

ČUDEŽNE RASTLINE, KI JIH VSI POTREBUJEMO

ČUDESNE BILJKE KOJE SVI TREBAMO

Prof. ddr. Ana Vovk



„Čudežne rastline“ so tiste, ki v sebi vsebujejo učinkovine, ki posredno ali neposredno vplivajo na naše fizično in duhovno počutje, kar je posledica popolne skladnosti.

Ime čudežne uporabljamo zato, ker nas v resnici spremenijo v bolj vitalne.

„Čudotvorne biljke“ su one koje sadrže djelatne tvari koje neizravno ili izravno utječu na naše fizičko i duhovno blagostanje, što je posljedica puna usklađenost.

Nazivamo se čudesnima jer nas zapravo pretvaraju u nešto više vitalan.

Vplivajo na naše **presnovne procese**, kar čutimo v povečani motivaciji, energijah vse centrov življenjske moči in v naši učinkovitosti – v rezultatih dela tako na fizični kot umski ravni.

Čudežne rastline vplivajo tako na fizično telo in odpirajo duhovne dimenzije, da lažje preidemo **na višje ravni zavedanja**.

Utječu na naše metaboličke procese, što osjećamo u povećanoj motivaciji, u energijama svih centara životne snage i u našoj učinkovitosti – u rezultatima djeluje i na fizičkoj i na mentalnoj razini. Čudesne biljke djeluju i na fizičko tijelo i otvaraju duhovno dimenzije kako bi lakše prešli na više razine svijesti.

IZBRANE ČUDEŽNE RASTLINE S CELOSTNIM DELOVANJEM

SLADKI PELIN



“Artemisinin je njegova najpomembnejša zdravilna snov, ki jo vsebuje sladki pelin”

V organizmu skupaj z železom **tvori proste kisikove radikale**, le te pa uničujejo rakaste celice. **Deluje protivnetno, antibakterijsko, protiglivično, zavirajo rast sevov bakterij, ki so vzrok za infekcije črevesja. Z delovanjem se aktivira delovanje celic, kar čutimo kot dodatno energijo.**

Artemisinin je njegova najvažnija ljekovita tvar, koja se nalazi u slatkem pelinu.

U tijelu zajedno sa željezom stvara slobodne radikale kisika koji uništavaju stanice raka. Djeluje protuupalno, antibakterijski i antifungalno te inhibira rast bakterijskih sojeva koji uzrokuju crijevne infekcije. Kroz aktivnost se aktivira rad stanica, što osjećamo kao dodatnu energiju.

KORENINA SVETLOBE

Lichtwurzel, Yam, korenina svetlobe ali strokovno *Dioscorea batata*



Svetlobni signali omogočajo uravnavanje celičnega sistema: prebujenje na duhovni ravni.

Če ti signali oslabijo, nastanejo spremembe, ki vodijo v degeneracijo organizmov. **Človek zato vedno bolj potrebuje svetlobo etrske energije.**

KORIJEN SVJETLOSTI

Svjetlosni signali omogućuju regulaciju staničnog sustava: buđenje na duhovnoj razini.

Ako ti signali oslabe, dolazi do promjena koje dovode do degeneracije organizama. Stoga je čovjeku sve više potrebna svjetlost eterične energije.

KORENINA SVETLOBE

KORIJEN SVJETLOSTI



VELIKA KOPRIVA



Koprive so najcenejše in najbolj kompleksno živilo.

Neposredno vpliva na odpravljanje slabokrvnosti.

Povečuje odpornost proti prehladu, pozitivno vpliva na rast las in zmanjšuje njihovo izpadanje, odpravlja prebavne motnje in **čisti jetra**.

Pozitivno vpliva tudi na želodec in žolc.

Kopriva je najjeftinija i najsloženija namirnica.

Izravno utječe na uklanjanje anemije.

Povećava otpornost na prehlade, pozitivno utječe na rast kose i smanjuje gubitak kose, otklanja probavne smetnje i čisti jetru.

Pozitivno djeluje i na želudac i žuč.

AZTEŠKA SLADKA ZEL



Azteško sladko zelišče zelo stara zdravilna rastlina, ki so jo kot univerzalno zdravilo uporabljali Azteki. Uporabna je pri **prebavnih motnjah** in visokem krvnem tlaku. Žvečenje listov blaži zobobol. deluje protibakterijsko, protivnetno in tudi proti glivicam.

