **nižji %**, npr. 25% pri slezu (ker želimo sluzi, ki se bolje ekstrahirajo v vodi) ali tudi po nekaterih informacijah pri korenini ameriškega slamniku (da dobimo čim več polisaharidov, ki spodbujajo imunski sistem -le ti se najbolje ekstrahirajo sicer v vroči vodi, ampak tudi v hladni ob dolgotrajnem namakanju gre). Manj kot 20-25 % alkohola ne uporabljamo, ker potem tinktura ne bo dovolj stabilna.

Pred pripravo tinkture se je dobro pozanimati o morebitnih posebnih »zahtevah« za določeno rastlino oz njen del.

Ena izmed **glavnih prednosti** tinktur je, da delujejo **hitro, enostavno jih je jemati, telo jih z lahkoto absorbira ter imajo dolgo obstojnost**. Če so narejene pravilno, so lahko to zelo koncentrirani izvlečki in jih je zato potrebno jemati v majhnih dozah. So tudi zelo priročne za uporabo na poti.

Slabosti: uživanje tinktur pomeni uživanje alkohola in čeprav je tega alkohola zelo malo za nekatere to lahko predstavlja problem.

Priprava je lahko **zahtevna** - predvsem v smislu, da res poznamo »zahteve« za določeno rastlino, rastlinski del. Če jih kupujemo, nas lahko pride **drago**, včasih je **okus zelo intenziven** in po domače povedano zelo zanič - a ker se jih ponavadi jemlje v manjših dozah in se jih pogosto lahko razredči, tudi to lahko predstavlja manjši problem, kot pri čajih.

Alkohol **NE ekstrahira dobro mineralov** - če delate z rastlino predvsem zaradi njenih hranilnih lastnosti, potem ne boste uporabili tinkture – npr. kopriva bi bila en tak lep primer.

Kot smo omenili, alkohol izjemno dobro ekstrahira **alkaloide**, ampak včasih ravno tega nočemo...ker so nekateri alkaloidi lahko precej škodljivi: recimo gabez, ki vsebuje pirolizidinske alkaloidne, ki poškodujejo jetra. Ali pa žajbelj in pelin, ki vsebujeta tujon, ki lahko škodljivo deluje na živčni sistem.

Recimo jaz, ko delam grenčico -določene stvari namočim v alkohol (regrat, kamilico, repinec, pegasti badelj, komarček, kumino...), potem pa skuham močan pelinov čaj oziroma prevretek, ker voda slabo ekstrahira alkaloidne - torej v tem primeru tujon in zmešam potem ta precejen prevretek z ostalimi tinkturami in dobim odlično grenčico.

Če povzamem:

Gradiva so informativne narave in niso nadomestilo za zdravljenje ali posvet z zdravnikom



Alkohol kot topilo je super za ekstrakcijo alkaloidov in smol - nekaj kar voda zelo slabo ekstrahira. Če delaš z rastlino, ki je bogata z alkaloidi ali smolami, so tinkture pogosto najboljša izbira. Dobro se ekstrahirajo tudi aromatične in grenke snovi, mineralov pa v tinkturah praktično ne boste imeli.

Ker delujejo hitro, so pri akutnih težavah, kjer želimo hiter učinek, lahko tinkture odlična izbira. Če jih pripravljamo sami, so lahko relativno poceni, glavni strošek je alkohol. Če pa jih kupujemo, lahko pride kar precej denarja. In za najboljši rezultat je včasih potrebnega kar nekaj znanja in eksperimentiranja.

Ampak, da ne bomo zakomplicirali...treba je začeti in potem skozi leta izpopolnjujemo postopke. Tak bav bav pa to spet ni.

PRIPRAVA TINKTUR

Pripravimo jih lahko po **tradicionalnem postopku** ali z **upoštevanjem razmerja**.

Tradicionalna domača priprava tinktur je lahko simpl, praktična in učinkovita. Ne potrebujemo nobenih posebnih pripomočkov – le zelišče, steklen kozarec (za vlaganje npr.), nož/škarje, cedilo oziroma gazo za precejanje, alkohol in temne stekleničke za shranjevanje.

Prvi korak je, da napolnimo kozarec s pravo količino zelišča. Razmerja so pomembna. Če damo premalo imamo prešibko tinkturo, Če damo preveč, ne bo dovolj alkohola, da »potegne« ven vse koristne stvari iz zelišča in bo taka tinktura zoper prešibka.

