



SKUPAJ ZA ZDRAVJE
ČLOVEKA IN NARAVE

ŠČEPEC REŠITVE

Zamolčane
zdravilne
moči začimb

SANJA LONČAR, SABINA TOPOLOVEC,
MARIJA KOČEVAR, NADJA BAČAC

4. IZDAJA
RAZŠIRJENA IN
DOPOLNJENA



SKUPAJ ZA ZDRAVJE
ČLOVEKA IN NARAVE

ŠČEPEC REŠITVE



Zamolčane
zdravilne
moči začimb



SANJA LONČAR, SABINA TOPOLOVEC,
MARIJA KOČEVAR, NADJA BAČAC

Naslov: ŠČEPEC REŠITVE, Zamolčane zdravilne moči začimb
Avtorice: Sanja Lončar, Sabina Topolovec, Marija Kočevlar, Nadja Bačac

Izdajatelj in založnik: Jasno in glasno, d.o.o., Ulica bratov Učakar 128, 1000 Ljubljana,
tel.: 051 444 355; info@jasnoinglasno.si;
V sodelovanju s projektom Skupaj za zdravje človeka in narave [www.zazdravje.net]
Naročila preko spletne knjigarne na: www.shop.zazdravje.net

Jezikovni pregled:
Sinja Leskovec, Katja Podergajs

Strokovni pregled:
mag. Nataša Ferant, univ. dipl. biologinja
dr. Vojislava Bole-Hribovšek, dr. vet. med

Oblikovanje in prelom:
Opa:celica, Saša Vučina

Fotografije:
Sanja Lončar, Saša Vučina, Fotolia, Europeana

Tisk:
ABO grafika

Kraj in leto izdaje:
Ljubljana, 2019

4. izdaja (razširjena in dopolnjena), ponatis

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

635.7(035)
615.322:635.7(035)
615.89(035)

ŠČEPEC rešitve : zamolčane zdravilne moči začimb / Sanja Lončar ... [et al.] ; [fotografije Sanja Lončar ... et al.] . - 4. izd. (razširjena in dopolnjena), ponatis. - Ljubljana : Jasno in glasno, 2018. - (Skupaj za zdravje človeka in narave)

ISBN 978-961-93452-5-2
1. Lončar, Sanja, 1965-
297872128

OPOZORILO

Avtorji v knjigi ne dajejo medicinskih nasvetov in ne svetujejo uporabe ali opustitve katerega koli zdravila brez posveta z lečečim zdravnikom. Vse napisano je plod osebnih in profesionalnih izkušenj avtorjev. Vse tukaj navedene podatke in priporočila bralec uporablja na lastno odgovornost.

Brez pisnega dovoljenja Založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, hkrati s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.

KAZALO

Predgovor

ZAKAJ SMO SE LOTILE PISANJA TE KNJIGE?	8
SKUPAJ RASTEMO	9

I. poglavje

KOŠČKI ZAMOLČANE ZGODOVINE

KOŠČKI ZAMOLČANE ZGODOVINE	12
KITAJCI VEDO, ZAKAJ	14
KO SE CESARJI DOLGOČASIJO	15
ZAČIMBE KOT BLIŽNJICA K ONOSTRANSTVU?	15
RIMSKI „HIGH-TECH“	16
ALI JE TO RES NOVA DOBA?	17
ZAČIMBE KRIVE ZA KUGO?	19
ZGOVORNI NAKUPOVALNI SEZNAMI	20
NA GRMADO ZARADI ZAČIMB?	20
ZAČIMBE DANES	21

II. poglavje

O POSAMEZNIH ZAČIMBAH

BAZILIKA	24
CIMET	34
ČEMAŽ	46
ČESEN	50
ČILI (KAJENSKI POPER)	56
INGVER	64
JANEŽ	74
KARDAMOM	80
KLINČKI (NAGELJNOVE ŽBICE)	86
KOPER	94

KORIANDER	102
KOROMAČ	108
KUMINA	118
KURKUMA	126
LOVOR	132
LUŠTREK	140
MAJARON	146
META	154
MUŠKATNI OREŠČEK	166
ORIGANO (NAVADNA DOBRA MISEL)	172
PEHTRAN	178
PETERŠILJ	184
POPER	192
ROŽMARIN	202
SIVKA	212
ŠETRAJ	222
VRTNI TIMIJAN	228
VANILIJA	234
ZELENA	242
ŽAJBELJ	252

