

Uporabni rman nabiramo na slovenskih travnikih



Rman je cvetoče zelišče, ki ga nabiramo poleti. V ljudskem zdravilstvu je zelo uporaben za krepitev zdravja ljudi, živali in rastlin. Nepogrešljiv je tudi v naravni kozmetiki in pri izdelavi grenčic. Vrtnarji ga dodajamo kompostu in pripravljamo uporabno gnojilo.

KLIKNITE ZA OGLED VIDEO NASVETA:

Zeliščni vrt, Domača Lekarna, dr Janko R... Oglejte si pozneje Zeleni svet Skupna raba

Vsebina je povzeta iz knjige **Zeliščni vrt domača lekarna**, avtor dr. Janko Rode – ZALOŽBA KMEČKI GLAS. Fotografije: Zeleni svet

Ljudska zdravilnost rmana je vsestranska



Željni svet

Rman je zelo cenjen v ljudskem zdravilstvu.

Rman rahlo razkužuje, pospešuje izločanje žolča in prebavnih sokov v želodcu. Ustavlja tudi krvavitve, znižuje zvišano telesno temperaturo, pospešuje izločanje seča in potenje. **Vsebuje snovi proti alergijam.** Uporabljamo ga za čiščenje krvi, lajšanje težav pri menstruaciji in kot tonik za krepitev.





Za prehled priporočamo poparek rmana z medom.

KLIKNITE TUKAJ za predstavitev in naročilo knjige Zeliščni vrt domača lekarna.

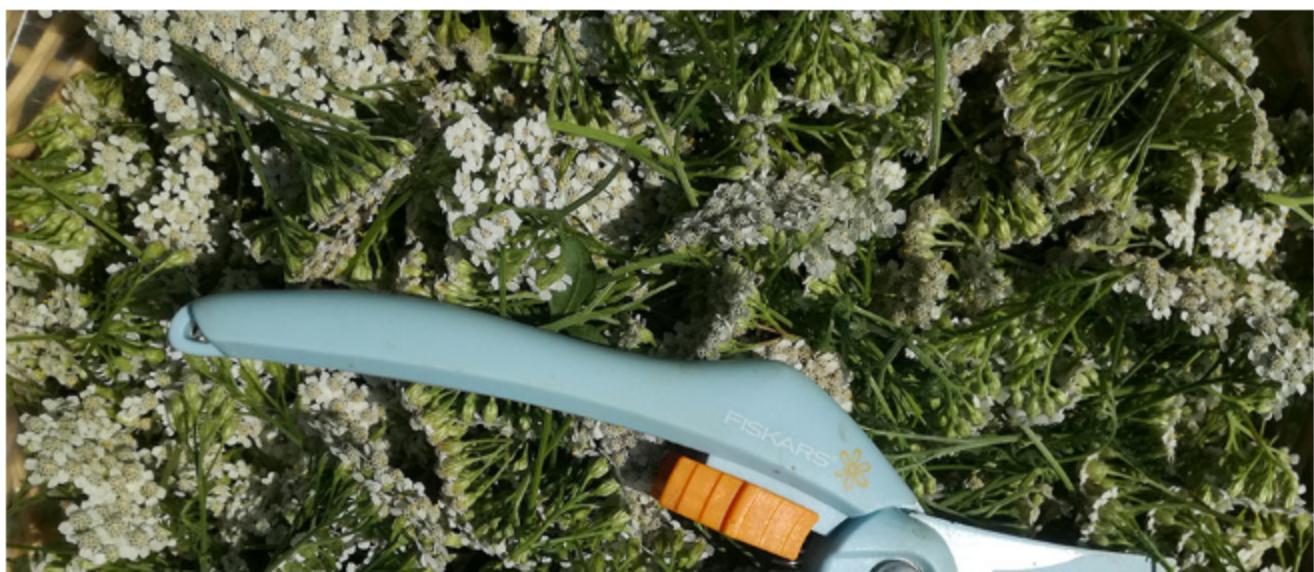
Pri prehladih ga priporočajo kot poparek, sladkan z medom. **Zunanja uporaba rmana** je namenjena predvsem spiranju površinskih ran, prask in ekcemov. Vroč obkladek s poparkom listov rmana **pomaga tudi pri krčnih žilah**.

Kdaj in kaj nabiramo za uživanje?



Za uživanje največ nabiramo cvetoče zelišče. Uporabno je sveže ali posušeno. Zelišče režemo s škarjami, ker so stebla čvrsta. Tako preprečimo, da bi izruvali celo rastlino. Spomladi nabiramo predvsem mlade liste, od junija do oktobra režemo cvetoče socvetje.