Moč alkohola (%) in relativna količina rastlinskega materiala pa je odvisna od tega, kakšno tinkturo pripravljamo, iz katere rastline, katerega dela rastline...

Nekaj osnovnih napotkov:

RASTLINSKI MATERIAL

Sveži listi in cvetovi:

- Drobnoreži/zmelji/seseklaj čisto zelišče, da spusti sok in da dobimo čim večjo kontaktno površino.
- Napolni kozarec z zeliščem **2/3 do ¾**.
- Nalij alkohol do vrha kozarca...rastline mora alkohol popolnoma prekrivati.
- Kozarec mora izgledati, kot da je poln zelišča, a se morajo rastline prosto premikati, ko se ga strese.

Posušeni listi in cvetovi:

- Uporabi drobnorezan/zdrobljen rastlinski material.
- Kozarec napolni z zeliščem **½ do ¾**.
- Nalij alkohol do vrha kozarca...rastline mora alkohol popolnoma prekrivati.

Sveže korenine, lubje in jagode:

- Drobnoreži/zmelji/seseklaj čisto zelišče, da spusti sok in da dobimo čim večjo kontaktno

Gradiva so informativne narave in niso nadomestilo za zdravljenje ali posvet z zdravnikom



površino.

- Napolni kozarec z rastlinskim materialom **1/3 do 1/2**.
- Nalij alkohol do vrha kozarca...rastline mora alkohol popolnoma prekrivati.

Posušene korenine, lubje in jagode:

- Uporabi drobno narezan/zdrobljen rastlinski material.
- Napolni kozarec z rastlinskim materialom **1/4 do 1/3**.
- Nalij alkohol do vrha kozarca...rastline mora alkohol popolnoma prekrivati.
- Korenine in jagode bodo podvojile velikost, ko se bodo »napile«.

Včasih boste zasledili moč tinkture izraženo kot **1:2, 1:5, 1:10**... to večinoma pomeni razmerje v masnih deležih.

Naredimo jih tako, da rastlinski material narežemo in ga stehamo 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.

Včasih zelo zelo težko naredimo tinkturo 1:2, saj ne moremo preliti 20 g kakšnega zelo lahkega materiala samo s 100 ml alkohola; varianta je, da uporabimo manjši kozarček in zelišče notri natlačimo – samo potem je nevarnost, da ne bo prišlo do tako učinkovite ekstrakcije, ker se bo preveč tiščalo skupaj. Rešitev je, da pač naredimo večjo razredčitev in temu primerno prilagodimo dozo. Ne bo čisto čisto isto, ampak pri doziranjih zelišč je tudi tako tako – da je to bolj umetnost in eksperimentiranje, kot pa eksaktna znanost.

ALKOHOL

Ko napolnimo kozarec z ustrežno količino rastlinskega materiala, moramo čez naliti še alkohol. V Sloveniji je najbolj priljubljen seveda šnops (sadjevec, tropinovec...), ki ima povprečno nekako med 40 do 55 % alkohola – kar je kar nekako primerno za »standardne« tinkture.

40 % ima tudi npr. vodka, ki se jo prav tako lahko uporablja za tinkture. Lahko se uporablja tudi whiskey, konjak...

V lekarni se dobi 70% alkohol (etanol), ki pa je kar drag. Dana proizvaja tudi rafinirani jedilni 96% etanol, ki ga lahko potem po potrebi redčimo z vodo (najbolje z destilirano), dobi se tudi farmacevtski čisti (96% alkohol).

40-50% alkohol:

- Standardna »moč« alkohola za tinkture
- Dobro za večino suhih zelišč in tistih svežih, ki niso pretirano sočna
- Dobro za ekstrakcijo v vodi topnih snovi (imamo pol vode, pol alkohola)

Gradiva so informativne narave in niso nadomestilo za zdravljenje ali posvet z zdravnikom



50-70% alkohol:

- Ekstrahira večino hlapnih aromatičnih snovi
- Dobro za sveža, vlažna zelišča (kot npr. melisa, navadna zvezdica...), za jagode in aromatične korenine
- Alkohol večje moči bo »potegnil« ven več rastlinskih sokov

70-96% alkohol:

- Dobro za namakanje »gum« (ponavadi pod lubjem) in smol
- »potegne« ven aromatične substance, tista eterična olja, ki so vezana v rastlini in se ne sprostijo zlahka
- Tako tinkturo težko zaužijemo in lahko preveč dehidrira rastlinski material, če se uporablja za kaj drugega kot za »gume« in smole.