III. poglavje

ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

KAKO ZAČIMBE ODPRAVLJAJO ŽELODČNE TEŽAVE?	264
KAKO ZAČIMBE ODPRAVLJAJO SLABOST IN BRUHANJE?	269
KAKO ZAČIMBE ZDRAVIJO RAZJEDE NA PREBAVILIH?	272
KAKO ZAČIMBE USTAVLJAJO DRISKO?	276
KAKO ZAČIMBE POMAGAJO URAVNAVATI HOLESTEROL IN TRIGLICERIDE?	280
KAKO ZAČIMBE URAVNAVAJO SLADKOR?	284
KAKO ZAČIMBE POMAGAJO PRI ZDRAVJU ZOB?	290
KAKO ZAČIMBE KREPIJO IN ZDRAVIJO JETRA?	294
KAKO ZAČIMBE KREPIJO IN ZDRAVIJO ŽOLČNIK?	300
KAKO ZAČIMBE POMAGAJO PRI NAPENJANJU?	304
KAKO ZAČIMBE DELUJEJO PROTI BAKTERIJAM?	308
KAKO ZAČIMBE ODPRAVLJAJO RAKAVE CELICE?	320
KAKO ZAČIMBE POVEČUJEJO SPOLNO MOČ?	332
KAKO ZAČIMBE POMAGAJO PRI MENSTRUALNIH TEŽAVAH? ..	339
KAKO ZAČIMBE VPLIVAJO NA DOJENJE?	342

IV. poglavje

OSNOVA PRAVILNE UPORABE ZAČIMB

ZAČINJANJE JEDI	346
NISO VSE ZAČIMBE ZA VSAKOGAR	350
KAKO POPRAVIMO NAPAKE?	358

V. poglavje

OSNOVNI POSTOPKI SHRANJEVANJA ZAČIMB

OHRANJANJE ZAČIMB S SUŠENJEM	364
OHRANJANJE ZAČIMB Z ZAMRZOVANJEM	366
OHRANJANJE ZAČIMB V SOLI	367
SHRANJEVANJE ZELIŠČ V OLJU	369
SHRANJEVANJE ZELIŠČ V KISU	374
OHRANJANJE ZAČIMB V MAŠČOBI	376

VI. poglavje

OSTALE KORISTNE INFORMACIJE

ZAČIMBE KOT ANTIOKSIDANTI	382
ENERGIJSKO DELOVANJE ZAČIMB (PO AJURVEDI)	386
ENERGIJSKO DELOVANJE ZAČIMB (PO TKM)	388
ALI BI RADI VEDELI VEČ?	392
NA KAJ JE TREBA BITI POZOREN PRI NAKUPU?	394
ŠE NE POZNATE PROJEKTA SKUPAJ ZA ZDRAVJE ČLOVEKA IN NARAVE?	396
STVARNO KAZALO	400

ŠETRAJ

Satureja hortensis L.



Kdo pravi, da poper ne more rasti na vaših vrtovih. Če bi poskusili termično neobdelani šetraj, bi vam bilo jasno, zakaj so ga Nemci poimenovali „Pfefferkraut“. Kar zadeva njegov vpliv na spolno moč, pa bi ga v današnjem času lahko imenovali tudi „viagrakraut“.

Zgodovina uporabe šetraja

Znana zgodovina uporabe sega kakšnih 2.000 let nazaj, ko je bila uporaba šetraja zelo razširjena, saj je imel vlogo popra. Morda je to tudi razlog, zakaj je bila ta začimbnica hitro odrinjena na stran in danes zelo malo ljudi ve, da lahko namesto eksotičnih in dragih pikantnih začimb svoj lastni poper pridelamo tudi v lončku na okenski polici ali na vrtu. Njegove skrivnosti so skozi stoletja uporabljali predvsem revnejši sloji, tisti, ki si niso mogli privoščiti eksotičnih začimb, ki jih je bilo treba plačati v zlatu. Kot vidite, narava vedno ponuja tudi brezplačne rešitve, le prepoznati jih je treba.

Se niste zavedali tega? Da ji je to uspelo tudi s šetrajem, lahko prepoznate, ko ga okusite.

Preizkusite svež šetraj in takoj vam bo jasno, zakaj ga Francozi imenujejo *poivrette*, Nemci pa *Pfefferkraut*.

Šetraja se je ves čas držal tudi sloves afrodizika. Pravijo, da je že njegovo ime *satureja* nastalo iz besede *satir* (pol človek pol kozel). Satirom so



po legendah pripisovali izjemno spolno moč, to pa naj bi črpali na poljih, polnih šetraja, ki je tam rasel. Iz enakega razloga je bilo menihom prepovedano uživanje šetraja, kljub temu da so ga gojili v samostanskih vrtovih, saj bi jim lahko vzbudil preveč spolne sle.

Zaradi te njegove moči so ga imenovali še rastlina sreče ali *Yerba Buena*, kar pomeni dobro zelišče. Tudi znani francoski zeliščar Maurice Mességué priporoča šetraj kot rastlino, ki lahko parom povrne veselje v spalnici. Po njegovih besedah naj bi šetraj uporabljali namesto žen-šena.

