



DAR NARAVE

**ZAKLAD
ZDRAVEGA ŽIVLJENJA**

Drago Zavrašek



DAR NARAVE
ZAKLAD
ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

Drago Zavrašek

DAR NARAVE, ZAKLAD ZDRAVEGA ŽIVLJENJA
Drago Zavrašek

Izdaja: 1. izdaja

Izdajatelj: Samozaložba

Leto izdaje: 2014

Uredil: Saša Zavrašek

Oblikovanje: Vanja Dolhar - Littera picta d. o. o.

Tisk: Littera picta d. o. o.

Naklada: 150

Cena: 6 €

www.facebook.com/drago.zavrsek

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

582:615.322

ZAVRAŠEK, Drago

Dar narave : zaklad zdravega življenja / Drago Zavrašek. - 1. izd. - Kisovec
: samozal., 2014

ISBN 978-961-276-948-2

272256000

Narava ima vselej prav!
Mati zemlja odpira vrata človeku,
da lahko spozna in nabira zdravilne,
naravne rože in korenine.
Za zdravje in zdravo življenje.

Hvala!

N - D - Z

Kazalo

Uvod	5	MLEČNIK - ZLATA KORENINA ...	31
POMLAD ODPIRA VRATA	6	OGNJIČ - BABJI NAPRSTANEC	32
POMLADANSKA ROMANCA	7	PELIN	33
TABLETA LUČ ŽIVLJENJA	8	PLAHTICA - HRIBSKA RESA	34
ARNIKA KOKOVIČNIK	9	PLEŠEC - ŠKOFOVA KAPA	35
BELA OMELA - PTIČJI LIM	10	POTROŠNIK - CIKORIJA	36
BEZEG - HABAT	11	PRESLICA - KVOŠČ	37
BODEČA NEŽA - KOMPAVA	12	PRIPRAVA ČAJA	38
BOROVNICA - ČRNICA	13	REGRAT - OTAVIČ	39
ČEŠMIN, ČEŠMILJE	14	RMAN - ŠKROTOVEC	40
DOBRA MISEL - DIVJI MARAJON ..	15	ROŽMARIN - ROSA	41
ENCIJAN - RUMENI KOŠUTNIK ...	16	SMREKA - DREVO	42
GABEZ - ČRNI KOREN	17	SRČNA MOČ - POTENTILA	43
GLOG - BOŽJA HRUŠCA	18	ŠENTJANŽEVKA - KRŠNICA	44
JAGODA - SMOKVICA	19	ŠIPEK - DIVJA GATROŽA	45
JETIČNIK - VERONA	20	ŠMARNICA - SOLZICA	46
KAMILICA - MATERNIK	21	TAVŽENT ROŽA - GRENKA TRAVA ..	47
LAKOTA - SMOLIKA	22	TROBENTICA - JEGLIČ	48
LAPUH - LUPINEC	23	TRPOTEC - ŽILJAK	49
LIPA - TILA	24	VIJOLICA - VIJOLA	50
LUČNIK - VNETNICA	25	VRTNICA - GATROŽA	51
MALINA - RDEČA ČRNA	26	ZLATA ROZGA - TREBUHOVKA ...	52
MARJETICA - ISKRICA	27	ŽAJBELJ - KADULJA	53
MATERINA DUŠICA	28	ZDRAVILNI NAPITEK - ČAJ	54
MELISA - ČEBELOPERKA	29	ČUDA NARAVE - DAR	55
META - JETRNA TRAVA	30	LEK NARAVE	56

Uvod

Že od nekdaj so ljudje sledili naravi, iskali iskustva, odkrili v roži posebne zdravilne učinke za pomoč pri vrnitvi zdravja oziroma okrepitev telesa. Ljudje že rodu v rod iščejo naravne zdravilne rože, zeli, korenine.

Zdravilne rože, zeli, korenine je treba dobro poznati, jih v pravem času nabrati.

Kdor pa zdravilnih rož ne pozna, naj jih ne nabira.

Pozor! Nekatero rože, zeli so strupene.

Čaj iz naravnih zdravilnih rož krepi zdravje in telo. Ljudski rek!

Za vsako bolezen raste zdravilna roža. Želim vam veliko uspeha pri nabiranju in sušenju zdravilnih zeli, rož, korenin in zadovoljstva v naravi.

Naj bo moja knjiga vodič, da boste sami nabirali zdravilne rože, zeli, korenine.

Čaj iz naravnih zdravilnih rož krepi zdravje in telo. Poezija krepi dušo.

Zdravilne zeli, rože so dar narave. V domači lekarni zdravilna zelišča prispevajo velik delež k preprečevanju bolezni.

Če hočemo živeti zdravo, normalno, zadovoljno življenje moramo ohraniti svoje zdravje. Izkoristimo naravni dar narave. Spoštovati tisto, kar nam daje mati zemlja, zdravilne rože, zeli, korenine in sadeže za preživetje. Pri nabiranju zdravilnih zelišč jih je treba dobro poznati, skrbno nabrati, pravilno posušiti in shraniti. Zadnji čas je, da se zopet vrnemo k materi naravi, zdravemu načinu življenja. Spoštujmo zakone narave!

Zdravilna zelišča rože, zeli, korenine sušimo v senci ob rahlem prepihu. Temperatura ne sme biti pod deset stopinj celzija.

Če sušimo po starem načinu, mora zdravilna roža obdržati obliko in barvo. Izgubljena barva pomeni izgubljeno zdravilno vrednost. Najbolje je, da zdravilne zeli pred sušenjem razrežemo na pol centimetra. Pri sušenju je treba zelišča obračati. Roža je suha, če se v roki drobi!

Danes sušimo zdravilna zelišča umetno. Sušilec za sadje pri določeni temperaturi. Nabrana zelišča moramo takoj posušiti!

Posušena, suha zelišča shranimo v vrečko iz blaga ali platna.

Pozor! V polivinilastih vrečkah se pokvarijo vsa zdravilna zelišča.

POMLAD

ODPIRA VRATA

Prihaja pomlad, odpira vrata,
trka na dušo in sanje topi.
Prišel je čas, travniki svetlozeleni
v pomladansko sonce potopljeni.

