

Za vsako bolezen rožca raste

Vesna Žgavec

Danes se zdi življenje brez zdravnikov in raznovrstnih zdravil za vse mogoče bolezni skoraj nemogoče, vendar so se ljudje v mojem domačem kraju in okolici še pred petdesetimi leti morali zatekati k naravi in si pomagati sami, saj je bil zdravnik težko dostopen zaradi oddaljenosti in slabih prometnih povezav. Ker me je zanimalo, kako in s čim so se ljudje na Črnovrški planoti zdravili v preteklosti, sem z mentorico in kolegi co o tem zasnovala raziskovalno nalogo.

Vir informacij je predstavljalo 19 oseb, starejših od 55 let, ki so opisali svoje mladostne izkušnje z različnimi boleznimi, poškodbami, njihovim zdravljenjem, obiskom zdravnika pa tudi z zdravljenjem živine. Zbranih je bilo kar 207 receptov za domače zdravilne pripravke za kar 51 bolezni oziroma drugih težav, omenjenih pa je bilo 58 različnih zdravilnih rastlin, iz katerih so pripravljali čaje, mazila, tinkture, obkladke in sirupe. Poleg tega smo po domačem receptu s pomočjo enega izmed intervjuvancev izdelale trpotčev sirup. Obiskale smo Galenski laboratorij in primerjale doma pripravljene sirup s tistim, ki ga izdelajo tam in ga nato prodajajo v lekarni.

Del pogovora z Mirico Felc, 1953

»Moja babica je imela težave pri porodu in pomagal ji je lahko le zdravnik. Rešil je položaj, vendar so morali prodati bika, da so lahko plačali zdravnika. Pri težkih primerih so zdravniki posredovali, a pri manjših, pri raznih prehladih, ranah, opeklinah, smo si pomagali sami.

Za zdravljenje **angine** smo pripravili poseben napitek s čebulo. Čebulo smo drobno narezali, jo prelili z medom in vse skupaj skuhalo. Tekočino, ki je ostala na vrhu, smo popili, ostalo pa zavrgli.

Na **boleči zob** smo si stresli nekaj soli, tobaka ali zob namazali z žganjem.

Za zdravljenje **revme** smo uporabljali senečni drobir. Skuhali smo ga, precedili in zlili v posodo ter se notri kopali. Koristilo je tudi udarjanje s koprivo. Za ta namen smo uporabljali tudi tinkturo, ki so jo naredili iz žganja, hermelike, črnega korena, arnike, šentjanževke in ognjiča.

Za zdravljenje revme smo poznali več različnih načinov zdravljenja in pomoči. V posteljo smo dali štramac¹ iz praproti in spali v taki postelji. Boleča mesta smo si mazali s kostanjevim žganjem ali arniko, namočeno v žganje. Poseben postopek je bil postopek z brinovimi jagodami. Bolnik je pojedel vsak dan eno jagodo več. Začel je z eno in nadaljeval 30 dni. Nato je postopno zmanjševal število spet do ene brinove jagode.

Proti **slabemu zadahu** iz ust smo pripravili napitek iz pelina. Zvečer smo ga dali v vodo in zjutraj spili precejeno tekočino.

Če je bolnika kuhala **vročina**, smo v kad natočili vodo, segreto na temperaturo bolnega človeka. Bolnik je legel v kad. Nato smo postopoma dolivali hladnejšo vodo. Če pa vročina ni bila huda, smo si le obuli hladne mokre nogavice. Za znižanje vročine smo uporabljali obkladke iz zeljnatih listov.

Če je kdo imel **pljučnico**, smo segreti senečni drobir, ga dali v vrečke in položili kot obkladek na prsi.

Pri hudih **menstrualnih krčih** smo skuhalo čaj iz kamilice ali materine dušice. Proti **driski** je deloval čaj iz kimlja ali pa smo semleli² ječmen, ga popražili in skuhalo kavo. Proti driski je učinkoval tudi čaj iz hrastovega lubja ali suhih borovnic. Velikokrat pa smo tudi naribali jabolko in ga pustili,

1 Štramac: vzmetnica.