Se je vaše zanimanje za šetraj naglo povečalo? Potem berite naprej, saj obstaja še vrsta razlogov, zakaj začeti prijateljevati s to zelo koristno začimbnico.

Kaj je šetraj?

Šetraj spada v družino ustnatic in izvira s sredozemskega območja, prav tako pa tudi iz Zahodne in Srednje Azije, kjer danes še raste. Je bližnji sorodnik timijana ter seveda v sorodstvu tudi z origanom in majaronom. To boste spoznali tudi skozi aromo, ki jim je delno podobna. Tisto, kar šetraj loči od njih, pa je značilna poprasta aroma.

Obstaja čez 30 vrst šetrja in kopica podvrst, ki jih zasledimo na različnih rastiščih.

Najbolj razširjen je vrtni šetraj (*S. hortensis*), enoletnica z vijoličnimi cvetovi. Po okusu pa je ostrejši kraški šetraj (*S. montana*), ki je trajnica z belimi ali rahlo rožnatimi cvetovi. Ta je tudi najbolj aromatičen in najbolj zdravilen.

Iz Slovenije izhaja različica kraškega šetrja z esenco po limoni, po okusu pa spominja na timijan. Resnično pekoč je vse bolj priljubljeni afriški šetraj (*S. biflora* (Buch.-Ham. ex D. Don) Briq.).

Kaj je v šetraj?

Šetraj vsebuje timijanu podobno eterično olje (0,2—3 %). Glavna sestavina eteričnega olja je karvakrol (do 70 %), ki daje tipično aromo. V eteričnem olju so še p-cimen, α -pinen, linalol, borneol. Prisotne so še grenčine in čreslovine. Šetraj tako ni le začimba, temveč tudi zdravilno zelišče, ki pomaga pri mnogih zdravstvenih težavah.

Kako šetraj deluje ...

... na prebavo

V ljudski medicini se šetraj uporablja za krepitev prebavnih organov, predvsem želodca. Sprošča želodčne krče in krepi sluznico ust.

... na čiščenje

Čisti telo, odpravlja gliste in spodbuja izločanje seča, zato je nepogrešljiv pri putiki, revmi, sečnih kamnih in zastrupitvah z zajedavci (trakulje, gliste).

... na diabetes

Pri diabetikih šetraj znižuje močen občutek žeje.

... na dihalo

Šetraj lahko uporabljamo tudi pri prehladih, kašlju in zasluzenju. Pomirja pri napadih astme. Tako delovanje izhaja iz sorodstvenih vezi s timijanom in z baziliko, s katerima ima veliko skupnega tudi v sestavi. Zato deluje antioksidativno, protibakterijsko in protiglivično (antimikotično).

... na spolnost

Deluje tudi kot afrodiziak. Posebej pa poudarjajo njegovo dragoceno pomoč pri preprečevanju prezgodnjega izliva sperme.

Energijsko delovanje

Svež šetraj je po naravi pekoč, grenek in aromatičen, nekoliko limonast, v telesu pa deluje toplo in pekoče.

V ajurvedski medicini ni zastopan, saj je njegova domovina precej bolj zahodno.

Energija šetrja je bolj agresivna in prodorna kot pri njegovih sorodnikih (origano, timijan, majaron), zato deluje krepčilno in poživljajoče.

Kljub temu se ta energija v telesu umiri in ne povzroči presežka doše *pita*, kot bi to storil poper.

Zato ga lahko uporabljajo ljudje vseh telesnih konstitucij, zlasti v prehrani. Po mastni mesni jedi ali stročnicah je kot digestiv blagodejno popiti čaj iz šetraja.

Kaj pravi sodobna znanost ...

... o delovanju na mikrobe, bolečino in vnetja

Karvakrol je ena izmed najbolj pomembnih komponent eteričnega olja mnogih začimb, tudi šetraja. Sicer je karvakrola največ prisotnega v majaronu in origanu, nekoliko manj pa v timijanu. Izsledki raziskav kažejo, da se je ta fenolna spojina pri vseh štirih začimbah izkazala za dobrega antiseptika, antimikotika in antinociceptiva (zmanjšuje občutljivost na bolečino). Deluje protibakterijsko in protivnetno. V iranski raziskavi so znanstveniki potrdili upravičenost uporabe vrtnega šetraja v tradicionalni medicini kot analgetika za bolečine v mišicah in kosteh. Potrjeno je bilo njegovo protivnetno in antinociceptivno delovanje (*Journal of Ethnopharmacology*. 2002; 82(2-3): 83–87).