Astečka slatkica je vrlo stara ljekovita biljka koju su Asteci koristili kao univerzalni lijek. Koristan je kod probavnih smetnji i visokog krvnog tlaka. Žvakanje lišća ublažava zubobolju. Ima antibakterijska, protuupalna i antigljivična svojstva.

SADJE Z AZTEKOM

VOČE S AZTEKOM



ABRAŠČICA ALI NARAVNA COCA COLA



Deluje na izboljšanje krvi in obtoka, pomaga pri vodenici, **pri vnetjih in okužbah**, pri slabokrvnosti, pri driski in zaprtju, vpliva na našo duševnost in spravi v red skoraj vse notranje organe.

Zunanje z obkladki odpravljamo gliste, krče v želodcu, glavobol, odganja mrčes in molje.

Pospješuje krv i cirkulaciju, pomaže kod vodene bolesti, upala i infekcija, anemije, proljeva i zatvora, djeluje na našu psihu i dovodi u red gotovo sve unutarnje organe.

Izvana oblozi otklanjaju gliste, grčeve u želucu, glavobolju, tjeraju insekte i moljce.

PERILA (*Perilla frutescens*)



Rastlina perila (*Perilla frutescens*), ki izvira iz Azije, ima številne zdravilne učinke, ki so priznani v tradicionalni medicini, zlasti v kitajski, korejski in japonski zeliščni medicini. Perila se uporablja tako zaradi svojih listov kot tudi zaradi semen, saj vsebuje različne bioaktivne spojine, kot so polifenoli, flavonoidi in omega-3 maščobne kisline.

Biljka perila (*Perilla frutescens*), porijeklom iz Azije, ima brojna ljekovita svojstva koja su priznata u tradicionalnoj medicini, posebno u kineskoj, korejskoj i japonskoj biljnoj medicini. Perilla se koristi i za lišće i za sjemenke jer sadrže različite bioaktivne spojeve poput polifenola, flavonoida i omega-3 masnih kiselina.