2 Semleti: zmlati.

da je postalo črno, nato pa smo takega pojedli.

Če smo bili **zamašeni**³, **zaprti**, smo spili močno sladkano vodo. Če se je komu **zaprta voda**, ni šel lulat, smo skuhali čaj iz preslice.

Za zdravljenje sladkorne je moja tašča pripravljala napitek iz mleka in česna. Vsak dan si je skuhala 1,5 litra mleka na česnu in ga popila. Strašno je smrdelo. Čez tri mesece se ji je bolezen izboljšala.«

Zbirnik bolezni in načinov zdravljenja pri ljudeh

Zbrale smo vse bolezni, ki so jih omenili naši sogovorniki, in izpisale vse načine zdravljenja, ki so jih ljudje uporabljali. Iz zbranih podatkov smo želele izluščiti, s katerimi boleznimi so se največkrat spopadali oziroma pri katerih so bili pri zdravljenju uspešni.

Vse zbrane recepte za zdravljenje posameznih bolezni pri ljudeh smo uredile v zbirnik v obliki spodnje tabele, kjer pa je trenutno zapisanih le nekaj primerov.

3 *Biti zamašen3: biti zaprt.*

Bolezen, poškodba Zdravljenje

Afte	Grgranje čaja iz kamilic, gozdne melise in materine dušice.
Alergije na koži	Zmeljemo hrastovo lubje in ga damo v toplo kopel.
Bolečine v sklepih	Seno se očisti, položi v vrečko in popari. Še toplo se da na boleče mesto. List zelja položimo na boleče mesto.
Bolečine v trebuhu	Kamilični čaj. Obkladki iz kamilic ali kumine. Brinovo olje. Čaj iz vrtnega janeža. Timijanov čaj.
Čiščenje krvi	Čaj iz črnih in rumenih marjetic. Regrat v solati. Kopriva.
Driska	Čaj iz kumine. Zmeljemo ječmen, ga popražimo in skuhamo kavo. Borovnice. Prežganka. Popijemo tekočino, v kateri smo skuhali riž. Skuhamo hrastovo lubje in tekočino precedimo. Na tešče popijemo zmes kisa in mlačne vode. Čaj iz široko in ozkolistnega trpotce, jagodovih in malinovih listov in zrelih jagod črnega trna ali gloga. Čaj iz hrastovega lubja. Čaj iz suhih borovnic. Naribano postano jabolko.
Ekcem	Zmeljemo hrastovo lubje in ga damo v toplo kopel.

Glavobol	Obkladki s kisom. Čaj iz vrbovega lubja. Noge namakamo v slani vodi. Skuhamo kavo in vanjo nakapamo nekaj limone. Narežemo surov krompir na rezine in si ga damo na čelo. Vohamo česen.
Holesterol	Čaj iz čemaževih cvetov.
Kašelj	Sirup iz smrekovih vršičkov. Oves segrejemo, ga zavijemo v platneno krpo in ga položimo na prsi. Popijemo mleko s poprom. Trpotčev sirup.
Kraste na ranah	Domače maslo segrejemo in namažemo na krasto. Obkladek, namočen v urin.
Porodnica	Šest tednov zaprta v sobi z zagrnenimi okni, ker je tudi svetloba škodovala njenim očem. Skuhamo kurjo juho. Moč da meso kure, ki se je kuhala v juhi. Po porodu so vsej družini spekli boljši kruh, iz istega testa, kot je potica. Jajce in mleko ali vino.
Prehlad	Sirup iz smrekovih vršičkov. Lipov čaj z medom. Arnika, namočena v žganju. Lipov čaj z limono in medom. Čaj iz lipovih cvetov, jagodnih listov in bezga. Oves segrejemo, ga zavijemo v platneno krpo in ga položimo na prsi. Pregreto smolo damo v cunjo in na prsi. Pogreli smo mleko in vanj vmešali med. Čaj iz žajblja. Šipkov čaj. Ognjič, namočen v žganju. Timijanov čaj.
Rane	Listu trpotca ali hermelineke odstraniš zunanjo plast, list položiš na rano in zavežeš s povojem ali čisto krpo. Arnikino in šentjanževo olje. Spiranje z arniko, namočeno v žganju. Spiranje s šentjanževko, namočeno v žganju. Mazanje s sokom iz arnike. Bezgovo lubje damo na krasto. Ognjičeva mast, pripravljena na svinjski masti. Kostanjevo žganje.
Razpokana koža	Šentjanževo olje.