V turški tradicionalni medicini je vrtni šetraj pogosto uporabljen pri različnih infekcijskih boleznih in motnjah. O tem poročajo turški znanstveniki, obenem pa dokazujejo učinkovitost vodnega izvlečka vrtnega šetraja (250 mg/kg) pri zdravljenju rinosinusitisa (*Journal of Ethnopharmacology*. 2003; 88 (2-3): 225–228).

Turki so izvedli še eno raziskavo, ki je dala zelo zanimive rezultate. Izkazalo se je, da ima alkoholni izvleček vrtnega šetraja odlično protimikrobno učinkovanje proti vsem testiranim 23 bakterijam (kot so *Bacillus subtilis*, *Enterococcus faecalis*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Salmonella enteritidis*,

Streptococcus pyogenes, ...) ter 15 glivam in kvasovkam. Najpomembnejšo vlogo pri učinkovanju so imele komponente šetraja: timol, karvakrol, gama-terpinen in *p*-cimen (*Journal of Agricultural and Food Chemistry*. 2003, 51 (14): 3958–3965).

... o delovanju na prebavila

Pogosto se v tradicionalni iranski medicini vrtni šetraj uporablja tudi pri želodčnih in črevesnih težavah. Dokazano deluje kot spazmolitik in učinkuje pri težavah, kot so diareja in kolike. V poskusu z laboratorijskimi podganami je eterično olje vrtnega šetraja delovalo blažilno na premočno aktivnost krčenja ileuma (zadnji, viti del tankega črevesa). Ista raziskava še poroča, da eterično olje šetraja (0,1 ml/100 g) zaustavlja drisko (*Journal of Ethnopharmacology*. 2000; 71 (1-2): 187–192).

... o delovanju na parodontozo

Za parodontalno bolezen je na sploh izvedenih zelo malo raziskav o protimikrobnem in protivnetnem učinkovanju zdravih rastlin nanjo. Tako so se finski raziskovalci lotili zelo posebne študije. Testirali so pet eteričnih olj (šetraja, žajblja, sivke, mirte in brina) in dokazali, da je eterično olje vrtnega šetraja najbolj učinkovito zaviralo rast parodontalne bakterije *Prevotella nigrescens*. Uporabljena je bila koncentracija, ki ne škoduje keratinocitom (osnovna celica kože), zaradi česar je bil vpliv šetraja na delovanje proti biofilmu bakterij omejen. Bakterijski biofilmi so velikokrat vzrok za kronične bolezni pri človeku. Vzrok je v tem, da je ta oblika rasti bakterij bolj odporna na antibiotike kot prostoživeče bakterije (*Anaerobe*. 2009; 15(4): 164–167).

... o delovanju na viruse

Izsledki raziskav vrtnega šetraja so v primerjavi z nekaterimi drugimi začimbami bolj skromni. Nasploh je v znanstvenih zbirkah bolj malo podatkov o tej enoletni rastlini. Kar nekaj zanimivih raziskav pa je bilo opravljenih še na drugih vrstah

šetraja. Na primer učinkovanje kraškega šetraja proti virusu HIV. V japonski raziskavi je bilo med 51 izbranimi rastlinami iz družine ustnatic 46 takih, ki so pokazale zaviralni učinek na HIV. Med šestimi, ki so izkazale najmočnejšega, je tudi trajnica kraški šetraj, medtem ko je vrtni šetraj na HIV učinkoval precej povprečno. Ostalih pet rastlin je še melisa, različica poprove mete, različica bazi-like, črna kopriiva in črnoglavka. Potrebne bi bile dodatne raziskave, ki bi ugotovile način in protokol za dajanje šetraja neposredno v kri (*Biological & Pharmaceutical Bulletin*. 1998; 21(8): 829–833).

... o delovanju na moške težave

Kraški šetraj se je izkazal za zanimivega tudi pri odpravljanju različnih spolnih motenj pri moških. Študija, ki so jo na laboratorijskih podganah izvedli italijanski znanstveniki, kaže, da lahko kraški šetraj uvrščamo med naravna zdravila za zdravljenje prezgodnjega izliva sperme brez pojava negativnih učinkov. Povečana stopnja testosterona pri podganah, ki so bile zdravljene z izvlečkom kraškega šetraja, pa kaže tudi na njegov pozitiven vpliv na povečano spolno dejavnost (*Journal of Ethnopharmacology*. 2011; 133 (2): 629–633).

... o delovanju kot konzervans

V zbirkah podatkov raziskav smo še priča več izsledkom uporabe šetraja kot protibakterijske in protimikrobne zaščite v predelavi hrane. Dokazali so, da šetraj učinkovito zatira nekatere nevarne bakterije, ki se lahko pojavljajo v predelani in konzervirani hrani. Kljub temu ugotavljajo, da povsem brez uporabe kemičnega konzervansa, kot je natrijev nitrit, ne gre, lahko pa se ta uporablja v manjši količini.