V globoki izpovedi že čutim
sladkotožni pomladanski čas,
ki vabi na poljane, zelene
doline in travnik cvetoč.

Ko spoznaš, kje zemlja moč
življenju daje, srce srečno utripa, bije.
V očeh nosim nasmeh, duh moj sanja.
Kot fitoterapevt v siju modrosti
nabiram zdravilne rože, cvet.

POMLADANSKA ROMANCA

Kot zvesti vojščak, čakam pomlad.
Želje prikrite in lepe, tebi bi povedal - vse!
Dih pomladi, moje sanje,
moj pir hrepenenja strasti.
Od znotraj na vzven, prisluhneš v duši,
kot čudež narave pozdravljam
naravno zdravilno moč zdravilnih rož.

Prihaja pomlad in z njo sončni svit.
Sonce zemljo toplo ogreva,
dih pomladi se razlije prek zelenih trat.
Travniki ozelene, bilke ob vetru
srebrno bleščijo, gozdovi brstijo.
Prebudi se rast, novo življenje,
ki prinaša pomladanski paradiž.
Čas za nabiranje naravnih zdravilnih rož.

Moje razsvetljeno obzorje v polnem
sijaju v slavospevu pomladne radosti.
Korak me ponese v naravo, na poljane,
dobre, jase zelene in travnik cvetoč.
Zadovoljen, vesel iz dna srca rad
nabiram zdravilne rože, zeli.
Srečen se vračam domov.
Košara je polna zdravilnih rož.

TABLETA LUČ ŽIVLJENJA

Moderni so časi, prehrana drugačna,
med strahom in upanjem živimo.
Kmet njive in travnike z umetnim
gnojilom gnoji. Sadež se lahko izrodi!

Za bolezen poznamo samo še tableto.
Namišljen bolnik, tabletoman k
zdravniku hiti, da tablete dobi.
A žal, življenje danes gre skozi
blatni, nori svet.

Prepleteno, zapleteno živimo.
Njena zgodba in njen čas.
Lovimo ritem življenja, plačujemo tablete.
Napaka odločitve, ki veže ta svet.
Narava ne skriva zdravilne moči.
Poišči v naravi zdravilne rože,
cvet, če hočeš zdravo živeti.

ARNIKA KOKOVIČNIK



Arnika
Arnica montana

Gozdovi šumijo, zvezde bleščijo,
v gorah slapovi šumijo.
Na gorski poljani raste
naravna zdravilna arnika.

Modrijan, izberi in naberi, arniko,
ljudsko naravno zdravilno rožo.
Vsa druga čustva bi lahko
pregnal, a tega ne morem.
Naravo, zdravilno rožo ves
ganjen častim.

Knjiga narave je odprta za
vsakega človeka.
Beri, naberi zdravilno rožo Arniko
pravi čas in dala ti bo svoj
zdravilni glas.

Čaj iz arnike velja za živce,
pritisk se uredi, telo se okrepi.
S tinkturo arnike zdravijo rane,
zdravijo tudi živino.

BELA OMELA - PTIČJI LIM



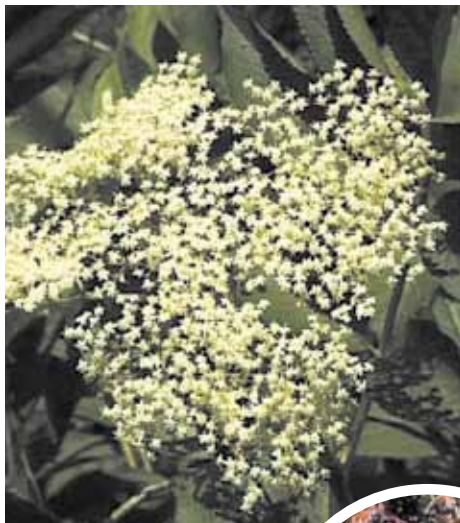
Bela omela
Viscum album

Živeti je lepo.
Še lepše bilo bi pozabiti
na trud in skrbi.
Notranja
moč in vsebina življenja je,
da iščeš svojo pot do
zdravega življenja.

Kako lep je ta svet,
če najdeš ključ do poštenega
življenja. Fitoterapevt v
mislih svojih o naravi
premišljuje, stare ljudske
izkušnje zdravja preučuje.
Bela omela je naravna
zdravilna zel.

Čaj! Bela omela ritem srca
uravna, pritisk se uredi.
Kura tri mesece velja.
Zdravi poapnenje žil,
živce in padavico.

BEZEG - HABAT



Bezega črna
Sambucus nigra



Lepoto bezga si oglej!
Lepo se prikloni,
klobuk z glave deni.
Spoštovanje do narave bezgu priznaj.
Moč naravnega zdravilstva!

Bezega kot stražar stoji
na strani zdravja.
List, cvet, korenina so zeleno
uho naravnega zdravilstva.
Narava ponuja, nudi roko,
vzemi, če to znaš in veš.

Kdo je zdrav in zopet bolan?
Če hočeš prehlad pregnati
skuhaj si bezgov čaj!
Zdravje ti hvaležno bo.
Nabiraj in trgaj v pravem času.

BODEČA NEŽA - KOMPAVA



Bodeča neža
Carlina acaulis

Gledam cvet bodeče neže.
V duši se prebudi nemir.
Iz srca pijem moč besed,
glas umakne se v tišino.

Škrlatni cvet bodeče neže
je za občudovat.
Barva v barvo se preliva,
na soncu se blešči.
Uro pred dežjem se cvet zapre;
narava ima vselej prav.
Kompava, bodeča neža najde prostor
za rast.
Narava terja red!

Narava je čar.
Svobodno odloča, kdaj pride pomlad,
kdaj dež ali vihar.
Prebudi se rast cvetlic in sok,
ki se v njih preliva.
Kompava je naravno zdravilna cvetlica.

**Čaj iz bodeče neže pomaga zdraviti
kožne bolezni, čisti kri. Z odvajanjem
vode ni težav. Korenina, namočena
v domačem kisu, zdravi vse bolezni.**

BOROVNICA - ČRNICA



Borovnica črnica
Vaccinium myrtillus

Gozd! Zeleni plašč se razgrinja
na tihem, daljnem vzhodu.
Sonce izza gore vstaja.
Dobro jutro! Sveže jutro kliče!
Čuj! Le pridi v gozd,
na sončni strani zdravilna,
naravna borovnica je doma.
Narava daje sadež za
zdravje vseh ljudi.

