Žajbelj

/značilnosti, uporaba,
zdravilne lastnosti,
recepti/



Študijski krožek Drevesa
pripovedujejo

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN MLADINO

ŠTUDIJSKI KROŽKI

Žajbelj

/značilnosti, uporaba, zdravilne lastnosti, recepti/

Latinsko ime izvira iz besede salvare, kar pomeni rešiti ali shraniti.
Od starega veka je zelo cenjeno zdravilno zelišče.
V starodavnem Rimu so ga imenovali zelišče nesmrtnosti. Pri obiranju so izvajali posebno ceremonijo.
Azteki so z njim barvali lica in označevali svoj položaj v družbi.
V zgodnjem srednjem veku so ga k nam prinesli menihi.
Iz samostanskih vrtov se je hitro prenesel po vseh domačih vrtovih.
Hieronymus Bock, botanik in zdravnik ga je zelo cenil in napisal knjigo Knjiga rastlin (v nemščini), kjer je opisal 700 rastlin, med njimi tudi žajbelj. Izvod knjige, 2. izdajo (1. iz 1532) s slikami iz 1572, ki je velika redkost, hrani knjižnica frančiškanskega samostana v Novem mestu.
Moderna medicina je s kemičnimi zdravili izpodrinila njegovo uporabo.
Obstaja preko 900 različnih vrst žajblja. V zdravilne namene uporabljamo predvsem vrtnega, salvia officinalis in špansko Salvia lavandulaefolia. Ljudska imena pri nas so: vrtni žajbelj,čistec, kadulja, ...
Rad ima sončno lego, glede tal ni izbirčen. Občutljiv je na veter in mraz.
Vsako tretje leto ga je dobro presaditi, sicer rad odmre.
Nabiramo mlade poganjke in liste, preden cveti.
Njegov vonj izhaja iz treh kemičnih sestavin: kafre, ki ima svež vonj po lesnem mentolu; alpha-thujone ima podoben vonj, le malo bolj oster;viridiflorol ima podoben vonj kot kafra, le da je bolj sladek.
Vsebuje tudi cineol, ki je glavna komponenta pri evkaliptusu.



Zdravilne lastnosti

- V kliničnih raziskavah se je žajbljevo olje pokazalo kot koristno pri rakastih obolenjih.
- Izboljšuje spominske funkcije in osredotočenost, zmanjšuje mentalno utrujenost. Za boljše spanje in mirnejše misli si lahko pomagamo z žajbljevim čajem.
- Njegov močan vonj z vrta odganja različne žuželke, privablja pa čebele in metulje.
- Žajbljev čaj čisti dihala, vneto grlo in žrelo, vnete mandlje, ustno sluznico, zdravi pljuča, nahod in katarje. Žajbljev čaj ustavlja močno potenje pljučnih bolnikov, pubertetnikov. Rahel čaj potenje pospešuje, močan pa zadržuje.
- Pri kožnih boleznih pomagajo kopeli.
- Čaj žajblja pomaga pri protinu in revmi, pomirja živce, drgetanje udov.
- Deluje antiseptično in pomaga pri zdravljenju ran, opeklin, aken in drugih kožnih težav saj njegove eterične spojine pospešujejo celjenje ran in pomirjajo vnetja na koži. Uporablja se tudi v kozmetičnih izdelkih za zdravljenje mastne in aknaste kože.
- Pri želodčnih težavah se ob pitju čaja vrača apetit, poležejo se vnetja črevesja in želodca, težave v jetrih in žolčniku.
- Žajbelj je zdravilen tudi za ženske težave in bolezni: zdravi beli tok, odpravlja nagnjenje k splavom, pomaga ob meni.
- Doječe matere naj pijejo ta čaj, ko odstavljajo otroka.
- Sveže, posušene ali zamrznjene liste uporabljamo tudi v kuhinji. Predvsem pri peki in žaru (lahko uporabimo tudi cvetove).
- Kot začimbo dajemo liste v jabolčno pito.
- Za druge jedi dodajamo žajblju še peteršilj in zeleno. Te začimbe ugodno vplivajo na prebavo.
- Pri nalezljivih boleznih je treba piti ta čaj, da se obvarujemo okužbe.



