



Jesenska vresa

Calluna vulgaris (vresnice)

V 30–100 cm avg.–okt. grm

Rastišče Resave, pusti pašniki in travniki, barja, močvirne lege in borovi gozdovi. Na pustih, zakisanih tleh. Evropa do Male Azije.

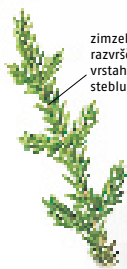
- > **cvetovi v enostransko povešavem grozdastem socvetju**
- > **ččaša, podobna venčnim listom in dvakrat tako dolga**



18



4 čašni in
4 venčni listi



Napotek za zdravje

Čaj iz cvetov vrese, oslajen z medom, pomiri in uspava: 1 čajno žličko cvetov prelijemo z vrelo vodo. Po 10 minutah odcedimo in čaj po požirkih popijemo.

Grmič je že v srednjem veku veljal za zdravilno zelišče. Danes vreso uporabljajo samo še v ljudskem zdravilstvu in homeopatiji. Listi in cvetovi vsebujejo predvsem čreslovine, flavonoide in rastlinske kisline. Iz jesenske vrese pripravljajo čaj, ki pospešuje izločanje seča pri težavah z mehurjem in ledvicami. Čaj naj bi pomagal pri nespečnosti in revmatičnih obolenjih. V zdravljenju z Bachovimi cvetličnimi esencami je pod angleškim imenom Heather uporabna za lajšanje težav pri vzpostavljanju dobrih medosebnih odnosov.



Navadni volčin

Daphne mezereum (volčinovci)

V 40–120 cm marec–april grm ☠

listni poganjki
na vrhu



Navadni volčin je zelo nevarna strupena rastlina, ki je ne smemo v nobenem primeru nabirati sami. V preteklosti so uporabljali jagode in izvleček skorje kot močno odvajalo, proti izpuščajem na koži, pri revmi in protinu, tudi pri oslovskem kašlju. Danes uporabljajo zeleno skorjo kot homeopatski pripravek pri kožnih težavah, prebavnih motnjah in revmatičnih obolenjih.

koščičasti
plodovi veliki
5–10 mm



Rastišče Mešani gozdovi z bogato podrastjo. Na bogatih, po možnosti apnenčastih tleh. Evropa do zahodne Azije.

- > ozeleni poleti, listi suličasti
- > listi se razvijejo kasneje kot cvetovi
- > samo čašni listi, brez venčnih listov



čaša
svilnato
dlakava



19

Ozkolistno ciprje

Epilobium angustifolium (svetlinovke)

V 60–120 cm julij–avg. trajnica

Ciprje med cvetenjem pritegne pozornost s svojimi sijočimi cvetovi. Posušeni nadzemni deli vsebujejo mešanico učinkovin, ki pri benigno povečani prostati olajšajo in izboljšajo mokrenje. V ljudskem zdravilstvu so ciprje uporabljali kot zdravilo pri težavah z želodcem, vnetjih črevesa in za celjenje ran. V vzhodni Evropi iz mladih poganjkov pripravljajo priljubljen domači čaj, ki ga imenujejo „koptski čaj“.

semena se sprostijo
vsa hkrati

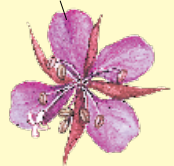
glavičasti
plod podoben
stroku



Rastišče Poseke, gozdne jase, robovi poti. V opaznih gostih sestojih. Evropa, Azija, Severna Amerika.

- > cvetovi najprej moški in potem ženski
- > pionirska rastlina s številnimi letječimi semeni

starejši cvetovi
dvostransko somerni





Drobnocvetni vrbovec

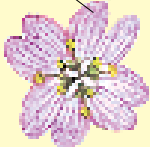
Epilobium parviflorum (svetlinovke)

V 30–80 cm junij–sept. trajnica

Rastišče Ob potokih, vlažnih poteh, po jarkih. Na vlažnih, bogato založenih tleh. Pogost. Evropa, Azija, severna Afrika.

- > listi razvrščeni nasprotno, ne obdajajo stebela, zgoraj premenjalni
- > steblo okroglo, štrleče dlakavo

6–9 mm široki, venčni listi srčasti



20



glavičasti plod se razpre

seme z močnimi dlačicami

cvetovi v zalistjih zgornjih listov



Napotek za zdravje

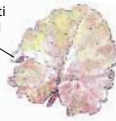
Črni domači čaj (tudi iz ozkolistnega ciprja): 2 čajni žlički posušenih listov prelijemo z vrelo vodo in po 15 minutah precedimo. Čaja ne smemo uživati dlje časa.

