

## Z DOMAČIMI ČAJI NAD BOLEZNI

Včasih, ko ljudje še niso poznali zdravil, so si znali pomagati sami. Pomagali so si kar z različnimi rastlinami, saj kot pravi vsem dobro znana Pehta : »Za vsako bolezen raste rož`ca.« Pa je temu res tako?

Vse več ljudi se posveča domačim zdravilom in veliko knjig je namenjeni tej temi. Vsakdo od nas se lahko posluži te metode zdravljenja, saj v naši okolici rastejo rastline, s katerimi si lahko pomagamo pri različnih boleznih. Osredotočila sem se na drevesa, ki rastejo skoraj povsod in jih večina izmed vas dobro pozna.

### 1. Bezeg

Bezeg spada med najbolj priljubljeno zdravilno rastlino, saj lahko uporabimo cvetove, listje, jagode, skorjo in korenino. Pozorni moramo biti na to, da je surov bezeg nekoliko strupen, zato ne uživamo nič surovega! Vse je potrebno skuhati ali posušiti.

Čaj blaži katar v dihalih in kašelj, pomaga pri izkašljevanju, zdravi bolno grlo, pomaga pri astmi, gripi, bronhitisu, začetni pljučnici, oslovskemu kašlju, revmi in hudemu nahodu. Čaj iz listov čisti kri in je dobro sredstvo za čiščenje kože.

### 2. Breza

Breza je znano drevo z belim lubjem in dolgimi, visečimi vejami. Ima zdravilne liste, ki jih nabiramo maja in junija ter jih sušimo hitro v senci ali pri 40°C. Listov ne kuhamo, pač pa jih samo poparimo.

Čaj pospešuje izločanje seča in žolča, ne draži ledvic in jih lepo razkuži. Odstranjuje pesek iz ledvic in mehurja ter čisti kri. Prav tako lajša bolečine protina in revme.

### 3. Hrast

Ločiti moramo hrast in graden. Hrast je bolj nižinsko drevo in ima kratke listne peclje, graden pa je višinsko drevo z daljšimi peclji. Najbolj učinkovito je lubje mladih vej, uporabni pa so tudi plodovi in listi.

Čaj blaži vnetje črevesne in želodčne sluznice ter črevesnega katarja. Pomaga pa tudi pri driski. Ker ustavlja krvavitve iz želodca in črevesja, ga priporočajo pri črevesnih in želodčnih čirih. Čaj hrastovega lubja veže strupe, ki jih vsak dan dobivamo s hrano in tako čisti telo. Zato je dobra izbira po prekrokani noči, ko nas napada »maček«.

#### 4. Lipa

Tako lipa kot lipovec sta zdravilni rastlini. Najbolj uporabni so cvetovi. Lipa cveti proti koncu junija, lipovec pa malo pozneje.

Čaj iz lipovega cvetja uporabljamo pri prehladih grla, pljuč in prebavil, pri bolezni ledvic in mehurja ter pri trebušnih krčih. Zelo učinkovit je, če imamo težave s spanjem, saj umirja napete živce. Previdni pa moramo biti pri količini popitega čaja, saj čaja ne smemo piti neprestano, ker se potem lahko pokažejo nasprotni učinki.

#### 5. Oreh

Oreh je zdravilno drevo, ki cveti maja, zori pa oktobra. Uporabni so listi, cvetovi in plodovi.

Čaj iz orehovitih listov uspešno čisti kri in učinkuje krepilno. Pijemo ga tudi pri sladkorni bolezni, slabih živcih in močnem belem toku. Priporočljiv je tudi za nosečnice, ki trpijo za zaprtjem. Tudi pri orehovem čaju ne smemo pretiravati, zato je količina popitega čaja omejena.

Rastlin, s katerimi si lahko pomagamo pri raznih težavah z zdravjem, je veliko. Prav tako pa je veliko literature na to temo, tako da kar pogumno pot pod noge in v knjižnico, ali pa enostavno vzemi telefon v roke in pokliči stare starše, saj so prav oni tisti, ki so se posluževali takega načina zdravljenja.

Literatura:

Ašič, S. (1989). *Priročnik za nabiranje zdravilnih rastlin*. Celje: Mohorjeva družba.

Avtorica: Bernarda Jeraj