... o delovanju na aflatoksine

Šetraj lahko uporabimo tudi kot ekološki, okolju prijazen fungicid. Ena izmed raziskav je pokazala zelo močno delovanje proti glivi *Aspergillus flavus*, ki se pojavlja na žitih in zemeljskih oreščkih

ter je za človekovo zdravje nevarna zaradi strupenih aflatoksinov, ki jih izloča. Ti škodujejo jetrom ter lahko povzročajo aspergilozo pljuč in zgornjih dihalnih poti. Razširi se lahko v skladiščih. Eterično olje vrtnega šetraja je treba v ta namen uporabljati preventivno, saj njegova zaščita zgolj v tem primeru deluje popolno, so še opozorili turški znanstveniki (*International Journal of Food Microbiology*. 2008; 124 (2): 179–182).

Morebitne nevarnosti pri uporabi

Tako kot mnoga druga zelišča, ki pospešujejo prekrvavitev maternice, tudi uživanje večjih količin šetraja ni primerno v nosečnosti.

Eterično olje šetraja je kožni toksin in lahko kožo močno draži. Uporaba zeli je sicer več kot dovolj učinkovita.

Uporaba v kulinariki

Šetraj se izvrstno prileže vsem fižolovim jedem. V vzhodnosredozemski, azijski, arabski in perzijski kuhinji pa ga že tisočletja uporabljajo tudi v številnih drugih jedeh. Ker potrebuje za svoje delovanje nekaj časa in deluje predvsem kot vodni izvleček, ga je treba dodati še v času kuhanja. Najbolje je stročnice kuhati v vodi, ki ji že od začetka dodamo lovorjeve liste, nato pa pet minut pred koncem kuhanja še šetraj. Če uporabljate trajni kraški šetraj, je ta bolj žilav in potrebuje nekaj več časa, da razvije svoj okus, če pa uporabljate mlade vejice enoletnega šetraja z domačega vrta, bo zadostovalo, da jih boste dodali v zadnjih nekaj minutah kuhanja.

Za okus lahko del šetraja dodamo tudi čisto na koncu, pred serviranjem.

Pravzaprav ni pomembno, ali uporabimo sveže ali suho zelišče. Tudi suh šetraj ohrani eterično olje in vso aromo. Če pa smo nabrali svežega, ga

lahko hranimo v kozarcu vode ali v vlažni krpi v hladilniku tudi en teden.

Domači bodo zagotovo pozdravili zmagovalno kombinacijo šetraja in fižola, ki pomaga, da se kosilo „manj oglaš“. Vendar šetraj dobro prijateljuje tudi z drugimi stročnicami. Če znamo v njem prepoznati tudi noto timijana, mete in majarona, hitro ugotovimo, da šetraj hrepeni tudi po družbi krompirja, zelja in korenovk. Pa imamo že skoraj celotno paleto tipične slovenske kuhinje, kajne? V kuhinji ga ne uporabljamo zgolj zaradi njegove polne arome, temveč predvsem zato, ker spodbuja prebavo. Kljub temu je šetraj pri nas ena izmed manj uporabljanih začimb. Potrebujete še več namigov, kam z njim? Poskusite z bučkami ali različnimi enolončnicami in juhami. Tudi mesnim jedem se zelo prileže. Odlično se ujame z ostrino popra, obenem pa potrebujemo manj soli, če hrano začинimo tudi s šetrajem.

Odličen je tudi v kombinaciji z izopom (ožepkom), zlasti če ju skupaj uporabimo pri krompirju ali stročnicah. Njegov okus je zelo zanimiv, delovanje pa blagodejno tudi pri gobicah.



Šetraj je obvezni spremljevalec vseh jedi iz stročnic.

Če hrani dodamo sveže narezan šetraj, bomo morda presenečeni, koliko pikantnosti premore. To je odlična rešitev za vse, ki zaradi občutljivosti sluznic ne smejo uporabljati popra ali čilija,

kljub vsemu pa si želijo pekočo hrano. Če šetraj kuhamo, njegova pikantnost močno upade, zato ni strahu, da bi bile jedi preveč pekoče.

Kot rečeno, je pri nas uporaba šetraja precej zapostavljena, v Bolgariji pa je to ena izmed najbolj uporabljanih začimb. Imenujejo jo čubar in najdemo jo skoraj v vseh začimbni mešanicah. V tem je tudi skrivnost njihovih sarmic, musak, džuvečev, enolončnic in podobnih jedi. Podobno je tudi v Grčiji, kjer je to ena izmed osnovnih začimb.

Če ste napihneni, lahko šetraj dodate tudi svojim priljubljenim čajnim mešanicam ali si pripravite svojo, tako, v kateri boste zmešali baziliko, majaron, šetraj in kumino.

Odlično se obnese tudi pri aromatiziranju kisa. Preizkusite!