In pa kot sem že omenila okoli **25%-30%** za sluzi in polisaharide, ki se ne topijo dobro v višjih % alkohola.

ČAS EKSTRAKCIJE

Tinkture namakamo vsaj 3 do 4 tedne, bolje celo 6 do 8 tednov. Lahko jih pustimo dlje (tudi pol leta ali celo 1 leto).

Med namakanjem morajo biti tinkture pokrite. Ker lahko nekatere tinkture (še posebej tiste z aromatičnimi rastlinami) stopijo plastiko priporočam standardne steklene kozarca za vlaganje s kovinskimi pokrovčki.

Če se namerava tinkturo namakati 6 mesecev ali več...priporočam, da se pod kovinski pokrovček doda peki papir (da ne pride do korozije pokrovčka). Npr. tinkturo česna za pridobivanje staranega ekstrakta česna namakamo 1 leto in tudi za tinkturo korenine ameriškega slamnika sem zasledila, da je priporočen čas namakanja vsaj 6 mesecev.

Tinkture namakamo v **temnem, suhem prostoru, pri sobni temperaturi** (če je hladneje, npr. v shrambi, pustimo namakati malo dlje časa). Večkrat na teden **premešamo oz pretresemo**, da pospešimo ekstrakcijo.

Kdaj pa kdaj **preverimo ravni alkohola** in če nam je izhlapel (ali so se rastline napile) ter rastline niso popolnoma prekrite, ga dolijemo. Rastline, ki so izpostavljene zraku lahko splesnijo ali se namnožijo bakterije.

SHRANJEVANJE

Ko je naša tinktura narejena, jo precedimo.

Tekočino prelijemo preko gaze (tetra plenice) v čisto posodo. Rastlinski material preko gaze dobro OŽAMEMO – da stisnemo ven kar se da tekočine – tukaj dobimo najbogatejši del. Lahko uporabljamo cedilo, le da tako težje ožamemo rastlino do konca.

Če delamo tinkture pogosteje, se nam mogoče splača kupiti kotliček za kavo ali čaj – s katerim lahko dobro stisnemo in ožamemo rastlinski material.



Shranimo na hladnem, temnem prostoru (lahko v temnih stekleničkah). Rok trajanja pravilno shranjenih tinktur je več let.

OZNAČEVANJE

Ko tinkturo pripravljamo obvezno označimo **kaj** smo dali notri in **kdaj**.

Tudi, ko tinkturo precedimo je to **OBVEZEN, NEPOGREŠLJIV KORAK !!!**

Ne zanašajte se na vonj, okus - lahko vas prelišči...ali pa, da si boste že zapomnili. Ne boste si.

Če je samo za zunanjo uporabo, napišite z velikimi črkami **»ZUNANJE!«** Nekatere rastline, kot so npr. arnika ali gabez niso primerne za zaužitje in se jih lahko uporablja samo zunanje.

Osebnoma večinoma pripravljam tinkture z vsako rastlino posebej in potem kombiniram že narejene tinkture v formule, lahko pa se v določenih primerih, npr. za ustno vodico ali sprej za vneto grlo že v začetku doda vse zelene rastline in naredimo vse hkrati.

Torej, tinkture so po eni strani res enostavne za pripravo – po drugi strani, da dobimo čim boljše tinkturo – potrebujemo kar nekaj znanja ali dobro vodstvo- % alkohola, razmerje rastlina/alkohol, suha rastlina, sveža rastlina, čas namakanja...pogosto se rastlinskega materiala ne nareže dovolj na drobno, ali pa se natlači preveč gosto in potem alkohol ne more opraviti svojega dela,

Pride pa to z leti in začnemo z enostavno pripravo ter nadgrajujemo svoje znanje postopoma ter tako sčasoma in prakso pridemo do res potentnih, učinkovitih tinktur, s katerimi si lahko sami pomagamo ob marsikateri zdravstveni težavi.



MACERATI - olja, MAZILA, LOSJONI



To je izraz za **oljni izvleček** oziroma namakanje zelišč v olju. Jaz sem bolj klasika in delam macerate z oljčnim oljem, da pa se tudi s kakšnim drugim sončničnim (nerafiniranim), avokadovim, arganovim, mandljevim..., ki so morda malo lažja, malo manj mastna in mnogim bolj ustrezajo na koži.