Junija borovnica dozori.
V gozdu nabiralcev kar mrgoli.
Doma sladkor borovnici dodaš -
marmelada ali kompot,
veliko zdravilnih je dobrot.

Borovničev čaj prebavni trakt uredi.
Sveža borovnica odpira, suha pa
zapira. Čaj, vino, žganje iz borovnic
niso sanje. Iz roda v rod izkušnje
so znane, to daje borovnici priznanje.

ČEŠMIN, ČEŠMILJE



Češminove jagode - svišč
Berberis vulgaris

Pomladi tiho zeleno grmovje
češmilja zvabi tvoj pogled.
Na gorski poljani cvet že nežno
rumeno zeleni.
Sadež jagoda in cvet sta zdravilna.

Na gorski livadi je čutiti dih pomladi.
Iz srca vre mi želja.
Le pojdi v jeseni z menoj
nabrat zrele češminove jagode.
Dozorele plodove naberi in
si skuhaj zdravilni čaj.

Čaji iz češminovega listja, sadeža,
zrelih jagod so zdravilni.

Čaj odpravi neredno prebavo, krepi
jetra, zdravi pljuča. Je tudi proti
revmi, čisti kri, topi kamne žolča
in mehurja.

Iz jagod se skuha marmelada.

DOBRA MISEL - DIVJI MARAJON



Dobra misel
Origanum vulgare

Duh nemirni, vroče upanje,
v rosi mane skriva up.
Dobra misel, zdravo življenje.
Moj čas življenja je list,
ki rumeni.
Čas hiti, beži in tudi mine.
Zdravje poživlja
srce, ki ne šteje let.

Če tepe te usoda zdravja,
babica dala je nasvet.
Poišči v naravi zdravilno
rožo, cvet. Zdravilna roža
dobra misel olajša ti težave
in dober spanec nudi.

Čaj divjega marajona odpre
vse, kar je zaprtega. Uredi
prebavo, dober spanec nudi.
Velja za odlično začimbo,
za pečenje in prikuhe.

ENCIJAN - RUMENI KOŠUTNIK



Encijan
Gentiana lutea

Encijan je gorska zdravilna cvetlica.
Rumeni košutnik je zaščitena roža,
lepota naših gora, planin.
Pogled se ustavi, opoj radosti najde
v duši in v srcu mir,
če gledaš cvetoči planinski pašnik.

Tam v daljavi glas.
V srcu gora se odziva up.
Ko sonce sije, slika cvetoči
planinski gaj.
Rumeni košutnik - encijan, kliče in
vabi v planinski paradiž.
Uživam v gorah.
V naravni lepoti!

Čaj košutnika zdravi jetra, krepi telo,
zdravi krče v trebušni votlini.
Korenina je še bolj zdrava.

GABEZ - ČRNI KOREN



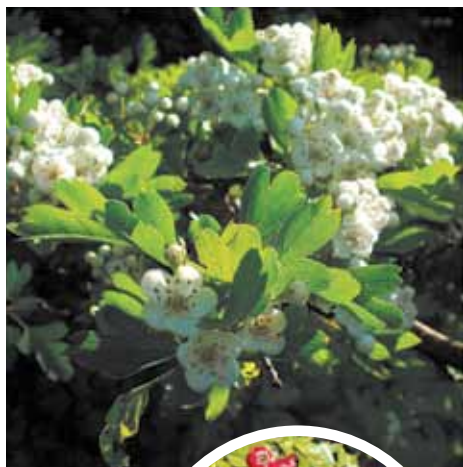
Gabez
Symphytum officinale

Svetinjo to varno hranim.
Od matere dan nasvet,
v naravi išči zdravilni lek.
Prababica in praded sta
svetovala, učila.
Narava je najboljši zdravnik.

Kadar pomlad v deželo
pride, ptice v grmovju žvrgole.
Zelena bujna trava, senožeti
in dobrava duh pomladi oživi.
To je moj pir, pir hrepenenja,
lik življenja, travnik cvetoč z
rožami posejan.
Med cveticami, zdravilni cvet
gabeza se prebudi.

Čaj gabeza zdravi dihala,
pljuča in čisti kri.
Mladi listi so užitni v solati.
Tinktura gabeza je za revmo.
Zunanja raba, masaža.

GLOG - BOŽJA HRUŠČA



Narava je voljna dati
naravni, zdravilni lek.
Gore vabijo v planinski raj.
Alpski svet se mi zdi kot,
da bi bil posvečen.
Pomlad je že v deželo
prišla, če oko zazre strme
visočine, srce in duša
se sprostita.

Pomladni dih zemljo ogreje,
prvi cvet se prebudi.
Na grmovju lepi beli cvet,
cvet pri cvetu se drži.
Po ribah diši,
to je naravni zdravilni glog.

Glog
Crataegus monogyna
Crataegus laevigata

Čaj! Cvet, list, sadež, mišica
srca se krepi. Pritisk počasi
se uredi. Za srce boljšega,
naravnega zdravila ni.

JAGODA - SMOKVICA



Jagoda
Fragaria

Gozdna jagoda domuje, raste
na robu gozda, na travniku.
Pogled se ustavi v sončnem
svitu, kot biser bleščeč je
sadež jagode rdeč.

Doma v vrtu sestrica jagoda
hitreje raste, bolj se debeli,
vrtna jagoda lepo diši.
Cveti, dozori in vabi:
naberi me, odtrgaj.
Napravi kompot ali marmelado.

List gozdnih jagod se utrga,
sadež dozori. Čaj zdravi revmo,
protin, vodenico, slabokrvnost.
Topijo se kamni jeter in ledvic.

JETIČNIK - VERONA



Verona - jetičnik
Veronica urticifolia

Jetičnik! Odkar vem za rožo
čudotvorno, skrivnostni cvet,
mi srce od radosti in sreče bije.
Z veseljem nabiram zdravilno rožo.