Dobro se ujame s/z ...

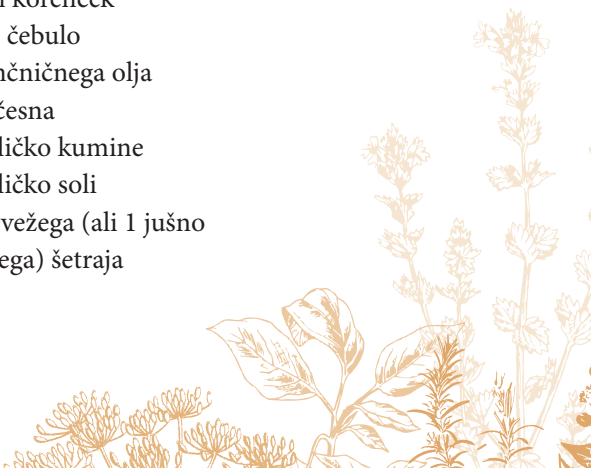
... baziliko, majaronom, origanom, meto, timijanom, rožmarinom, peteršiljem, lovrom, kuminom, sivko, poprom.

Recepti

Ohrovt s šetrajem

Za 4 osebe potrebujemo:

- 1 glavo ohrovta
- 1 skodelico kuhane leče (ali čičerike)
- 1 nariban korenček
- 1 manjšo čebulo
- 0,3 dl sončničnega olja
- 4 stroke česna
- 1 čajno žličko kumine
- 1 čajno žličko soli
- 1 vejico svežega (ali 1 jušno žlico suhega) šetraja





Ohrovt razdelimo na liste, zunanjim listom stanjšamo trde sredinske žile in jih narežemo na tanke rezine (velike približno 5 mm). Čebulo sesekljamo na tanke lističe, naribamo korenček in stremo česen. Na olju najprej prepražimo čebulo, po eni minuti dodamo še ohrovt, nariban korenček in dušimo pokrito toliko časa, da se ohrovt zmehta. Ponavadi zadostuje 10 minut, občasno pa prilijemo nekaj žlic vroče vode. Nato dodamo lečo in vse ostale začimbe, dobro premešamo in dušimo še 5 minut.

Postrežemo s krompirjem ali polento.

Gojenje

Med šetrajji je znanih več vrst – vrtni šetraj je enoletna rastlina, druge vrste šetraja pa uspevajo več let. Grmičasta rastlina s številnimi vejami cveti od julija pa vse do prvega mraza.

Šetraj sejemo maja na sončno mesto, najbolje zraven fižola, da prežene uši. Rad ima povprečno založeno prst s pH okrog 6,8. Rad ima sonce in dovolj vlage. Prenaša presajanje, zato ga lahko z mesta, kjer se je zasejal sam, prestavimo tja, kjer ga bolj potrebujemo.

Šetraj pred cvetenjem odrežemo nad korenino

in cel grmiček obesimo na senčno mesto. Aroma bo najboljša in barva se bo najdlje ohranila, če ga odrežemo na dan za cvet, po možnosti v času dvigajočih se lokov.

Nakupovanje

Na naših policah med začimbnicami redko naletimo na šetraj. Mogoče je zaradi tega tudi manj



Kraški šetraj je divjerasla trajna oblika šetraja. Po svojih zdravilnih močeh prekaša vrtni šetraj.

poznan tistim, ki ga ne gojijo na lastnem vrtu.

Zato je na razpolago vse več sadik v vrtnarijah. Ko ga enkrat pripeljete domov, se bo znal zasejati tudi sam in kamor koli bo padel, bo opravil dobro delo. Če ga imate, ga posušite in podarite kot izvirno in koristno darilo tistim, ki skrivnosti šetraja še ne poznajo. 🌿

PREDSTAVITEV PROJEKTA SKUPAJ ZA ZDRAVJE ČLOVEKA IN NARAVE



Od leta 2005 na osnovi raziskovanja, primerjanja in povezovanja ozaveščamo ter seznanjamo slovenski in širši prostor z nujnostjo spremembe odnosa do sebe, sočloveka in narave.

Šest področij delovanja projekta:

- odnos do sebe,
- odnos do zdravja,
- odnos do hrane,
- odnos do sočloveka,
- odnos do narave in naravnih danosti,
- odnos do življenjskih vzorcev.

Skupni imenovalec projekta je ozaveščanje o odnosu do sebe. Stvarstvo in stvarno življenje nas iz trenutka v trenutek uči, da je kakovost življenja slehernega med nami odvisna od odnosa do sebe. Ta odnos namreč oblikuje naš odnos do vsega, kar nas obdaja.

