



Avtorica:  
**Lara Lapajne Golob,**  
Hiša zelišč

# Poletje, VRHUNEC ZELIŠČARSKE SEZONE



## OGNJIČ

*(Calendula officinalis)*

Poletje je vrhunec zeliščarske sezone. Topli in dolgi dnevi, rastline na vrhuncu rasti in polne zdravilnih učinkovin. Le koga ne zamika, da bi se vsaj kakšno popoldne podal do bližnjih travnikov in nabral nekaj zdravilnih zelišč ter iz njih pripravil domače zvarke?

Mogoče ste med tistimi, ki so zelišča že posadili na domači vrt ali v korita na balkonu, teraso. V zadnjem času je postalo »in«, da imamo pri roki vsaj par zelišč, ki jih tako ali drugače uporabimo v poletni kuhinji, lastnih zeliščnih izdelkih ali domači kozmetiki.

Mimo nekaterih zelišč poleti ne moremo, saj so postala pravi hit. In ena takih je prav gotovo sivka.

Ena izmed najbolj poznanih zdravilnih rastlin, ki so jo sprva poznali kot okrasno rastlino. Živa oranžna barva cvetov poživi vrtove, obenem pa s svojo prisotnostjo na vrtu odganja uši in polže. Poleg tega, da njegove cvetne liste uporabljamo za krasitev in polepšanje jedi in čajev, ima tudi svojo uporabno vrednost. **Le kdo ne pozna ognjičevega mazila, ki že skoraj ne sme manjkati v domači zeliščni lekarni? Uporabljamo ga pri težavah s suho kožo, za celjenje površinskih ran, udarnin in podplutb. Pospeši celjenje blažjih opeklin in ozeblin. Mazilo je odlično pri težavah s suho in z razpokano kožo stopal z glivično okužbo. Pri doječih mamicah neguje prsne bradavice, ki so vnete in poškodovane zaradi dojenja. Notranja uporaba ognjiča v obliki tinkture ali čaja pomaga pri vnetih stanjih prebavil, obenem pospešuje potenje in čisti prebavne poti.** Zaradi svoje priljubljenosti je mogoče dobiti že kar nekaj vrst ognjiča, ki jih sejemo kot okrasno rastlino. Med seboj se razlikujejo predvsem v barvi in obliki cveta.



## ROŽMARIN

*(Rosmarinus officinalis)*

Že stoletja poznajo blagodejen vpliv rožmarina na spomin. Nepogrešljiv je tudi v kuhinji, saj ga dodajajo jedem za lažjo prebavo. V obliki čaja ga pijemo za dvig krvnega tlaka. Ker krepi energijo, ni primerno, da ga pijemo pred spanjem. Rožmarin je sredozemska rastlina in potrebuje veliko sonca ter toplote. Glede na rastišče pri eteričnem olju rožmarina ločimo več vrst kemotipov, ki različno delujejo na telo. Pri nakupu eteričnega olja moramo zato preveriti, katerega kupujemo. Uporabljamo ga za lajšanje respiratornih obolenj, blažitev krčev in bolečin v mišicah ter za nego kože in brazgotin, saj pospešuje regeneracijo. In še nasvet: uporaba eteričnega olja rožmarina v kombinaciji z eteričnim oljem limone ali poprove mete izboljšuje koncentracijo in krepi spomin.



## POPROVA META

(*Mentha piperita*)

Med poplavo različnih vrst met, ki naj bi jih obstajalo okrog 700, je najbolj poznana poprova meta. Ta je vsestransko uporabna in se uvršča med 30 najpomembnejših začimb. Je sestavina čajev, peciva, čokolad, omak, bombonov, žvečilnih gumijev itd. Najdemo jo skoraj povsod, tudi v zobnih pastah in pralnih praških. Torej z njo ne boste imeli težav, kako jo kombinirati in uporabljati doma. Poleti si lahko pripravite osvežujoč metin napitek, ki mu dodate prej omenjeno citronko in ščep sivkinih cvetov. Lahko pripravite leden metin čaj ali pa dodate ščep listov v hladno vodo. Za piko na i pridenite še rezino limone. Odlična je kot dodatek tortam, pecivu in sladoledu. Meta pospešuje prebavo, blaži črevesne krče in slabost.

Vsebuje velik delež mentola, ki ima značilen vonj in okus. Mentol je sestavina eteričnega olja, ki ima sprva hladilni učinek, nato pa zaradi delovanja na krvni obtok dobimo občutek gretja, zato se uporablja pri lajšanju bolečin v mišicah in revmi.

Njeno delovanje je zelo obširno, zato bi o njej lahko pisali še in še. Izpostavimo še njeno uporabo pri lajšanju glavobolov, tudi migren, ter respiratornih infekcij.



## SIVKA

(*Lavandula angustifolia*)

Prava sivka se uporablja tudi kot dodatek jedem, sladicam in napitkom. Iz nje pridobivajo eterično olje, ki je po svojem delovanju drugačno od eteričnega olja lavandina (*Lavandula x intermedia*) in je hibrid prave sivke. Eterično olje je kompleksne sestave z veliko vsebnostjo estrov in monoterpenolov. Lahko rečemo, da je univerzalno in edino, za katero velja, da se ga lahko nanaša neposredno na kožo. V poletnih mesecih pride še kako prav in je zelo dobrodošlo, če ga imamo s sabo na počitnicah kot del »obvezne« prtljage. Namreč je vsestransko uporabno: od tega, da pomaga pri pikih insektov, blaži sončne opekline, celi rane in odrgnine, do tega, da psihično in fizično sprošča.

V splošnem velja, da sivka pomirja. Komur je všeč njen okus, jo lahko doda melisi, poprovi meti, kamilici in hmelju za sproščujočo ter pomirjujočo čajno mešanico.

Deluje antidepresivno, lajša glavobole in migrene ter učinkovito blaži motnje spanja.

Zanimivo pa je, da sivka lahko tudi poživilja, če jo uporabimo v prevelikih koncentracijah. Pri njej zato velja, manj je več.



## CITRONKA

(*Aloysia triphylla*)

ali limonska verbena

Kdor pozna citronko, mu zleze pod kožo. Njen nežni vonj in okus po limoni enostavno zasvojita. Na naša čutila deluje osvežujoče in pomirjujoče. Odlična je pri odpravljanju težav, povezanih z vsakdanjim stresom – težavah s spanjem, živčnosti, tesnobi in razbijanju srca. Blaži tudi črevesne krče, spodbuja izločanje prebavnih sokov ter lajša težave pri napenjanju. Dragoceno eterično olje dodajajo kozmetičnim izdelkom, prav tako pa je dobro za odganjanje komarjev.

V poletnih mesecih iz nje pripravimo sirup ali jo dodamo vodi, pustimo nekaj časa, da se ta navzame okusa, in dobimo odličen osvežujoči napitek. Citronka je po svojem delovanju in vonju podobna melisi. Če je nimate pri roki, jo prav lahko nadomestite s citronko.

Suhe liste citronke uporabimo za pripravo osvežujočih čajnih mešanic ali pa kot dodatek ostalim zeliščem, saj poleg delovanja na živčevje in prebavo da tudi prijetno aromo in okus čaju.