Cvet verone je nežno svetloplav,
z modrimi žilami obdan.
Zdravilna roža, ti skrivnosti polna,
brez tebe se prehlad težko pozdravi.

Čaj jetičnika, verone, pomaga
zdraviti prehlad, kašelj, naduho,
jetra in čisti kri. Opozorilo!
Žena, ki si želi otroka, naj ne
pije čaja iz verone!

KAMILICA - MATERNIK



Kamilica
Matricaria recutita

Kamilica je kraljica domačih naravnih zdravilnih rož. Mnogo besed, mnogo resnic, čaj kamilice človeku pomaga, ga umiri v upanju do zdravja.

V očeh iskra zdravja!

Srečo išči v naravi.

To je bistvo.

Kamilica je enoletna zdravilna rastlina. Drobni belorumeni cvetovi domači vrt krasijo.

Kamilico vsaka družina pozna, je pravo naravno domače zdravilo.

Čaj iz kamilice zdravi kožne bolezni, težave žolča, čir v želodcu, bolezen pljuč in dihal. Če kamilici dodaš rman, se zdravilni učinek podvoji.

LAKOTA - SMOLIKA



Lakota
Gallium verum

Zemlja je naša mati!
Od rojstva, rast življenja, do smrti.
Narava pozimi počiva.
S koreninami cvetlic ostane živa.
Ko pa pride pomlad
in z njo sončni svit,
travniki oživijo, ozelenijo in
rožice vzcvetijo.

Kaj meni pomeni pomlad?
Moje veselje in želje razžari,
da nabiram naravni zdravilni lek.
Cvetlico odtrgam, cvet lakote
po medu diši. Roža rumena
ali bela ima veliko naravnih
zdravilnih moči.

Čaj! Lakota pomaga zdraviti
živčne bolezni, trebušno slinavko,
kožne bolezni in tudi raka.
Narava ima vselej prav!

LAPUH - LUPINEC



Lapuh - lupinec
Tussilago

Pomladi tiha poljana srebrno blesti.
Ob vetru lahko šumijo gozdovi,
svetli oblaki na nebu bežijo.
V mesecu maju cvet lupinca se
odpre.

Spomlad!
Na travniku, livadi prebuja
se življenje cvetlic.
Lepi rumeni lapuhovi cvetovi
so prvi oznanilci pomladi.
Cvet si sonca želi!

Če bi znal, bi vam zapel,
veselo pomlad bi pozdravil.
Pozdravil, odtrgal bom cvet,
lapuhov cvet za zdravje.
Doma skuhal bom čaj!

**Čaj! Lapuhov cvet pomaga
zdravit astmo, krepi pljuča,
dobro čisti kri.
Mladi listi lapuha obogatijo
pomladansko solato.**

LIPA - TILA



Lipa
Tilia cordata

Krošnja lipe v vetru valovi.
Šum vej v vetru poje, melodija
čista brez not, glas v naravi
brez pomot.

Čebela dobro lipe cvet pozna,
na njem se rada igra.
Preletava s cveta na cvet
in nabira nektar.

Lipov čaj telo in dušo ogreje!
Če pa prehlad ti grozi, skodelico
lipovega čaja izpij in malo počij.
Zjutraj prebudiš se zdrav.

Čaj lipe zdravi prehlad, pljuča,
bolezen ledvic in mehurja, pa
še prebavo uredi. Pij čaj!

LUČNIK - VNETNICA



Lučnik
Verbascum thapsiforme

Kadar grem čez polje
k meni sklanja se roža,
roža vnetnica.

Kot v začaranem krogu.
Trava veje okrog nog,
kadar grem prek trat.
V srcu čutim mir.

Sprašujem se, zakaj želim
naravno, zdravilno rožo
lučnik nabrati.

Kot fitoterapevt se učim, rastem.
Učim se, zaupam naravi,
ona ponuja zdravilno zel.

Čaj lučnika pomaga zdraviti
jetra, vranico, žolč. Sirup iz
vnetnice je balzam za prehlad.

MALINA - RDEČA ČRNA



Malina
Rubus idaeus



Narava dušo osvaja, če hodiš
prek cvetočih trat.
Korak v miru zatone.
Lepota narave ob vetru žari,
srce pa veselo drhti.
Sožitje cvetic med seboj tiho,
mirno, svoj jezik govore.

Narava je prava mojstrovina.
Pomladi drevje brsti, rožice
odpirajo svoje cvetove.
Slavček ob jutranjem svitu
mraku vej visoko pesem gostoli.
Rdeča malina na veji že diši
in vabi. Odrtgaj, naberi!
Napravi domači malinovec.

Sladka črnina, črna malina v
jeseni dozori. Čaj iz mladih
listov malin je nadomestilo
za pravi čaj. Čaj malin zdravi
kožne in sladkorno bolezen.

MARJETICA - ISKRICA



Marjetica
Bellis perennis

Na travniku, livadi, v jutranjem
svitu čutim dih pomladi.
Rosa na bilkah kot biser se blešči.
Marjetice, cvetlice v beli barvi,
z rožnato rdečimi cvetovi,
sredi polja tiho kimajo,
svoj jezik govorijo.

Vetrovi na polju šumijo,
trate lahko valovijo.
Marjetica dehti kot vzdih.
Moj glas, glas želja
mojega veselja v srcu čuti,
zazna, da je marjetica naravna
zdravilna cvetlica.

Čaj marjetice zdravi pljuča,
čisti kri, ledvične in jetrne
bolezni. Pomaga pri vnetju
črevesja in revmi. Tinktura,
proti pesku in kamnu v telesu.

MATERINA DUŠICA



Materina dušica
Thymus pulegiodes

Kako se naglo vrti čas?
Zima odmika se pomladi,
travniki svetlozeleni v
pomladno sonce potopljeni.
V srcu zdramijo se želje,
da naberem zdravilne rože,
rože, ki nosijo lepo ime
Materina dušica.

Če si prehlajen, skuhaj si
čaj materine dušice.
Prehlad boš pregnal, zdravje
se ti bo povrnilo.
Zdrav in čil jutri vrneš se na delo.

Čaj materine dušice uredi
utrip srca, želodcu in prebavi dobro de.
Materina dušica je začimba za prikuhe
in pečenke.