Dandanes smo priča scenarijem, prepričevanju in dogodkom, ki posameznika vztrajno ločujejo od samega sebe. Tovrstno obliko nasilja srečamo na vsakem koraku, vse od rojstva pa do smrti. Posameznik pod takim vztrajnim pritiskom izgubi

stik s sabo, prizadeva si ugajati, ne izraža se več, sčasoma začne verjeti vsem in vsakomur – samo sebi ne. Če se posameznik ne zaveda, v kakšnem stanju je, tudi ne čuti potrebe po spremembi. Če pa doseže stopnjo zavedanja, ki mu omogoči spoznati, v kakšnem položaju se je znašel, začuti potrebo po spremembi. Po spremembi samega sebe in hkrati svojega zdravstvenega stanja.

Srčiko našega projekta oblikujejo trije gradniki: vzrok, proces in posledica. To je rdeča nit vseh dejavnosti projekta: predavanj, delavnic, seminarjev, napisanih in izdanih knjig, novic in spletne vsebine.

Pri temah, ki se jih lotevamo, izhajamo iz zaupanja v potenciale slehernega med nami, v svoje zavedanje in vedenje, kajti za to, da bi v vsakem trenutku dobili odgovore, ki jih potrebujemo, ne potrebujemo znanstvenih naslovov, vlog in zunanjih simbolov moči.

Pet kanalov komunikacije

Spletne informacije in e-novice

Stran www.zazdravje.net je z več kot 2000 članki prava zakladnica informacij in odgovorov na vaša vprašanja.



Če želite prejemati naše tedenske e-novice, ki prinašajo aktualne vsebine in obvestila o dogodkih, se nanje naročite tako, da na naslovni strani spletišča www.zazdravje.net vpišete svoj e-naslov.

Spremljate pa nas lahko tudi preko Facebooka pod imenom SkupajZaZdravje.

Tiskane novice

Glasilo projekta, mesečne novice Skupaj za zdravje človeka in narave, izhajajo že od leta 2005, njihova naklada pa presega 40 tisoč izvodov. V tiskani obliki so dostopne na več kot 370 informativnih točkah po vsej Sloveniji.

Arhiv tem, ki smo jih obravnavali od leta 2008 naprej, je v PDF-obliki na voljo na spletni strani www.zazdravje.net (arhiv PDF-novic). Tiskane novice so brezplačne, za dostavo na dom ali na izbrano informacijsko točko pa je treba prispevati le stroške poštnine.

Predavanja

Za vse, ki želijo izvedeti še več, prirejamo predavanja po vsej Sloveniji. Napovednike predavanj najdete v koledarju dogodkov v tiskanih novicah in na spletni strani www.zazdravje.net.

Za katalog predavanj in predavateljev ter pogoje izvedbe nam pišite na zazdravje@gmail.com.

Seminarji



Za vse, ki želijo to, o čemer pišemo in predavamo, preizkusiti v živo, prirejamo enodnevne in večdnevne seminarje, ki potekajo na različnih lokacijah. Več o tem lahko preberete na naši spletni strani www.zazdravje.net ali pa nam pišite na e-naslov delavnicessz@gmail.com.

Za strokovne kadre (zaposleni v vrtcih in šolah, socialni delavci, medicinsko osebje, zaposleni v državni upravi, podjetjih ...) prirejamo tematska izobraževanja, delavnice in diskusijska srečanja.

Knjige

Kot rezultat dolgoletnega raziskovanja raznovrstnih tem je nastalo že več kot 15 priročnikov, ki jih lahko prelistate v spletni knjigarni www.shop.zazdravje.net. Vsi naši priročniki so nastali kot odgovor na konkretna vprašanja naših bralcev, v njih pa opisujemo preverjene naravne rešitve za raznovrstne probleme.

Skrivnost je v odnosu!

TRILOGIJA ŠČEPEC – VSE, KAR MORATE VEDETI O ZAČIMBAH!

IZKORISTITE MOČI ZAČIMB ZA VEČ ZDRAVJA IN ENERGIJE



Ščepec rešitve

Prva knjiga, **Ščepec rešitve**, temeljito obdela 30 najbolj pogosto uporabljenih začimbnic, ki jih zagotovo že uporabljate, ne da bi se zavedali, kako učinkovito vam lahko pomagajo pri različnih težavah.

V knjigi boste spoznali, kako učinkujejo na celoten potek naše presnove: kako izboljšajo delovanje želodca, krepijo jetra in žolčnik, kako lajšajo delovanje trebušne slinavke, odpravljajo napenjanje, drisko ali zaprtje.

Začimbnice zmorejo vse to in še več. Zato boste spoznali tudi, kako velike so njihove moči proti različnim bakterijam, kako delujejo na rakave celice in zakaj so mnoge med njimi slovele kot afrodiziaki.