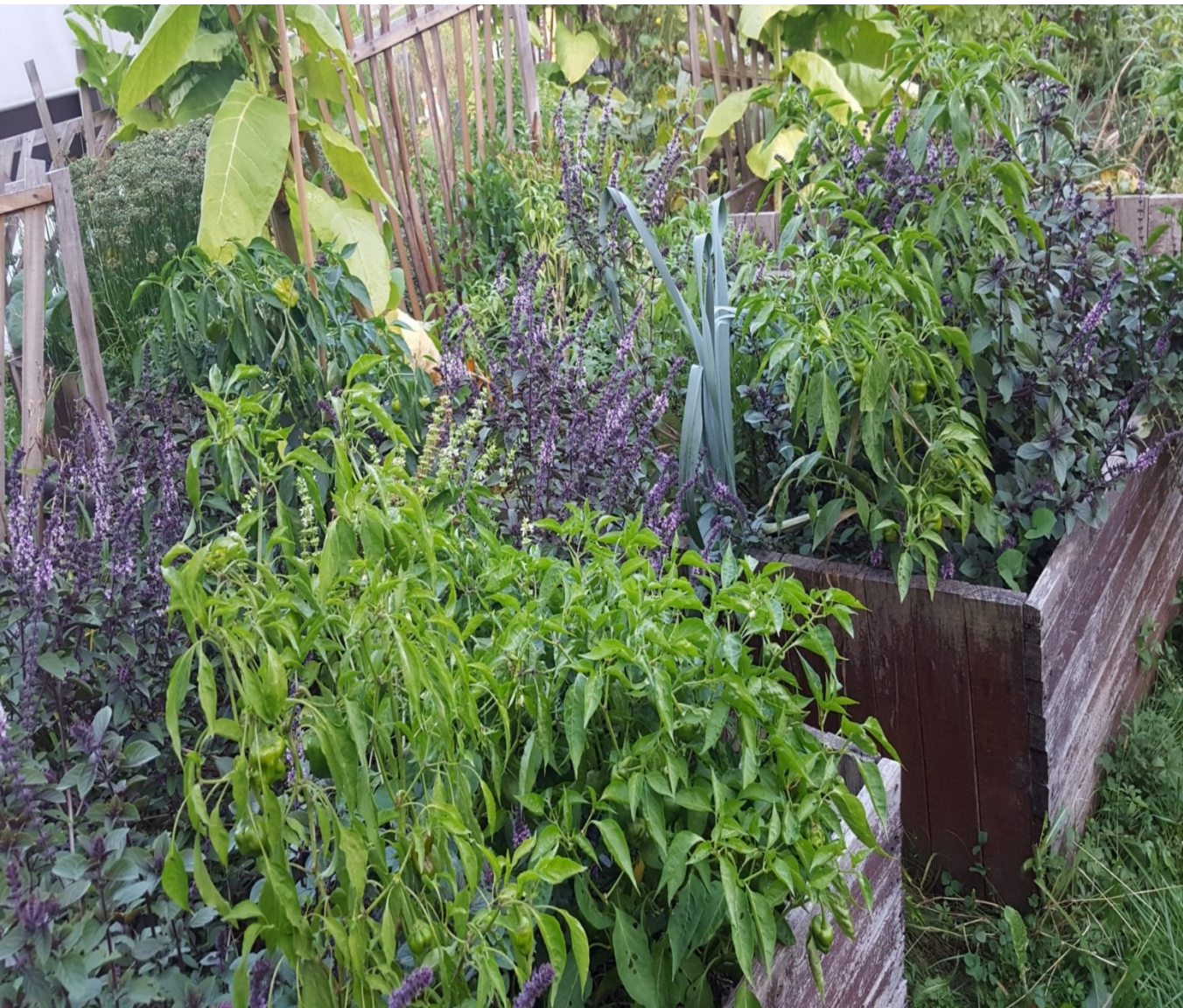
BRŠLJANSTA GRENKULJICA



Pomaga **izboljšati našo naravno odpornost, deluje antibakterijsko**, zdravi dihala in dihalne poti, prehladna obolenja in astmo, čisti gnojna pljuča, zdravi vneta sečila, **pospešuje presnovo**, večja apetit, pozitivno vpliva na živčevje, blaži črevesne in želodčne tegobe.

Pomaže u jačanju našeg prirodnog imuniteta, ima antibakterijska svojstva, liječi dišni sustav i dišne putove, prehladu i astmu, čisti gnojna pluća, liječi upaljene mokraćne kanale, ubrzava metabolizam, povećava apetit, pozitivno djeluje na živčani sustav, ublažava crijevne i želučane probleme.

SVETA BAZILIKA



Sveta bazilika je izjemna pri **uravnavanju stresa**, gre za adaptogeno rastlino, ki nam **izboljša tudi pozornost**. Zmanjšuje tudi **vnetja**, pomaga pri **uravnavanju sladkorja**, deluje **antiseptično in antimikrobno**, okrepi celoten imunski sistem.

Sveti bosiljak je izuzetan u reguliranju stresa; to je adaptogena biljka koja također poboljšava našu pažnju. Također smanjuje upale, pomaže u regulaciji razine šećera, ima antiseptička i antimikrobna svojstva te jača cijeli imunološki sustav.

ŠPINAČA



Špinača je svetovno poznana zelena rastlina, ki se zelo priporoča vsem tistim, katerim primanjkuje železa. Tako v listih kakor v steblu špinače se nahaja **veliko folatov in železa**, ki so ključni za tvorjenje krvi in pomagajo pri zdravljenju slabokrvnosti.

Špinat

Špinat je svjetski poznata zelena biljka koja se toplo preporučuje svima koji imaju manjak željeza. I lišće i stabljika špinata bogati su folatima i željezom, koji su neophodni za stvaranje krvi i pomažu u liječenju anemije.

Brokoli

Brokoli se zaradi svojih blagodejnih zdravilnih lastnosti pogosto uvršča med čudežna živila, saj vsebuje veliko antioksidantov, prehranskih vlaknin ter kalija in magnezija, ki sta ključna pri zniževanju krvnega pritiska. **Antioksidanti v brokoliju telo ščitijo pred rakavimi obolenji.**

Brokula

Brokula se često smatra čudotvornom namirnicom zbog svojih blagotvornih ljekovitih svojstava jer sadrži mnogo antioksidansa, dijetalnih vlakana te kalija i magnezija koji su ključni u snižavanju krvnog tlaka. Antioksidansi u brokuli štite tijelo od raka.