MELISA - ČEBELOPERKA



Melisa
Melissa officinalis

Na vrtu sedim in gledam
mehko zibanje rož.
Topli, jasni in tihi so dnevi.
Brez skrbi ti zaupam,
z izkušnjami potrdim,
da je melisa domača zdravilna
rastlina.

Narava je modra!
Zdravilni roži melisi je dala
naravno zdravilno moč.
Na sončnem kraju vrta
je melisa prostor dobila in
zdravje ljudem ponudila.

**Čaj! Melisa zdravi srčne
tegobe, živce, krče ublaži
in mirno spanje nudi ter
ženske bolezni uredi.
Za čebele je melisa antibiotik.**

META - JETRNA TRAVA



Meta
Mentha verticillata

Na vrtni klopi sedim,
oko mi išče mir.
Čas na vrtu sanje kuje,
srce vedno nove misli snuje.

Mnogo misli, mnogo upanja,
a sredi vseh je ena.
V dušo misel je prišla, opazujem
vrtno domačo meto in sanjam o
zdravilni meti

Mati nauke in nasvete me
je učila, vrtno zdravilno meto
častila, o njej dobro govorila.
Slovenska tradicija je metova
potica, ki se ne peče vsak dan.

Čaj iz mete velja za srčni utrip,
pljuča in dihanje uredi. Metova
potica je domača tradicija.

MLEČNIK - ZLATA KORENINA



Mlečnik
Chelidonium majus

Pomladi sonce že greje,
prebuja se cvetlice rast.
Postrina se ji rodi, cvetlica
odpira cvet.
Pomlad je čas, moj vir hrepenenja in
moja velika želja, da nabiram
zdravilne rože cvet.
Mlečnik, zlato korenino.

Zdravilna roža mlečnik vabi.
Odrčaj in naberi zlatorumeni cvet.
Je že odprt, previdnost
pa ni odveč.
Večji odmerek povzroča slabost,
bruhanje, drisko,
če je le preveč, je treba poiskati
zdravnika. Pozor!

Čaj iz mlečnika pomaga zdraviti
jetra, žolč, revmo. Žolčni pesek
se topi. Opozorilo! Mlečnik
je strupena zdravilna roža.

OGNJIČ - BABJI NAPRSTANEC



Ognjič zdravilni
Calendula officinalis

Pomladni veter, dih pomladi.
To je podoba hrepenenja,
podoba mojega življenja.

Pomladanska rast cvetlic
se na novo prebudi.
Koliko cvetlic sredi polja,
toliko misli sredi srca.

Na travniku, livadi,
odpirajo se cvetovi rož.
Moje oko išče cvetlico ognjič,
ki ima kot sonce rumen cvet.

Od sonca obsijana roža,
zdravilni ognjič se blesti
v zlato rumeni barvi.

Čaj zdravilnega ognjiča zdravi
jetra, ledvice, živce in čisti kri.
Ulkuse v želodcu zdravi, mazilo
pomaga pri bolni koži.

PELIN



Pelin
Artemisia Vulgaris

Na vrtu in v naravi raste pelin. Pelin je naravna zdravilna roža. Kdo pozna skrivnost narave, njen zdravilni lek, moč narave? Ko spoznaš zdravilno rožo, cvet, opojna sreča v duši, v srcu biva.

Pelin kot grenčica je odlično naravno zdravilo. Pater Ašič, dobri poznavalec zdravilnih rož je priporočal pelinov čaj kot odlično zdravilo. Nabiramo liste in cvetove preden pelin zacveti.

Pelinov čaj zbuja apetit, uredi prebavo, krepi telo. Pomaga zdraviti ledvica, jetra, pljuča, želodec. Tinktura pelina je proti revmi, protinu. Tudi v žgane pijače dajejo pelin.

PLAHTICA - HRIBSKA RESA



Plahtica
Alchemilla vulgaris

Pastirska roža, plahtica, sredi gorskih vrhov na livadi nežno klije. Cveti kot zrasla bi iz krvi. Nežno rumeni, zeleni cvet s svojo lepoto vabi. Plahtica je naravno zdravilna roža. Vsak pastir jo dobro pozna.

Trdno verujem, zaupam naravi, v njeno naravno zdravilno moč. Sredi gorskih dobrav plahtica v tihem vetru kima, šelesti, od rose se blešči in sanja. Naberite zdravilni rože cvet.

Čaj plahtice pomaga zdraviti vnetje črevesja, blaži krče v želodcu. Odpravlja nespečnost in zdravi revmo. Pastirska juha je okusna, če dodaš rože cvet.

PLEŠEC - ŠKOFOVA KAPA



Plešec
Capsella pastoris

Na cvetočem travniku, livadi,
raste čudotvorna zdravilna roža.
Plešec, po domače škofova kapa.
V mojih sanjah raste za vsako
bolezen naravna zdravilna roža.

Roža plešec je mogočna.
Ima naravno, tajno zdravilno moč.
Pomaga človeku, da zaustavi
razne krvavitve. Poznam tvojo
zdravilno moč. To je živi dar,
to govorita babica in dedek.

Čaj plešivca uspešno pomaga
pri čiščenju krvi, blaži revmo,
zdravi ožilje in krče v želodcu.
Učinkovit je pri ustavitvi krvi v
pljuča, dlesni, nos. Uravnava
tudi krvni pritisk.

POTROŠNIK - CIKORIJA



Potročnik
Cichorium intybus

Cikorija, zdravilna roža na poljani
vsa se svatovsko bleščiš!
Le molči in pusti, da lahko
zrem v tvoji čudoviti plavi cvet.
Na travniku, livadi,
med cveticami brez prepira
vlada harmonija.
Vsaka cvetlica si izbere svoj prostor.

Kolikor je rožic sredi polja,
toliko je misli sredi src.
Nauke so dajali že od veka.
Doktorji in kmetje zdravilno
rožo, cikorijo, poznajo.
Tam v naravi glas, ... na cesti šum,
vse v srcu se odziva.

Izkušnje stare nas uče.
Čaj zdravi jetra, žolčni kamni
počasi se tope. Hujšanje in
spanje se uredi! Mladi listi
potročnika solato obogatijo.