Macerati so odlično **topikalno** zdravilo in dobro ekstrahirajo:

- **smole,**
- **eterična olja,**
- **flavonoide ter**
- **kanabinoide.**

Razmerja so spet lahko različna, kot je različna tudi kakovost rastlin, vhodnega materiala. Olja se v glavnem uporabljajo zunanje, topikalno, tudi v kulinariki se jih sicer pripravlja (z manjšo količino rastlinskega materiala), bi pa opozorila, da pri maceratih je **možnost razvoja plesni** – tudi če je ne vidimo in bi pri uživanju lahko prišlo do kakšnih težav v takem primeru. Tudi za kožo seveda plesen ni dobra, a je malo manj tveganja, kot če jo zaužijemo

Iz maceratom lahko pripravimo **mazila in pa losjone**. Včasih so za mazila uporabljali predvsem svinjsko mast – nekateri še vedno zagovarjajo ta postopek – je bilo pa včasih to bolj razširjeno zaradi dostopnosti. Svinjsko mast je imelo praktično vsako gospodinjstvo, sploh oljčno olje pa je bilo, razen na primorskem praktično nepoznano. Danes poznamo in je dostopno še **kokosovo maslo/olje, karitejevo maslo, mangovo maslo, kakavovo maslo** in se lahko marsikaj kombinira med seboj.



HLADNI POSTOPEK

Poznamo več postopkov izdelave maceratov. Najbolj klasični je **hladni postopek**, kjer zelišča napolnimo v kozarec (drobno narezana – to je pomembno), prelijemo z oljem in pustimo stati na temnem in toplem 4-6 tednov. Čez dan ali dva preverimo nivo olja in dolijemo po potrebi (vsa zelišča morajo biti dobro pokrita), vmes tudi večkrat premešamo in nato precedimo.

Pri **svežih rastlinah** je pomembno, da jih ob precejanju **NE stiskamo, ne ožamemo** - samo pustimo da olje steče skozi gazo (ki jo je morda najbolje potem vreči stran, ker se maščobo iz nje zelo težko odstrani), saj bi s stiskanjem v macerat dodali vodo, kar bi povečalo tveganje za kvarjenje oziroma mu zmanjšalo obstojnost.

Pri **suih** rastlinah pa, tako kot pri tinkturah, material **dobro ožamemo**, da stisnemo čim več koristnih snovi iz rastline.

Nedavno pa sem zasledila in preskusila še en postopek za izdelavo maceratov, ki se je res izkazal za nadgradnjo in sicer sem naredila ognjičev macerat, ki je dejansko že druge barve, vonja in pa se pozna seveda tudi na učinkovitosti. Saj res lepo izgleda namakanje celih cvetov ognjiča v olju, a bo veliko manj učinkovito – če pa namakamo samo cvetne lističe pa sploh. V zelenem delu cveta ognjiča se skriva tista prava moč.

PRIPRAVA V MEŠALNIKU (BLENDERJU)

Torej, suh ognjič zmeljemo in za 12 ur rehidriramo z alkoholom (pustimo pokrito), nato v blenderju (mešalniku) to zmešamo z olivnim oljem, toliko da se mešanica malo segreje. Pustimo kar blenderju 48 ur in vsakič ko pridemo mimo, prižgemo blender za 2 do 5 min (odvisno od moči, količine rastlinskega materiala), toliko da se malo segreje – to pomeni zavrtimo ene 5 do 6 x na dan.

Precedimo in po želji pripravimo mazilo.

Razlika je očitna. Barva je temnejša, vonj pa veliko bolj izrazit po ognjiču. Če ima preveč vonja po alkoholu, ga daš drugič manj ali pa postaviš macerat v pečico na 90°C, dokler vonj po alkoholu ne izgine.

Razmerje rastlina: olje naj bo približno 1:7.

HITRA METODA

Če se nam mudi, lahko uporabimo hitro metodo, da olje segrevano skupaj z zelišči (samo ne preveč, uporabimo vodno kopel) in nato grejemo pol ure do 2 uri, včasih tudi 24 ur ali več in precedimo.

