

Rastlina, ki olajša marsikatero težavo

Arnika

✂ in 📖 Dušan Klenovšek

Veliko rastlin, vsaj tiste, ki so zanimive za človeka (zdravilne, užitne, strupene ...) in zato večini ljudi poznane, se v različnih krajih Slovenije ponaša z raznolikimi krajevnimi imeni. A med njimi je "roč'ca", ki jo pozna večina Slovencev, a ime je kljub temu povsod enako. Arnika! Pa ne samo pri nas, tudi sosedje Hrvti, Avstrijci in Nemci, Italijani, Francozi in Angleži poznajo vrsto pod tem imenom. Zato ne čudi, da je enako tudi njeno znanstveno ime – *Arnica montana*. Pridvnik *montana* pomeni gorski in nam razkrije poglavito območje njene razširjenosti.

Ker v Sloveniji zaradi pogostejše apnenčaste kamnite podlage prevladujejo bazična tla, je arnika zaradi svoje vezanosti na kislo podlago omejena na rastišča, kjer v podlagi prevladujejo silikatne kamnine. Najdemo jo na travnikih od nižin do visokogorja, visokih barjih in večjih gozdnih jasah.

Njena prepoznavnost je povezana z zdravilnimi učinki. Staro nemško ime "Wohlverlei" (daje dobro) kaže na njene posebne zdravilne učinke. Druga nemška ljudska izraza "Fallkraut" (zel za padec) ali "Bruchkraut" (zel za zlom) kažeta na uporabo za zdravljenje poškodb. Nabirali in uporabljali so jo toliko, da je v Srednji Evropi skoraj iztrebljena in je še danes na seznamu ogroženih vrst.

Arnika je dražilo, ki izdatneje prekrvi kožo ali sluznice, v obolenem tkivu prepreči krvni zastoj in pospeši vsrkanje zunajžilne krvi, reflektorno pa vpliva tudi na podkožne bolezenske procese. Uporablja se za obkladke pri kožnih vnetjih po piku žuželk in ožigih meduz, turih, oteklinah zaradi poškodb, zvinih in udarninah, podpludbah, povrnjenju vnetju ven, mišičnih in sklepnih bolečinah, pa tudi za izpiranje vnete ustne in žrelne sluznice. Zdravi tudi ozeblino, zlato žilo in plešavost živčnega izvora ter celi rane (Janez Špringer). Je pogosta sestavina homeopatskih pripravkov, ki predstavljajo izjemo, kar se tiče njene notranje uporabe (strupena spojina helenalin).

Med nabiralci zdravilnih zelišč je že stoletja priljubljena zaradi zdravilnih lastnosti. Zato tudi ni nenavadno, da je pri nas in tudi marsikje po Evropi postala redka in ogrožena vrsta. V Sloveniji je zato uvrščena na seznam zavarovanih rastlinskih vrst, kot zdravilna rastlina pa ima oznaki C (pogojno dovoljen odvzem in izkoriščanje) in O (dovoljen odvzem nadzemnih delov, razen plodov iz narave za osebne namene – en "šopek"). V praksi se predvsem zadnja omejitev pogosto ne izva-

ja. Velikokrat sem opazil ljudi, ki so brez dovoljenja (C) nabrali cele vreče zlato rumenih socvetij. Kar pa je še bolj boleče, je dejstvo, da socvetja skušajo odtrgati od stebela. To početje pa se mnogokrat konča z izruvanjem celotne rastline, ki bi sicer ob izgubi vršnega socvetja razvila stranske poganjke z novimi socvetji. Pogubno za celotne populacije posameznih travnikov je tudi gnojenje. Zato velja pohvaliti vsako prizadevanje posameznikov in planinskih (ter drugih) društev za ohranitev preostalih nahajališč arnike. Naj za konec omenim še projekt hrvaškega Parka

prirode Žumberak – Samogorsko Gorje, kjer skušajo ugotoviti, pod katerimi pogoji bi bilo mogoče arniko gojiti. Do sedaj namreč to ni še nikomur uspelo. Upam, da bodo uspešni, saj bi se s tem njeno ogrožanje verjetno močno zmanjšalo. 📍

Viri
<http://www.farmedica.si/si/dodatki/rastlina-arnika.html>
 Janez Špringer; <http://www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=1495>
 Uredba o zavarovanih prostoživečih rastlinskih vrstah, Uradni list RS 46/04.



Arnika