Cvetoče zelišče vedno režemo s škarjami.





 zeleni svet

Manjšo košarico rmana naberemo v pol ure.

KLIKNITE TUKAJ za **kakovostne škarje**, ki jih uporabljamo za rez zelišč, trte, sadja in okrasnih rastlin.

V kuhinji so uporabni tudi mladi listi

Mlade liste rmana lahko dodajamo spomladanskim zeliščnim solatam in juham. Primešamo jih lahko tudi v jajčne jedi. V majhnih količinah je zaradi grenkega okusa uporaben tudi v majonezah in skutinah namazih.

Moč rmana se uporablja tudi v naravni kozmetiki

Nad koristnimi lastnostmi rmana so običajno najbolj navdušene ženske. **Rmanov poparek uporabljamo za umivanje mastne kože in krepitev lasišča.** V ljudskem zdravilstvu je zelo uporaben tudi pri omilitvi manjših vnetij na površini kože.





Rman krepí kožo in lase.

Pitje rmanovega čaja se priporoča tudi kot del shujševalne kure. Eterična olja rmana dodajamo kremam za sončenje in čistilnim losjonom za mastno kožo.

Dodajamo ga vinu, likerjem in grenčicam

Včasih so liste rmana dodajali črnem vinu. Uporabljali so ga tudi pri varenju piva saj je nadomeščal hmelj. Danes ga uporabljamo predvsem pri izdelavi nekaterih likerjev, zlasti grenčic za prebavo.

Rmanov čaj krepi rastline pred boleznimi



Zelo krepilen je rmanov čaj, ki ga uporablajmo za krepitev rastlin pred boleznimi. Nabранo zelišče posušimo in s čajem krepimo rastline pred boleznimi v naslednjem letu.

V vrtu odganja tudi škodljivce in privlači koristne organizme, ki se hranijo z ličinkami škodljivih na sosednjih rastlinah. Priporočamo, da rman posejete ali presadite tudi v vaš vrt.

Na travnikih ga nabiramo v poletnem času in tako poskrbimo za zdravje rastlin v naslednjem letu.

KLIKNITE TUKAJ za predstavitev in naročilo knjige Zeliščni vrt domača lekarna.

Pospešuje tudi kompostiranje in je dobro naravno gnojilo

Vrtičkarji bodo nad rmanom navdušeni, ker pospešuje kompostiranje saj zelo hitro razпадa. Iz rmana lahko pripravite tudi prevrelko, ki je dobro naravno gnojilo. Biodynamiki iz te koristne rastline

pripravljam tudi pripravek, ki rastlinam pomaga sprejemati mineralne snovi iz zemlje.

Rman je uporaben tudi pri težavah živali

V veterinarskem zdravilstvu rman uporabljamo pri reševanju težav s prebavili domačih živali. V krmi pospešuje tek in lajša mnogo težav pri reji malih živali. Zasledimo lahko, da ga dodajajo tudi hrani za piščance.

Legenda o rmanu sega vse do časa Ahila

Stari Grki so rman poznali predvsem kot **vojaško zelišče**. Po legendi naj bi ga uporabljal tudi mitološki junak Ahil. Od tod tudi njegovo latinsko rodovno ime **Achillea**. V novejši zgodovini so rman uporabljali tudi hajduci.



Rmanu pravimo tudi arman, škarocelj, krvavnik, rmenček in zavrelec.

V legendah se govori, da so hajducu nosili venček rmania za vratom in tako blažili rane. Tako se na Hrvaškem za rman še danes uporablja ime **hajdučka trava**. V Sloveniji ga imenujemo tudi arman, škarocelj, krvavnik, rmenček in zavrelec.

Osvežite se z rmanovo obrazno masko

Rmanovo obrazno masko uporabljamo za urejanje težav z mastno in pegasto kožo. Zmešamo beljak enega jajca, žličko limoninega soka in dve jedilni žlici drobno nasekljanih svežih rmanovih listov. Dobro premešamo kašo nanesemo na obraz. **Ne mažemo vek in ustnic.** Umirimo se in pustimo masko delovati 15 minut. Potem jo speremo z mlačno vodo.

Zeleni svet priporoča:



KLIKNITE TUKAJ za predstavitev in naročilo knjige **Zeliščni vrt domača lekarna.**

KLIKNITE TUKAJ za ogled ostalih knjig.

Knjiga Zeliščni vrt domača lekarna je zelo uporabna. S knjigo si boste pomagali pri poznavanju zelišč, njihovih lastnosti, učinkovin in uporabni vrednosti. DOPOLNJENA IZDAJA priročnika omogoča dobro poznavanje zelišč, njihovih lastnosti in uporabe.