Regrat

Je vitaminsko hranljiva zelenjava, nekateri jo celo uvrščajo med **najbolj hranljivo rastlino nasploh**. Vsebuje veliko antioksidantov in snovi, ki so odlične za prebavni sistem, prav tako pa se regrat priporoča v boju **zoper različne viruse**. Regrat je **tudi bogat vir železa**.

Maslačak

Povrče je bogato vitaminima, a neki je svrstavajo i u najhranjiviju biljku uopće. Sadrži mnogo antioksidansa i tvari koje su odlične za probavni sustav, a maslačak se preporučuje i u borbi protiv raznih virusa. Maslačak je također bogat izvor železa.



Blitva

Blitva je bogat vir vitaminov, mineralov, **dietnih vlaknin in fitonutrientov**. V blitvi se nahaja tudi veliko betakarotena, ki se v našem telesu pretvarja v vitamin A. Blitva je odlična tudi, če želimo zaužiti dovolj kalija, vitamina C, magnezija ali železa.

Blitva

Blitva je bogat vir vitaminov, mineralov, **dietnih vlaknin in fitonutrientov**. V blitvi se nahaja tudi veliko betakarotena, ki se v našem telesu pretvarja v vitamin A. Blitva je odlična tudi, če želimo zaužiti dovolj kalija, vitamina C, magnezija ali železa.



BUČE



Buče so zelo koristne pri črevesnih zajedavcih, odpravljajo gliste in trakuljo, **pomagajo pri ledvičnih boleznih**, pri povečani prostati, pri vnetju ledvic in mehurja, vodenici, zlati žili, zaprtju, **vnetju črevesja, opeklinah, sladkorni bolezni**, pri vnetju krčnih žil in zmanjšuje telesno težo.

Bundeve su vrlo korisne protiv crijevnih parazita, eliminiraju gliste i trakavice, pomažu kod bolesti bubrega, povećane prostate, upale bubrega i mjehura, vodene bolesti, proširenih vena, zatvora, upale crijeva, opekline, dijabetesa, upale proširenih vena, smanjuju tjelesnu težinu.

ZELJE



Zelje štejemo med živila, ki zelo ugodno vplivajo na **zdravje in bi jih morali čim pogosteje uživati**. Pomaga pri preprečevanju nastanka številnih rakavih obolenj, pospešuje presnovo ogljikovih hidratov, uravnava delovanje žlez z notranjim izločanjem, **zmanjšuje stres, krepi imunski sistem, pomaga pri nespečnosti, zmanjšuje raven holesterola v krvi ter lajša želodčne razjede**.

Kelj se smatra namirnicom koja ima vrlo blagotvoran učinak na zdravlje i treba ga konzumirati što češće. Pomaže u sprječavanju razvoja mnogih karcinoma, ubrzava metabolizam ugljikohidrata, regulira rad endokrinih žlijezda, smanjuje stres, jača imunološki sustav, pomaže kod nesanice, smanjuje razinu kolesterola u krvi, ublažava čir na želucu.

Kuhano zelje ohladimo, dodamo začimbe in gorčico,
nastane samostojna jed.

Kuhani kupus ohladite, dodajte začine i senf,
postaje samostalno jelo.



DROBNJAK



Drobniak vsebuje zelo podobne učinkovine kot česen, a v manjših količinah. Vsebuje tudi veliko vitamina A, B12. Drobniak pomaga zmanjševati nenormalno rast celic, značilno za rakava obolenja in krepi imunski sistem. Če ga damo v vodo, bo izgubil svojo aromo, če ga kuhamo, pa bo izgubil svoje zdravilne učinkovine. Zato ga raje posujte po že pripravljeni jedi oziroma solati.

Vlasac sadrži vrlo slične aktivne sastojke kao češnjak, ali u manjim količinama. Sadrži i dosta vitamina A, B12. Vlasac pomaže u smanjenju abnormalnog rasta stanica, znaka raka, i jača imunološki sustav. Ako ga stavimo u vodu, izgubit će aromu, a ako ga prokuhamo izgubit će ljekovita svojstva. Stoga ga je bolje posuti po pripremljenom jelu ili salati.