PRESLICA - KVOŠČ



Preslica
Equisetum arvense

Glas babice iz pradavnine.
Pomladi mati zemlja prebudi
življenje, rast cvetlic.
Rek pravi, za vsako bolezen
raste zdravilna roža.
Že od veka človek išče lek.
Narave dar za zdravje, telo,
da dušo krepi.

Preslica, odkar vem zate,
da si naravno zdravilna,
te občudujem.
Roža čudotvorna, brez listov,
listi kot ščetine zelene.
Preslica je dobro
poznana zdravilna zel.

Čaj preslice pomaga zdraviti
ledvice, blaži krče v želodcu,
zdravi jetiko, čir v želodcu.
Je proti krvavenju pljuč in revmi.

PRIPRAVA ČAJA

Čaj pripravimo na več načinov.

Čaji zdravilnih rož, zeli, korenin krepijo zdravje in telo.

Zdravilno rastlino lahko svežo ali suho kuhamo za čaj.

Roža, zel, korenine morajo biti dobro posušene.

V naših gorah, planinah, v gozdovih in travnikih raste veliko zdravilnih zelišč.

Izkoristimo naravni dar narave!

Čaj! Pravi zdravilni učinek čaja dosežemo, če upoštevamo izkušnje babice, kako se kuha čaj. Najbolje, da si sami pridobimo znanje, kako se kuha čaj.

Poparek! Zdravilno rastlino damo v vrelo vodo. Vodo odstavimo in počakamo tri do petnajst minut, precedimo.

Korenine, sadeže zavremo, počakamo, da se ohladi. Čaj precedimo in ga pijemo po požirkih celi dan.

Izvleček! Zdravilno rožo, zel, korenine, sadeže namakamo v vodi dvanajst ur. Izvleček precedimo, da dobimo večji zdravilni učinek. Čez dan pijemo po požirkih. Za zdravje moramo skrbeti sami!

REGRAT - OTAVIČ



Regrat
Taraxacum officinale

Rumeni regratov cvet sredi zelenega travnika ob vetru kima. Vabi v srcu, zbudi se vera, moja navada in želja, da naberem regrat kot zdravilno rastlino.

V prvih pomladnih dneh nabiramo regrat, prvo zdravilno solato. Pravijo, solata za revne ljudi. Regrat nudi človeku pravo bogastvo in veliko vitaminov narave. Mlade liste regrata se nabira preden cvetijo. Imajo veliko vitamina C.

Regratov cvet in korenina sta zdravilna. Čaj pomaga zdraviti jetra, sladkorno bolezen, uredi prebavo in čisti kri. Listi regrata so užitni kot solata.

RMAN - ŠKROTOVEC



Rman
Achillea millefolium

Svetli žarki sonca, tišine,
prebudijo iz zimskega spanja
rože, rastline in korenine.
Zdravilna naravna moč v
zdravilnih cvetlicah domuje.
Vsaka roža ima moč narave.

Pred hudo usodo bolezn
išče človek pomoč v naravi.
Pod tihim nebom tih je svet,
veliko rožic sredi polja.
Narava ponuja za vsako
bolezen cvetlico, kot zdravilni lek.

Čaj iz rmana za žensko je pravo
zdravilo, enako za moške.
Zdravi dihala, ledvice, jetra,
žolč, sladkorno bolezen, živce.
Uravnava tudi pritisk.

ROŽMARIN - ROSA



Rožmarin
Rosmarinus Officinalis

Naravni zdravilni grm rožmarin ima svoj duh, naj bo zelen ali suh. Obala morja je njegov dom.

Rožmarin vtakni za klobuk, veselo vriskaj in zapoj. Dekle veselo te ljubilo bo, kot mlado srce želi.

Rožmarin tako lepo diši, tako lepo cveti. Nežni rožmarinov plavi cvet, cvet pri cvetu se drži. Narava je dala rožmarinu naravno zdravilno moč.

Čaj! Rožmarin pomaga zdraviti vodenico, rumenico, krepi živce in izboljša vid. Rožmarin dodamo v prikuhe, juham in pečenkam. Če rožmarin damo v belo vino, zdravje se krepi.

SMREKA - DREVO



Smreka
Picea abies



Smrekovi gozdovi so poleti in pozimi zeleni. Kadar smreka medu, čebela pridno nektar nabira. V smrekovi krošnji veверica gnezdi.

Smrekov les je pravo naravno bogastvo za kmeta.
Smreka močno dehti.
Njen vonj je zdrav,
pravi balzam za pljuča.

Iz mladih smrekovih poganjkov naredi si smrekov sirup.
Pomaga pri prehladu, čisti kri,
telo človeka krepi. Čudež
narave je smrekova smola.
Staro kmečko čudežno zdravilo,
tudi za živino. Odpri knjigo.

SRČNA MOČ - POTENTILA



Srčna moč
Potentilla erecta

Srčna moč je zelo zdravilna roža.
Cvet svetlo roza barve.
Lepo zeleni, drobni lističi.
V življenju biti srečen,
če spoznaš zdravilno srčno moč.
Potentile cvet in korenina
sta naravno zdravilna.

Le pijte čaj iz srčne moči,
čaj cvetlice telo in dušo ogreje.
Srčna moč je pravo naravno
pomagalo. Človek zdravja si želi.
Če to veš, naberi zdravilne
rože cvet. Srčna mišica ti
bo hvaležna.

**Čaj! Ljudski pregovor pravi:
korenina srčne moči povrne
zdravje, čisti prebavni trak,
varuje človeka kapi.**

ŠENTJANŽEVKA - KRŠNICA



Šentjanževka
Hypericum perforatum

Življenje živimo, se učimo.
Rastemo v sožitju z naravo,
živimo. Luč in ključ do
naravnega zdravja išče človek
že od veka v vek. V naravi se
najde zdravilni lek.

A čemu še več besed.
Knjigo v roke vzemi, predano,
skrbno jo preberi.
Šentjanževo rožo naberi,
v olivno olje cvetlico namoči.
Na soncu tri tedne jo pacaj.
To pravo ljudsko je zdravilo.