Uši	Lase polijemo s petrolejem. Oblačila prekuhavamo.
Visok krvni tlak	Čaj iz navadnega potrošnika. Čaj iz čemaževih cvetov. Česnova tinktura. Citronkina tinktura. Rmanov čaj.
Visoka temperatura	Odrasli spijejo šilce žganja. Žganje segrejemo in mu dodamo med. Sprajimo sladkor in ga potem zalijemo s čajem. Obujemo hladne mokre nogavice. Začnemo v topli vodi in nato bolnika kopamo v vedno hladnejši. Zamešamo jajce in eno žlico koruzne moke. S tem si obvežemo podplate. Lipov čaj. Zmešamo olje in česen in dodamo nekaj limone. Zmešamo vodo in česen in napitek neprijetnega okusa popijemo. Čelo mažemo s kisom. Zavijemo se v mokro obleko. Zeljnote liste damo na čelo kot obkladek. Rmanov čaj
Zobobol	Vato, namočeno v žganju, pritisnemo na boleče mesto. Grejemo boleči zob. Hladimo boleči zob. Zakurimo semensko repo in grejemo zob nad toplim dimom. Usta spiramo z žganjem. Izpulimo boleči zob. Na zob damo tobak. Na zob damo sol.

Zdravilne rastline, ki so jih poznali in uporabljali

Iz pripovedovanj smo izluščile 58 rastlin in zraven zapisale osnovne načine uporabe. Nekatero rastline so uporabljali na več različnih načinov, druge le na enega. Osnovne načine priprave lahko strnemo v čaje, mazila, narejena iz olja, masla ali masti, tinkture v alkoholu ali žganju, obkladki in zadnja kategorija, kamor sodijo vsi ostali načini uporabe, ki se pojavljajo manjkrat. Za pripravo čajev so uporabljali posušena zelišča. Večinoma so jih sušili na soncu, včasih tudi na krušni peči. Posušene so shranjevali v kozarcih in drugih posodah na suhem

mestu. Za čaje so pripravljali arniko, astro montano, baldrijan, bezeg, borovnice, brinove jagode, čemaž (cvetove), črni trn, encijanove korenine, hrastovo lubje, liste jagodnjaka, kumino, lapuh, marjetico, liste maline, pelin, ognjič, trpotec, vrbovo lubje in drugo. Kot obkladke so uporabljali lubje in liste bezga in javorja, oves, kamilico, senei drobir, trpotec, zelje in smreko. V olju in masti so namočili arniko, brinove jagode, česen, ognjič, smreko in šentjanževko. Velikokrat pa so si pomagali s tinkturami, ki so jih naredili tako, da so rastlino, na primer arniko ali borovnice, česen, črni koren, hermeliko, encijanove korenine, divji kostanj

ali ognjič, namočili v žganju. Tu pa so seveda še drugi načini priprave rastlin. Nekaj receptov:

Čebula in med:

- Čebulo drobno narežemo in jo prelijemo z medom in vse skupaj skuhamo. Tekočino, ki ostane na vrhu, popijemo, če imamo angino, ostalo zavržemo.

Česnovno mleko:

- Dnevno popijemo liter in pol mleka, ki ga skuhamo skupaj s česnom. Koristi proti sladkorni.