Hena

Lawsonia inermis (krvenkovke)

V 2–6 m okt.–april grm

cvetni listi
nagubani

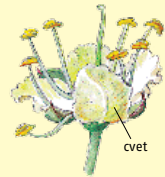


Dolgo pred tem, ko je hena postala znana v kozmetiki kot sredstvo za barvanje las, je v arabskem svetu že veljala za zdravilno rastlino. Barvilo iz listov so uporabljali kot zdravilo pri obolenjih z drisko in amebni griži, želodčnih težavah in povišani telesni temperaturi.

Prevretek listov so uporabljali zunanje pri ekcemih, čirih, glivičnih obolenjih in garjah.



- > svetlo, belkasto lubje
- > cvetovi v latastih socvetjih, beli do rdeči



listi ovalni,
koničasti



21

Poljski mak

Papaver rhoeas (makovke)

V 30–90 cm maj–julij enoletnica

Žareče rdeči cvetni listi ne vsebujejo nobene zdravilne učinkovine. Kljub zelo nizki količini alkaloidov so čaj iz maka uporabljali v ljudskem zdravilstvu proti bolečinam in težavam s spanjem. Makov sirup, pripravljen s sladkorjem, naj bi pomagal pri hripavosti in kašlju. Danes dodajajo cvetne liste maka v mešanice čaja za lepšo barvo napitka.

Rastišče Žitna polja, ob poteh, ledine in pušče. Na bogato založenih, apnenčastih tleh. Razširjen po vsem svetu.

- > popki povešavi, cvetovi in plodne glavnice pokončni
- > venčni listi s temnim madežem na dnu
- > bel mleček



glavnica
valjasta,
spodaj
zaobljena



povešavi
popok


8–18-delna
brazda





Vrtni mak

Papaver somniferum (makovke)

V 40–150 cm junij–avg. enoletnica 

Rastišče *ledine, nasipališča. Na bogatih ilovnatih tleh. Domovina zahodna Azija, pridelujejo ga legalno in ilegalno.*

- > listi neenakomerno nazobčani, na dnu obdajajo steblo
- > cvetovi posamični, veliki do 10 cm
- > rastlina z belim mlečkom

venčni listi rdeči do vijolični



glavica skoraj okrogla, 5–12 žarkastih brazd



seme vrtnega maka ni strupeno

22



venčni listi s temnim madežem



listi obdajajo steblo

Ste vedeli?

Vrtni mak ni primeren za samozdravljenje, čeprav so včasih uspavali otroke s prevretkom semenskih glav. Okusno seme maka v poticah in na pekovskem pecivu ne vsebuje strupenih alkaloidov in ga lahko brez pomislekov uživamo.

Indijska bolhačica

Plantago ovata (trpotčevke)

V 5–20 cm dec.–april eno- ali dvoletnica

Posebnost te rastline, ki spada med trpotce, so semena oziroma semenske ovojnice. Vsebujejo velike količine neke sluzi, ki močno nabrekne in zagotavlja zadostno količino vode kalečemu semenu. Seme, zaužito z večjo količino vode, vzdraži debelo črevo, zmečča blato in olajša njegovo odvajanje.



cvetna glavica



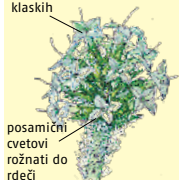
listi srebrnkasto dlakavi



Rastišče Odprta, suha rastišča na peščenih tleh. Sredozemlje do jugovzhodne Azije.

- > listi tvorijo talno rozeto
- > listi ozki
- > posamezni cvetovi neopazni

cvetovi v jajčastih klaskih



posamični cvetovi rožnati do rdeči



23

Zdravilna strašnica

Sanguisorba officinalis (rožnice)

V 30–150 cm junij–sep. trajnica

V ljudskem zdravilstvu je veljala za zelišče, ki zdravi krvaveče zunanje in notranje rane. V neki zeliščarski knjigi iz 16. stoletja je zapisano, da zdravilna strašnica „zaustavi vsakovrstne krvotoke“. Ta učinek imajo njene čreslovine. Danes uporabljajo zdravilno strašnico v homeopatiji kot sredstvo, ki pomaga pri krčnih žilah in driski.



socvetje kroglasto do jajčasto



Rastišče Vlažni in močvirni travniki. Do sredogorja na dobro založenih tleh. Osrednja Evropa, Azija, Severna Amerika.

- > prtični listi v rozeti
- > stebelni listi premenjalni, neparno pernat deljeni

brazda glavičasta



cvetovi le s čašnimi listi