Recepti

- Žajbljev čaj: 1 žlico posušenih listov kuhajte v skodelici vode 2-3 minute. Precedite zavretek. Po kuhanju ne sme imeti grenak okus. Če ga ima, smo ga kuhali predolgo ali pa je bil žajbelj prestar ali že zdrobljen v prah, ali pa je napačna vrsta žajblja.

- Grgranje z žajbljem in splakovanje ust z njim ohranja zobe zdrave in lepe in odpravlja neprijeten zadah.

- Čaj za grgranje. Liste nasekljamo, namočimo v alkoholu in po 8 dneh precedimo; žličko izvlečka damo v kozarec vode za grgranje. Sveže nabrane liste (eno pest) kuhajmo v skodelici vrele vode ne več kot 5 minut ter nato zavretek precedimo v drugo skodelico. Že samo duhanje arome žajbljevega olja izboljšuje kognitivne funkcije, razpoloženje in spominske sposobnosti. Aroma ima sproščujoče, očiščevalne učinke. Pomaga razčistiti misli in lažje zaspati.

- Eterično olje ima pomirjevalni učinek, lajša stres, pomaga pri prebavnih težavah, pogosto ga uporabljajo pri aromaterapiji za izboljšanje splošnega počutja.

- Bule in čire odlično zdravijo obkladki iz listov žajblja in koprive, ki smo jih dobro stolkli in zmešali.

- Umivanje z žajbljem lase krepi in jim daje lesk.

- Parne kopeli zdravijo mehur in mokrila.

- Sladkorniki naj pijejo čajno mešanico žajblja in rmana v enakih delih 2-3x dnevno.

- Rekonvalescenti in živčni ljudje si lahko pomagajo z naslednjim zdravilom: v 1 liter sladkega vina namočimo za 10 dni 80 g zrezanih žajbljevih listov. Po jedi vzamemo 1 veliko žlico tega zdravila.

- Kogar je zadela kap, naj pije 2 skodelici tega čaja dnevno./Ašič/



Recept za žajbljevo kremo

Potrebne sestavine:

- žajbljevi listi
- 500 ml ekstra deviškega oljčnega olja
- 40 g voska
- Po želji žajbljevo eterično olje/ nekaj kapljic

Kaj še potrebujemo:

- steklena posoda za čaj
- lonec za stekleno posodo
- voda
- alkohol za razkužilo
- lesena palčka za mešanje
- stekleničke s pokrovčki
- listki za napis

POSTOPEK:

1.možnost: Sveže žajbljeve liste naberemo na dan za list, jih na drobno zrežemo in položimo v (emajliran) lonec, v katerega smo predtem dodali oljčno olje. Segrejemo, vendar ne sme zavreti. Odložimo v prostor in pustimo, da se čez noč listi namakajo v olju. Naslednji dan le malo segrejemo, olje nam ne sme zavreti. Precedimo v steklen vrč z ročajem čez cedilo, na katerega položimo gazo. Dodamo vosek, ki ga zrežemo na čim manjše koščke, da se prej stopi v olju. Vosek nabavimo pri čebelarju, lahko ga kupimo v Agrolitu Izola, Samson Kamnik....

2. možnost: Sveže žajbljeve liste na drobno narežemo in položimo v steklen kozarec. Prilijemo oljčno olje in pustimo 2-3 tedne, da se namakajo. Vsak dan moramo premešati. Olje precedimo v stekleno posodo z ročajem preko cedila, na katerega položimo gazo. Dodamo vosek, ki ga zrežemo na čim manjše koščke, da se prej stopi v olju. Pri obeh na koncu, ko se nekoliko ohladi vse skupaj, dodamo nekaj kapljic žajbljevega eteričnega olja.