Šentjanžev čaj zdravi živce,
krče, čisti jetra in ledvice.
Šentjanževo olje je ljudsko
zdravilo za rane, opekline
in želodec.

ŠIPEK - DIVJA GATROŽA



Šipek
Rosa canina



Šipek, divja gatroža,
je zdravilna roža.
Njena lepota vabi v naravo.
Človek iz ljubezni je v plamenu
cepil šipek. Ustvaril je rožo vrtnico,
kraljico cvetlic. Z zlatim sijajem se
zrcali v vrtu vseh mogočih barv.

Narava terja red!
Grm šipka je za občudovat,
narava zna lepoto uravnat.
Šipek! Divja gatroža
ljubi vroče sončne žarke.
Cvet razvije se v plod.
V jeseni pa sadež šipka dozori.
Sadež nabereš, kuha se
za zdravje čaj.

Čaj iz šipka za zdravje
je koristen. Zdravi ledvice,
mehur, ima veliko vitamina C.
Šipkova marmelada je dobra
in zdrava.

ŠMARNICA - SOLZICA



Šmarnica
Convallaria majalis

Človek je del narave.
Sredi meseca maja roža
šmarnica v bukovem gozdu se
razcveti, lepo diši.
Omamni beli cvet v srcu želje odpre.
Fant svojemu dekletu šopek
šmarnic podari, ljubezen pridobi.

Narava ima vselej prav, vsaki
cvetlici je dala moč narave.
Zdravilni lek, tudi strup.
Šmarnica ima oboje.

Šmarnica, če dobro leka ne
poznaš, previdno!
Tinktura šmarnice: samo nekaj
kapljic proti glavobolu, omotici,
padavici, vodenici in srčni kapi.
Opozorilo!
Raje jo prepusti strokovnjaku.

TAVŽENT ROŽA - GRENKA TRAVA



Tavžentroža
Centarium erythraea

Kadar z boleznijo je najhuje,
velja beseda babice in deda.
Tavžent roža je kot svetnica,
med zdravilnimi rožami kraljica.

Zelene poljane, senožeti, dobrane,
sredi trat grenka trava.

Lepi, drobni, roza cvetovi.
Grenka trava je naravni
zdravilni lek. Tavžent roža.

Že babica in praded sta opevala,
dobro poznala zdravilni spev.
Naravno zdravilno zel. Tavžent rožo!
Že samo ime veliko pove.
Moč in zdravje, grenka trava krepi.

Bolezen hitro mine, če se pije
čaj iz tavžent rož. Velja za prebavo,
uredi želodec, čisti kri.
Odpre jetra, vranico, mehur.

TROBENTICA - JEGLIČ



Troblentica
Primula vulgaris

Pomladi se brstje odpira in
rože na travniku vzcvetijo,
ptice v grmovju žvrgolijo.
Kakšne slišim melodije?
Glas v srcu, čutim njih odmev.
To je glas pomladi.
Narava kliče, kliče, vabi, išči
naravno zdravilno zel.

Cvetoča troblentica je oznanilka
pomladi. Njen cvet je lep, sončno
rumen. Troblentica je zdravilna
roža. Cvete od marca do maja.
Njen cvet je prava troblenta,
otroci jo poznajo in piskajo.

Čaj troblentice zdravi nadohu,
kašelj, krepi živce in srce.
Uživanje sirupa pomaga ledvicam.
Mladi listi so užitni - solata.

TRPOTEC - ŽILJAK



Trpotec
Plantago lanceolata

Gledam! Polje, doline zelene,
sredi trat rahlo zibljejo se rože,
cvetlice. Veter se je ujel vanje,
kot sanje gledam valove zelenih
poljan.

Med tihim šumenjem gozdov,
sredi zelene jase, sem trpotec
nabral. Več vrst jih je, vsi so
naravno zdravilni. Ptiček na veji
lepo žvrgoli, poje, lep pozdrav
mi želi. Srečen sem, da sem
trpotec nabral. Veselo se
vračam domov.

Staro ljudsko izročilo drži, da
je čaj iz trpotca dobro zdravilo
za pljuča in prehlad.
Sirup! Je pravo zdravilo za
prehlajene otroke in starejše ljudi.

VIJOLICA - VIJOLA



Vijolica
Viola odorata

Jaz nisem sam svoj svet.
Sem del stvari okoli mene -
narave. Narava mi ni tuja.
Je moj pir, pir hrepenenja.
Želim, hočem spoznati
zdravilne rože za zdravo
življenje.

Poznam zdravilno rožo
vijolico in njen zdravilni
učinek. Za zdravje ljudi
že od vekomaj nabirajo
zdravilne zeli. Lep, prelep
je šopek ta, ki ga fant
svojemu dekletu da.

Čaj iz vijolic čisti kri, prebavni
trakt uredi. Zdravi sladkorno
bolezen. Sirup je za prehlad.

VRTNICA - GATROŽA



Vrtnica gatroža
Rosa centifolia

Vrtnica ni samo kraljica
okrasnih rož.

V roži vrtnici se skriva
naravna zdravilna moč!

Vetri na vrtu šumijo,
sonce v dolino blešči.
Vrtnice dehtijo, dehtijo.
Njihov vonj je močan.

Vrtnica! Pogled se ustavi
v tvoji lepoti. Lepota, lepota,
srce pa hitreje bije.
Šopek vrtnic je najlepše darilo
za ljubezen.

Čaj iz vrtnic pomaga
zdravit vranico, jetra, pljuča.
Ritem srca se umiri.
Za zdravo, lepo kožo
pomaga kopel vrtnice.

ZLATA ROZGA - TREBUHOVKA



Zlata rozga
Solidago virgaurea

Pri čaju sedimo, o rožah govorimo.
Dedek in babica govorita, učita
mladi naraščaj. Za vsako bolezen
se v naravi najde zdravilna roža.
Zlata rozga je zdravilna cvetlica.
Zdravo življenje ponuja narava.

Zunaj sneg naletava. Pri kaminu
sedimo in pijemo čaj. V kaminu
se ogenj svetlika, sijaj! Dedov
obraz utrujen, zaspan, zapira oči.
Počitek vrača dedu moč.