Pri šentjanževem olju se zeliščarska srenja še malo krega – ali se ga dela na soncu ali v senci. Ker se ga pusti več tednov (cca 4 tedne) je na mestu pomislek, kako sonce vpliva na kakovost olja. Drugje zasledimo, da je sonce potrebno za ekstrakcijski proces, potem sem zasledila tudi, da se ga da v papirnato vrečko in na osončeno okensko polico (na notranjo stran). Jaz ga pripravljam na soncu (ali rahlo v senci določen del dneva na zunanji okenski polici in letos je sploh ratalo se mi zdi vrhunsko. Lepe rdeče, rubinaste barve. Bo pa šentjanževu olje polno potentnost ohranilo le kakšne pol leta...to postavlja pod vprašaj tudi učinkovitost komercialnih proizvodov (da niti ne omenjam, da je praktično pravilo, da so naši lastni pripravki lahko precej bolj kakovostni kot komercialni – kot pri domači ali industrijski marmeladi). Za potentno šentjanževu olje je tudi najbolje nabirati še zaprte popke in to, da jih prelijemo z oljem že kar na licu mesta.



Ali damo v macerat sveže ali suho zelišče?

Obstaja nekaj rastlin, ki se jih lahko uporabi **sveža** za macerat in bo tak macerat dovolj obstojen. Kriteriji npr. so, da samo zelišče vsebuje **malo vlage** in da ima **protimikrobne lastnosti**. Npr. sivka je tak primer.

Seveda je odvisno tudi od klimatskih razmer, od trenutnega vremena...več vlage – večja verjetnost razvoja plesni. Kot sem že omenila, plesni tudi ni nujno, da so vidne s prostim očesom.

Resda lahko s sušenjem rastline pride do določene izgube učinkovin – odvisno tudi od kvalitete sušenja in hranjenja. Velja pa npr. pri ognjiču – da hitro izgublja in je najbolje uporabiti sveže posušenega (mora pa biti dobro posušen, ker vsebuje veliko vlage, smol).

MAZILA

Iz maceratom lahko z dodatkom čebeljega voska čisto enostavno dobimo mazilo. Recepti so različni - od količine voska je odvisna konzistenca, npr. za mazilo za ustnice damo več voska, lahko pa kombiniramo tudi z kokosovim maslom, karitejevim maslom, kakavovim maslom...

Nekako velja razmerje 1:4 (od 1:3 do 1:5) – na 100 ml olja dodaš 25 g voska.

Postopek:

Precejen macerat rahlo segrejemo in dodamo čebelji vosek. Ko je toplo, bo seveda konzistenca tekoča - jaz preskušam tako, da potem to kanem nekam na hladno površino, npr. na žlico in dobim nek občutek

Mislím, te stvari so res simpl.

Poleg ognjičevega mazila je uporabno tudi gabezovo mazilo, čilijevo mazilo - potem mazilo iz divjega kostanja za hemoroide, krčne žile...Možnosti je ogromno in to je res toliko simpl stvar. Poljubno potem lahko kombiniramo še z različnimi eteričnimi olji.

Macerati so morda kar malo zapostavljeni med zeliščnimi pripravki v terapevtske namene. In to precej neupravičeno – lahko so zelo zelo učinkoviti. Npr. šentjanžvevo olje ima izreden terapevtski potencial, potem sivka, kamilica, rožmarin....

Nekako splošno vodilo je - ko želimo, da nam neka maža deluje bolj **površinsko** - se pravi jo uporabljamo za kožne težave, je bolje narediti **mazilo** - če pa želimo doseči **globlji učinek**, pa uporabljamo **olje oziroma macerat**, npr. šentjanžvevo olje pri bolečih mišicah, vnetjih - da gre bolj v globino.



LOSJONI

Še ena meni super varianta pa je---čeprav se nekateri zgrozijo, pa so **losjoni**. Maceratu dodamo tinkturo.

Jaz pripravljam odličen losjon za poškodbe, bolečine. In sicer dam približno polovico šentjanževega olja in nato dodam tinkturo šentjanževke, kanček tinkture čilija, gabeza, ovsa, mete in arnike.

Olje in alkohol se sicer ne mešata, ampak pred uporabo dobro pretreseš, dam v pršilno steklenico in to uporabim pri raznih poškodbah, zvinih, bolečih mišicah. Sam alkohol kožo precej suši, tako pa je zraven še olje, ki malo nevtralizira ta sušeci vpliv alkohola na kožo, tinktura pa poskrbi za boljše prodiranje, poleg tega da doda zdravilne lastnosti.

Če povzamem

Macerati iz katerih se lahko pripravijo mazila, kreme, losjoni so primerni predvsem za zunanjo porabo. Možnosti je ogromno, morda najbolj znana so ognjičevo mazilo, šentjanževo olje...enostavno lahko pripravimo svoje labele, olja, masla za nego kože... ni da ni.