LISTNI ČESEN

Listni česen, kitajski drobnjak, šopasti česen. Vsebuje naravni antibiotik.
Je nadomestek česna in se ne vpija v kožo kot česen v stroku.

Češnjak u listu, kineski vlasac, češnjak. Sadrži prirodni antibiotik.

Zamjena je za češnjak i ne upija se u kožu kao češnjak u režnju.





ARTIČOKA

Kdaj priporočamo uporabo artičoke:

- Artičoka prispeva k **zdravju srca**.
- Prispeva k vzdrževanju **normalnega nivoja maščob (holesterola)** v krvi.
- Prispeva k delovanju prebavil v primeru **slabosti, občutka polnosti, napenjanja**.
- Prispeva k **delovanju jeter** in **razstrupljanju**.
- Ima vlogo pri **ohranjanju telesne teže**. Lahko prispeva k znižanju **nivoja maščob v krvi**.

ARTIČOKA

Kada se preporučuje koristiti artičoku:

Artičoka doprinosi zdravlju srca.

Doprinosi održavanju normalne razine masnoća (kolesterola) u krvi.

Doprinosi funkcioniranju gastrointestinalnog trakta kod mučnine, osjećaja punoće, nadutosti.

Doprinosi radu jetre i detoksikaciji.

Ima ulogu u održavanju tjelesne težine. Može pridonijeti smanjenju razine masnoće u krvi.

JAGODIČEVJE

Večina jagodičevja vsebuje veliko vitaminov, mineralov, **antioksidantov in drugih fitokemikalij**, poleg prijetnih kislin, prehranske vlaknine in sladkorjev.



BOBICASTO VOĆE

Večina bobičastog voća sadrži puno vitamina, minerala, antioksidansa i drugih fitokemikalija, uz ugodne kiseline, dijetalna vlakna i šećere.



NEŠPLJE

Učinkovito čistijo črevesje.
Ker nimajo obstojnosti jih predelamo
v vloženo sadnje. Dodamo cimet in limono.

GLJIVA

Učinkovito čiste crijeva. Budući da nisu trajni,
recikliramo jih ukiseljenom voću. Dodajte cimet i
limun.

KAKO SI LAHKO PRIDELAMO ČUDEŽNE RASTLINE,
TUDI ČE NIMAMO VRТА?

KAKO MOŽEMO UZGOJITI ČUDOSLOVNE
BILJKE,
ČAK I AKO NEMAMO VRT?

1. Zelišča in zelenjavo lahko gojimo v posodah.

1. Bilje i povrće mogu se uzgajati u kontejnerima.



2. Semena (redkvica) lahko sejemo v sadilne platoje.

Sjeme (rotkvice) se može sijati u sadne zaravni.



3. Sadimo in sejemo lahko v staro embalažo in v stare predmete

3. Možemo saditi i sijati u staru ambalažu i stare predmete



4. Uporabimo lahko vreče kot enoletne sisteme.

4. Vreče možemo koristiti kao jednogodišnje sustave.



5. Uporabimo lahko odsluženo opremo.

5. Možemo koristiti rabljeno opremo.



6. Sadimo lahko v dvignjene grede.

6. Možemo saditi u povišene gredice



7. Uporabimo lahko stari les.

7. Možemo koristiti staro drvo.



ČE IMAMO KOS ZEMLJE, NAREDIMO GREDICE

AKO IMAMO ZEMLJIŠTE, PRAVIMO GREDE

Grede v sodih in grede brez prekopavanja.

Vrt u bačvama i gredicama bez kopanja.



BREZ PREKOPAVANJA

BEZ KOPANJA



Permakulturni vrt.

Permakulturni vrt.



Grede v škatlah in podpobočna greda.

Kutijaste grede i donje grede.



Zima ni omejitev za rast v gredah v škatli [Zima nije ograničenje za uzgoj u gredicama](#)



VISOKE GREDE

VISOKE GRODE



Vis
Višina
od 20
lahko
iz hras
notranj
parop
folijo al

Naš vrt je hrana za nas in za rastline

Naš vrt je hrana za nas i za biljke



IZOBRAŽEVANJA OBJAVLJENA NA:

EDUKACIJA OBJAVLJENA NA:



Ana Vovk

Mednarodni center za samooskrbo Dole
International Center for Self-Sufficiency Dole

HVALA ZA POZORNOST!