Jabolko:

- Jabolko naribamo in pustimo stati, dokler ne počrni. Takega pojemo. Deluje proti driski.

Ječmenova kava:

- Ječmen zmeljemo in prepražimo. Nato skuhamo kavo. Koristi proti driski.

Kava:

- Skuhamo pravo kavo in vanjo stisnemo nekaj kapljic limone (proti glavobolu) ali pa dodamo žganje (proti glistavosti).

Mleko z medom:

- Mleko skuhamo in vanj vmešamo nekaj medu. Sladek topel napitek popijemo, če smo prehlajeni.

Zeliščne kreme:

- Iz vsakega zelišča lahko naredimo kremo. Zelišče precvremo na svinjski masti, nato ga odstranimo in pustimo stati čez noč. Drugi dan tekočino segrejemo, jo precedimo in damo v manjše stekleničke.

Sirup iz smrekovih vršičkov:

- Smrekove vršičke damo v stekleni kozarec in dodamo sladkor. Izmenično dodajamo vršičke in sladkor, da napolnimo kozarec. Vse skupaj tri tedne pustimo na soncu. Nato vse precedimo. Sirup uporabljamo ob prehladu.

Senena kopel:

- Seneni drobir skuhamo. Tekočino precedimo v kad in se v njej kopamo. Koristi proti revmi.

Kostanjevo žganje:

- Plodove divjega kostanja na drobno naribamo, napolnimo steklenico do približno četrte in zalijemo s 70-odstotnim etanolom ali z žganjem. V steklenici vse pustimo vsaj tri tedne. Učinkuje proti revmi. Vtremo ga v boleče sklepe oziroma tam, kjer je prisotna bolečina.

Ognjičeva mast:

- Pest ognjičevih cvetov precvremo na svinjski masti, pokrijemo, čez noč pustimo stati, da se mast strdi. Naslednjega dne ogrejemo in precedimo v stekleni kozarec. Učinkuje proti opeklinam in ekcemom.

Ovseni obkladki:

- Oves segrejemo na peči, da je vroč, potem ga zavijemo v platneno krpo in ga položimo na prsi. To večkrat ponovimo, da pomagamo pri prehladu, gripi, pa tudi pljučnici.

Šentjanževo olje:

- Pest svežih cvetov (5 gramov) šentjanževke namočimo v pol litra olja, tekočino prelijemo v svetlo steklenico, nato jo 21 dni pustimo na soncu, precedimo in olje hranimo v hladilniku.
- Poleti nabereemo cvetove šentjanževke, jih očistimo in skupaj z oljem damo v prozorno steklenico. Ta naj teden dni stoji na sončnem mestu, da se olje obarva temno rdeče. Šentjanževo olje pomaga pri opeklinah, ranah in razpokani koži.

Tinktura iz več zelišč:

- V žganju namočimo hermeliko, črni koren, arniko, šentjanževko in ognjič. Tinkturo uporabljamo za zdravljenje revme.

Najbolj nenavadni recepti

Boleča ušesa:

- Segrejemo olje in ga zlijemo v uho.
- Od vrtnja pregreti sveder damo k ušesu.

Izpuščaji:

- Prašičji žolč spravimo na hladno (v steno) in ga porabimo za mazanje izpuščajev.

Kašelj:

- Popijemo mleko s poprom.

Kraste na ranah:

- Urin na krpi kot obkladek.

Opeklina:

- Namažemo z beljakom in rahlo povijemo.
- Ognjičeva mast, pripravljena na svinjski masti.
- Kislo zelje iz čebra položimo na opeklinno.
- Namažemo z arniko ali šentjanževko, namočeno v maslu.
- Potresemo z moko.

Revma:

- Udarjanje s koprivo.

Turi:

- Smola, kuhana v svinjski masti.

Vnete rane:

- Smola, kuhana v svinjski masti.
- Pregreta čebula na platnu.
- Namažemo s smolo.

Zobobol:

- Zakurimo semensko repo in grejemo zob nad toplim dimom.