KIS



Kis je še en menstrum (topilo), ki se pogosto uporablja. Najpogosteje uporabljamo **jabolčni kis** - seveda najboljše domači, nepasteriziran, ki ima že tako svoje zdravilne lastnosti, lahko pa se uporabi tudi kupljen in pa tudi kateri drugi kis.

Kis sam po sebi ni neko močno topilo, dobro pa ekstrahira:

- **minerale,**
- **tudi vitamine** in se ga lahko uporablja kot hranilo ali kot krepčilno zdravilo .

Kis je dober tudi pri ekstrakciji:

- **aromatičnih snovi,**
- **deloma pri ekstrakciji alkaloidov,**

pri smolah pa ni prav učinkovit.

Kot smo videli, da za alkaloidne in smole boljši alkohol, ki pa je neučinkovit npr. pri ekstrakciji mineralov - torej niti pod razno ne moremo primerjati zeliščnih kisov in tinktur tudi iz iste rastline.

Torej kise je **odličen za hranilno bogata zelišča** - kopriva, list in korenina regrata, črna detelja, navadna zvezdica, navadni pelin, trpotec so idealna za namakanje v kis.

Priprava medicinskih kisov je enostavna in enostavno se jih vključi v vsakdanje življenje,. Jaz uporabljam samo še tak zeliščni jabolčni kis...namakam koprivo, trpotec, navadno zvezdico, pelin...rastline, ki so kot sem omenila hranilno bogate. Uporabljam ga kot običajno uporabljam kis...v glavnem na solati, lahko se ga uporabi žličko kisa v vodi zjutraj na tešče, v juhah...

Gradiva so informativne narave in niso nadomestilo za zdravljenje ali posvet z zdravnikom



Kis ima tudi medicinsko vrednost, posebno afiniteto ima do **respiratornega trakta, se pravi do dihal**.

En tak znan kis je »**fire cider**« oz **ognjeni kis**, ki vsebuje ognjena zelišča: česen, ingver, hren, čili...ki se lahko uporabi **pri kongestiji se pravi zamašenih sinusih, zapackanih pljučih, pri prvih znakih prehlada in gripe** – ne uporabljamo pa ga, ko imamo ustaljeno vročino – saj zelo stimulira in nam stanje lahko še poslabša.

Ena **slabost** pripravkov iz kisa je, da jih **ne moremo jemati v velikih količinah**...ker nam bodo dražili želodec in nam bo lahko slabo, torej niso primeri za rastline, ki jih moramo jemati v visokih dozah.

Izsledki neke študije kažejo sicer, da kis veliko bolje kot recimo krepčilni koprivin namok ekstrahira minerale - a vendar ker kisa lahko zaužijemo le omejeno količino, koprivinega namoka pa veliko več - bomo v končni fazi s **koprivinim namokom dobili več mineralov**, kot ga lahko s koprivinim kisom.

OXYMEL – KISLI MED

Še ena možnost uporabe kisa (navadnega jabolčnega ali zeliščnega) pa je priprava **oxymela** ali kislega meda. Zmešamo enako količino kisa in medu – lahko to uporabljamo po žličkah ali pa uporabimo namesto medu v čaju.

Če povzamem:

Kis je primeren za rastline z visoko vsebnostjo mineralov, za rastline, ki jih potrebujemo v majhnih dozah, poleg mineralov dobro ekstrahira aromatične spojine - so primerni za respiratorne težave in za uporabo kot obogatitev prehrane. S kombinacijo z medom se lahko pripravi odličen zdravilni pripravek – oxymel.

In pa priprava zeliščnega kisa je takooo zelo simpl. Drobn narezana/zdrobljena zelišča, divje rastline, pelvele, ki jih najdemo praktično pred vsakim pragom prelijemo z jabolčnim kisom, pustimo na toplem in temnem vsaj 6 tednov, precedimo in uživamo...

Zakaj bi že kupovali vitaminsko-mineralne tablete?



VAPORIZIRANJE SUHIH ZELIŠČ



Tokrat so bomo pogledali si bomo manj znano, mogoče celo mnogim neznano uporabo zelišč in to je vaporiziranje.

To niso isti vaporizerji, kot so npr. elektronske cigarete delujejo pa nekako na podoben način.