Čaj zlate rozge zdravi katar pljuč,
prehlad. Pri vnetem grlu pomaga.
Čaj čisti kri, ledvice, mehur in
zdravi prostato.

ŽAJBELJ - KADULJA



Žajbelj
Salvia officinalis

Človek raste, išče, zori, dokler
srce bije in utripa.
Stari rek govori in pravi,
kako je mogel mož umreti?
Saj je imel žajbelj na vrtu.
Bogata misel je dozorela, na
domačem vrtu bom sadil žajbelj.

Če najdeš smisel življenja, voljo
do znanja, odkrivanje moči
zdravilnih zelišč si bogat. Moraš
pa rasti, se učiti z naravo.
Narava ima vselej prav!

Čaj iz žajblja zdravi živce, krče
v želodcu, depresijo in ledvične
kamne topi. Zobje bodo lepi
in zdravi, če žvečil boš žajbelj.

ZDRAVILNI NAPITEK - ČAJ

Res lepo je poslušati, če
starši o zdravilnih rožah
govore. Nasveti babice,
matere zarežejo se v srce.

V začuda lepem majniku
travniki in gozdovi so zeleni,
rože se razcvetijo. V rahlem
vetru cvetlice se zibljejo in
mahajo v pozdrav.

Maj je mesec, ko gre vse v cvet.
Ne bom pozabil materinega
nasveta! Izberi skrbno zdravilne
rože, cvet.

Če prehlad te muči, peč zakuri.
Lonček z vodo pristavi in skuhaj
čaj, bezgov ali lipov. K počitku
lezi in se odpočij. Tvoj korak
bo jutri zdrav.

ČUDA NARAVE - DAR

Resnica! Narava kaže svojo moč.
Zemlja, voda, zrak in sončna
energija daje življenju živeti, biti ti.
Človek živi z umom. Luč razuma
vredna enega življenja.

Narava pravi!
Čas določen, grob rodi narava.
Gozdovi so na preži, vsak list
je zeleno uho. Kamen je del
narave, rože cvet je znak življenja.

Če svet te muči, kaj živiš?
Izberi si prostor za pokop
in se odpočij.

A duša nikdar ne laže.
Tudi, če se v govoru drugače kaže.
Tudi narava nikdar ne laže.

LEK NARAVE

Zagotovo vem, v domačem
logu narava je najlepši cvet.
Harmonija rož kaže, kako
živi narava v sožitju. Sredi
cvetočega travnika stojim,
stotisoč rož kali. V zemlji
išče korenina rože hrano.
Narava daje roži lik življenja.

Srce čuti, misel se odpre,
z veseljem odtrgam roži cvet.
Pir! Pir hrepenenja. V cvetlici
iščem naravni zdravilni lek.

Senožeti in dobrane. Cvetlice
mahajo mi v pozdrav, če
burja z vetrom se igra. Poslušam
glas neba, šum dežja, slišim,
kako studenec žubori.
V srcu čutim nemir, narave odmev.
Trdim, narava ima svojo moč.

Kako šepečejo rože?
Šepetanja jaz ne poznam.
Narava vabi, kliče, nudi, cvetlica
ima naravno zdravilno moč.
Srečen sem, da to vem.
Poznam narave dar.

Rojen 20. februarja leta 1924



Vsak človek, tudi rudarski otroci, nosi v srcu neizsanjane sanje, globoke fantazije, domišljijo, ki prebujata, dar narave. V fantovskih letih oblikovanja se prebudi žarek talenta v upanju zorenja iz normalnega življenja, ki ga osvetljuje dar narave. Vsaka mladost nosi v duši kamrico, v kateri je ključ želja. Če se odpre izba spoznanja, sposobnosti do ustvarjalnega dela za življenje, si človek.

Že v mladosti se prižge iskra, dar narave v igri utehe za rast in veselje do določene stvaritve. V podzavesti se čuti dar talenta in razvoja, oblikovanje veselja do uspeha. V moji mladosti, rasti obzorja, mi je moja mati odklenila čudo zanimanja za naravne domače zdravilne rože. Zdravilne zeli, njih pomen za zdravo življenje človeka. Že od nekdaj so ljudje sledili in z izkušnjami odkrivali v tej in oni zdravilni roži posebne zdravilne učinke za zdravje, ki so bolnemu človeku pomagali vrniti zdravje.

Zdravemu človeku so zdravilne rože pomagale ohraniti, okrepiti telo in zdravje.

Že več kot petdeset let nabiram zdravilne cvetlice in korenine za domačo rabo, za čaje, za kopeli in mazila. Narava nudi veliko. Če to veš, želiš razviti svoj dar narave, talent! Veliko sem se naučil iz knjig. Prebiral sem knjige o učinkih zdravilnih rož, zelišč. Izkušnje sem si pridobil od starejših ljudi, ki so dobro poznali njih učinke za zdravo življenje.

V naravi sem našel zadovoljstvo, mir in srečo. Z velikim veseljem sem svetoval ljudem, kako spoznati, nabirati in sušiti zdravilne rože. Kuhaj čaje, obdrži vitalnost!

Vsako novo pomlad se v meni prebudi navdih in želja spoznati več zdravilnih rož, zdravilnih korenin za zdravo življenje. Čas, v katerem živimo, sodi med najhujše zablode. Vedno več ljudi uživa tablete. Skrajni čas je, da se vrnemo nazaj k naravi, če hočemo z njo živeti v sožitju. Narava je največja! Je dragoceno bogastvo, ki ga nudi mati Zemlja.

Narave ne smemo krojiti po človeških merilih, kar počnemo danes, če hočemo oboleti Zemlji vrniti zdravje, lepoto in bogastvo. Dolžnost je sožitje človek - narava! Če hočemo živeti zdravo, moramo spoštovati naravo. Narava ima vselej prav!

Naravno zdravljenje z zdravilnimi rastlinami, fitoterapija, je postala zopet pojem stare ljudske medicine.

Menim, da bo moja pisana beseda zanimiva mnogoštevilnim. Dragoceni nasveti, ki dajo človeku zdravo živeti. Zdravo življenje je vredno zlata!

ISBN 978-961-276-948-2



9 789612 769482

Hvala, narava!

Drago Završek