Ščepec védenja

Druga knjiga, **Ščepec védenja**, poglobi vaše znanje o tem, od kod začimbam tolikšne moči in kako to, da so naši predniki toliko vedeli o njih, ne da bi jim bila na voljo sodobna znanstvena oprema.

V tej knjigi boste odkrili še dvajset zelo močnih začimb, o katerih praviloma vemo manj (črna kumina, galgant, kapre, citronka, pelin, piment, kumin, žafran ...).

Spoznali boste, kako začimbe pomagajo pri alergijah, artritisu, revmatizmu, putiki, bolečinah, hormonskih težavah, težavah z očmi, s kožo, z bakterijo *H. Pylori*, virusi in zajedavci.

Posebno poglavje je namenjeno njihovem delovanju na živčevje, srce in ožilje.

Ščepec ustvarjanja

Tretja knjiga, **Ščepec ustvarjanja**, odgovarja na vprašanje, kako iz začimb iztisniti tisočkrat več moči kot doslej. Poleg tega vam bo razkrila vsebine, ki so bile doslej dosegljive le na delavnicah in seminarjih avtoric.

V tretjem delu so opisani natančni postopki ravnanja s posameznimi začimbami: kako izbiramo začimbe v odvisnosti od telesne konstitucije in potreb; kako s pravilno uporabo mešanic pomnožimo moči začimb; kako so sestavljene različne mešanice in v kolikšni meri jih smemo spreminjati in prilagajati; kako sestaviti lastne začimbne mešanice proti različnim težavam; kako varno uporabljati eterična olja za aromatiziranje hrane ...

Knjigo je mogoče brati neodvisno od drugih dveh knjig iz trilogije *Ščepec*.



Zdravilna moč začimb za otroke

Zdravilna moč začimb za otroke je namenjena seznanjanju s pravilno uporabo začimb, ki so nam lahko v pomoč pri otrokovih alergijah, vnetjih, vročini, okužbah, driskah, zajedavcih, zaprtosti ali navalu glivic. Začimbe lahko izdatno pripomorejo tudi pri obvladovanju motenj pozornosti in izboljšanju učnih sposobnosti vašega otroka. Zato boste v knjigi našli obilo napotkov, kako otrokove priljubljene jedi narediti bolj zdrave, in odlične recepte, s katerimi bodo vaši najmlajši zaužili več začimb.



Vse štiri knjige lahko prelistate na spletni strani www.scepec.si ali v spletni knjigarni www.shop.zazdravje.net.

Pregledni
napotki za
uporabo

Uporabni
recepti

Koristni
napotki kako
kupovati
začimbe

Preverjene
strokovne
informacije

Preglednica
ogrevalnega
delovanja
začimb



Vse knjige projekta *Zazdravje.net*
lahko prelistate v spletni knjigarni
www.znanje.zazdravje.net.



Še sanja se nam ne, koliko težav
lahko omilimo ali celo ozdravimo s ščepcem
začimb, ki jih morda že imamo na vrtu,
okenski polici ali v kuhinji.

Ali ste vedeli, da že minimalna
količina muškarnega oreška
preprečuje nastajanje kariesa, da
čaj iz bazilike redči kri vsaj tako
učinkovito kot zdravila, da imamo
na voljo vsaj deset začimb, ki
uspešno zavirajo nevarne bakterije,
kot sta *E. coli* in salmonela, nekatere
pa so celo kos tudi bakterijam
Helicobacter pylori ter bakterijam,
odpornim na antibiotike. Z njimi
si lahko veliko bolj varno kot s
sintezni zdravili uravnamo tudi
sladkor in holesterol.

Moč začimb ni le kozmetične
narave. Nešteto resnih znanstvenih
raziskav, ki jih predstavljamo
v tej knjigi, potrjuje, da so v
velikem številu primerov začimbe
enakovredne, neredko pa tudi
močnejše od sinteznih zdravil, ki so
jih testirali vzporedno.

Ali ste vedeli, da vsebujeta 2 grama
cimeta več antioksidantov kot pol
kilograma dušenega brokolija? Da
15 gramov peteršilja vsebuje toliko
antioksidantov kot dve jabolki?

In zakaj o vsem tem vemo tako
malo? Zakaj danes uporabljamo
manj začimb kot kadar koli prej?
Zakaj jih je industrija pregnala iz
hrane in jih nadomestila s pogosto
škodljivimi kemikalijami?

Čas je, da tudi na tem področju
stopimo korak nazaj (ali naprej) –
k sebi in k naravi. Prihranili si
bomo veliko težav in veliko denarja
ter si pridobili nova spoznanja
o razsežnostih stvarstva, ki nas
obkroža.



Štiri avtorice, ki so iz mnogih delov
sestavile celoto.

ISBN 978-961-93452-5-2



9 789619 345252 >



www.zazdravje.net

Cena: 38 €