Glavne ugotovitve

Kar smo se iz raziskovalne naloge naučile, je, da obstaja veliko naravnih, preprostih načinov zdravljenja različnih bolezni, ki pa so danes zaradi dobrega dostopa do zdravnika zelo poredko uporabljene. Naj opozorim, da podani recepti in podatki temeljijo na razgovorih in niso preverjeni. Uporabljate jih lahko le na lastno odgovornost.

Druga ugotovitev je bila, da so zdravnika obiskovali res le v skrajnih primerih, in sicer ob hujših nesrečah ali pa ko domači pripravki niso več pomagali. Pri zdravljenju so si pomagali z vsem, kar jim je bilo pri roki. Posebej so cenili predvsem rastline, ki so jih pripravljali na različne načine. Na planoti so bivali tudi zdravniki samouki, ki pa so bili predvsem bolj seznanjeni z zdravljenjem in z nudenjem pomoči živalim kot ljudem, omenili pa so šolano babico, ki je pomagala pri porodih. Pogosteje so bile omenjene bolezni, kot so driska, prehlad, bolečine v trebuhu in glavi, največkrat pa povišana telesna temperatura. Na največ različnih načinov so uporabljali česen, najbolj univerzalna rastlina za kar deset različnih obolenj je kamilica, najpogostejši način uporabe rastlin pa je bil čaj, pogosta pa sta bila tudi tinktura in obkladek.

Izdelava lastnega trpotčevega sirupa in primerjava z galenskim

Ko smo se torej seznanile s številnimi recepti in uporabnimi rastlinami, smo se odločile, da enega iz receptov preizkusimo tudi same. Odločile smo se za trpotčev sirup.

Najprej lahko zapišemo razlike v pripravi obeh sirupov:

- Za izdelavo galenskega sirupa potrebujemo nekaj ur, za domači trpotčev sirup pa tri mesece.
- Sredstvo za maceracijo je v primeru galenskega sirupa alkohol, ki odpre rastlinske celice in dovoli snovem iz notranjosti, da se izločijo. V primeru

domačega sirupa maceracijo povzroči razpad celičnih sten zaradi razkroja, ki se zgodi v dolgem časovnem obdobju.

- V domači sirup ne dodajamo konzervirnega sredstva. Konzervirno sredstvo je v tem primeru sladkor. V galenskem sirupu je dodan natrijev benzoat.

Razlike so se pojavile v videzu pa tudi pri meritvah zahtevane kakovosti trpotčevega sirupa.

Če primerjamo meritve za domači trpotčev sirup, lahko ugotovimo, da samo v eni postavki ustreza zahtevam, in to je v lastnostih (gosta rjava tekočina, značilnega vonja). V ostalih štirih meritvah so vrednosti presežene. Relativna gostota je za 0,03 višja do zgornje meje (zahteve od 1,295 do 1,325), lomni količnik prav tako za 0,020 višji od zgornje meje (zahteve od 1,445 do 1,455). pH je za 0,5 stopnje na lestvici prenizek (zahteve 5,0 do 7,0), vsebnost saharoze pa je za 11 odstotkov previsoka (zahteve od 57 do 63 odstotkov). Meritve za galenski sirup so v mejah postavljenih zahtev. Iz izmerje-

Razlika v videzu obeh sirupov. Levo sirup iz laboratorija, desno je naš sirup. Foto: L. Homovec.



nih razlik lahko sklepamo, da domači trpotčev sirup ni primeren za prodajo. Vsebuje pa iste učinkovine kot galenski sirup, saj sta oba narejena iz izvlečkov ozkolistnega trpotca. Učinkovine iz listov trpotca ustvarijo na sluznici dihalnih poti tanko varovalno oblogo, ki jo varuje pred draženjem, in tako blažijo suh kašelj.