Poznamo tudi različne vaporizerje, kodukcijski, konvekcijski...a se danes ne bomo poglobili v to, point pa je, da **segrevajo zelišča, brez da bi jih zažgali.**

Se pravi ne gre za gorenje, kot pri kajenju – čeprav se zelišča lahko uporabljajo tudi v obliki zeliščnih cigaret, kjer pa se zaradi samega gorenja sproščajo škodljive substance in je vaporiziranje tako bolj zdravo.

Imamo **posebno napravo**, v katero damo majhno količino suhih zelišč, nastavimo želeno temperaturo in jih segrevamo. Na spletu najdemo, tudi včasih različne, podatke o optimalni temperaturi posameznih zelišč.

Največ informacij se najde o konoplji, kjer so različne optimalne temperature za THC, za CBD, za CBG in druge kanabinoide.

Veliko pa je tudi informacij za druga zelišča. Pri tem se **ne uparjajo samo eterična olja** - ta se uparjajo že tam nekje pri temperaturi 45 stopinj celzija, ampak tudi druge hlapne snovi.

Običajno vaporizerji segrejejo tam nekje do 220 stopinj, več niti ni priporočljivo – ker že prihaja do toksičnih produktov.

Optimalna temperatura je odvisna od zelišča do zelišča - za aromatična zelišča, kot sta meta in timijan, se priporočajo temperature nekje med 130 in 160 stopinjami, za baldrijan pa tudi tam do 220°C.

Prednosti vaporizerjev so v tem, da lahko **zelo enostavno dobimo učinkovine** iz rastline s pomočjo segrevanja.

Gradiva so informativne narave in niso nadomestilo za zdravljenje ali posvet z zdravnikom



To je uporabno lahko še posebej **lokalno** uporabo, npr. **vneto grlo** ali **težave dihalnega sistema**. Jaz sem imela enkrat zdaj že kar nekaj časa nazaj angino (z negativnim brisom na streptokok) in sem vaporizirala česen – ogabno, a je zelo hitro in učinkovito pomagalo. Česen je znan po svojih hlapnih spojinah – kar hitro zavohamo uporabnika (tudi če ga je ali vtira v stopala). Tudi vaporizer se je navzel tega vonja/okusa in so še kar dolgo časa vsa zelišča imela okus po česnu. Fuj.

Za hlapne substance česna so s študijami dokazali, da uničujejo viruse, glive in tudi nekatere kar trdovratne bakterije kot je npr. Pseudomonas, Streptokoki.

Po drugi strani pa se tako učinkovine, tudi take, ki delujejo na **živčni sistem, hitro in direktno absorbirajo v krvni obtok preko pljuč**, ne da bi bile podvržene prebavi in presnovi v jetrih - kar je včasih lahko velika prednost.

Torej če mi neko zelišče pojemo ali uživamo njegov ekstrakt gre preko prebavnega trakta mimo jeter, kjer poteka presnova in se šele nato vključijo v krvni obtok in se razporedijo po telesu, kjer delujejo.

Nekatere učinkovine imajo izrazit metabolizem prvega prehoda (se v jetrih precej spremenijo, preden pridejo v sistemski krvni obtok) in je njihov učinek zelo zelo drugačen, kot če pridejo direktno v kri. In preko vdihavanja se temu izognejo, poleg tega pa pridejo v kri precej precej hitreje.

Drugače pa npr. sivko, timijan... zelišča, ki jih običajno uporabljamo za inhalacijo - so pa kot sem omenila tukaj temperature lahko precej višje, kot npr. inhalacije v vroči vodi, lahko se uparjajo tudi druge snovi.

Ali pa baldrijan, hmelj, mačja meta....za pomirjanje. Kamilica proti glavobolu, lučnik za pljuča, zeleni čaj, melisa, komarček...spet možnosti je ogromno...

Slabost je, da so te naprave (vsaj res dobre) lahko precej **drage**. Se da dobiti tudi že za 40 EUR, ampak gredo pa tudi tja do 500 EUR. Tudi kvaliteta je seveda lahko zelo različna.

In pa včasih so informacije o optimalnih temperaturah lahko različne, raziskav ni kaj dosti narejenih (razen za konopljo) in smo lahko včasih zmedeni, katera bo prava temperatura – nek okvir pa dobimo.

Se na internetu najde kar precej teh informacij in je zanimiva možnost uporabe in sigurno po mojem mnenju ima lahko svoje mesto v zeliščarstvu.