Priprava trpotčevega sirupa

Naberemo ozkolistni trpotec, ga očistimo in osušimo. Narežemo ga na manjše kose. V večji stekleni kozarec naložimo plast trpotčevih listov in nato sloj sladkorja. Bolje je, če uporabljamo rjavi sladkor. Tako menjaje nalagamo trpotec in sladkor, dokler kozarec ni poln. Pustimo dan ali dva, da se vsebina poleže, in še dodamo trpotec in sladkor. Kozarec dobro pokrijemo najprej s plastično folijo, ki jo zavežemo z vrvico ali elastiko. Nato kozarec pokrijemo še s pokrovčkom. V tla skopljemo od 80 do 100 centimetrov globoko jamo, vanjo položimo kozarec in ga zasujemo. Kozarec pustimo v tleh tri mesece. Po treh mesecih ga izkopljemo in vsebino precedimo v čiste kozarčke.

Ozkolistni trpotec. Foto: Vesna Žgavec.





Priprava trpotčevega sirupa. Vir: <https://www.obcuteknarave.si/en/about-us/workshops-and-seminars/15-workshops/28-osnove-o-zeliscih-priprava-sirupov-in-izdelava-antistresne-zogice>.



Izkopljemo od 80 do 100 centimetrov globoko jamo. Foto: Vesna Žgavec.

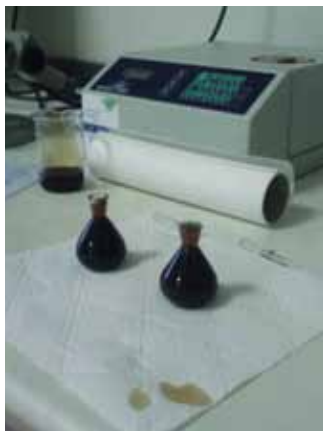


Trpotčev sirup po precejanju. Foto: L. Homovec.

Trpotčev sirup, ki smo ga pripravile same, res da mogoče ni primeren za prodajo, vendar nam je kljub temu pomagal lajšati kašelj in omilil boleče grlo, zato si upam trditi, da so lahko nekateri naravni pripravki zelo

učinkoviti, verjetno pa se najde kakšen med njimi, ki je vse prej kot ustrezen. Res je, da za njihovo izdelavo potrebujemo primeren prostor, sestavine, veselje in veliko časa, nam pa lahko prihrani kar nekaj denarja, poleg tega pa vemo, da so sestavine popolnoma naravne in je izdelek naše delo, v katerega smo vložili nemalo truda. Raziskavo lahko sklenem s tem, da smo na področju zdravljenja v kratkem času zelo napredovali. Preverjena doma pripravljena naravna zdravila, izdelana po ustreznih postopkih, so lahko dober nadomestek zdravilom kemijskega izvora pri lažjih zdravstvenih težavah, pri hujših pa se ne morajo kosati z zdravili, ki so narejena na podlagi mnogih raziskav in najnovejših spoznanj. S tem člankom nisem želela sporočiti, da bi morali popolnoma opustiti zdravila, jih je pa gotovo dobro jemati zmerno in se večkrat obrniti na naravne načine zdravljenja, če je le mogoče.

Merjenje relativne gostote



Sirup termostatiramo v napravi, ki jo vidimo zadaj.

Foto: L. Homovec.



Sirup nalijemo v dva piknometra.

Foto: L. Homovec.



Termostatirani sirup postavimo v tehtnico. Foto: L. Homovec.



Naprava za merjenje lomnega količnika in vsebnosti saharoze.

Foto: L. Homovec.



Tinktura divjega kostanja.

Vir: <https://www.google.si/url?sa=i&src=j&q=&esrc=s&source=image&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjc6a2lsfHbAbUB6gQKHYWWBm0QjRx6BAGBEAU&url=http%3A%2F%2Fveverka.blogspot.com%2F2013%2F11%2Ftinktura-iz-divjega-kostanja.html&psig=AOvVaw2ucGb7P7SV7Mi9zayAKAUM&ust=1530104408008824>.



Vesna Žgavec je študentka programa dvopredmetni učitelj biologije in kemije na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani.