



**osnovna šola  
Antona Žnideršiča  
Ilirska Bistrica**

# **LJUDSKO ZDRAVILSTVO**



**Avtor: učenci 6.a in 6.b razreda v šol. letu 2012/13**

**Mentorica: Nadja Baša**

**Il. Bistrica, 8. marec 2013**



## VISOKA TELESNA TEMPERATURA

### **Marij Ivan Zidarič, 6.b**

Krompir olupimo in ga narežemo na majhne kocke, damo v kuhinjsko krpo in na podplate. Vročina kar hitro pade.

Pri visoki vročini se zavijemo v mokre rjuhe ali pa se namakamo v kadi (najprej s toplo, mlačno in vedno bolj hladno vodo).

Brisačo potopite v hladno vodo in jo ovijte okoli meč.



*Pripovedovala Sabrina Pirih, rojena l. 1965.*

### **Neža Potepan, 6.b**



Mrzle obkladke daš na čelo in enih par krompirjev »zribaš«. Nato jih daš v vrečko iz robe in jih potem daš na stopala (to ti zniža vročino).

*Pripovedovala moja nona Olga Borenovič, rojene 1942*

### **Anja Drožina, 6.b**



Veliko ljudi pristane v bolnišnici zaradi povišane telesne temperature. Včasih, so ta problem reševali na povsem preprost način.

Potek zdravljenja: bolnik popije skodelico vročega čaja, gre v posteljo in se pokrije z več toplimi odejami. Zaradi velike vročine se kmalu preznoji, nato pa je najbolje da se preobleče v nova, sveža oblačila.

*Vir: nono Marjan, rojen leta 1945, Mala Bukovica*



## KAŠELJ

**Amanda Barbiš, 6.a**



Lajšali so si ga s sirupom smrekovih vršičkov.

Smrekove vršičke (lahko tudi borove) nabiramo spomladi, najkasneje do konca meseca maja.



Priprava: Nabrane smrekove vršičke nadevamo po plasteh v steklen kozarec. Najprej damo pest vršičkov, da pokrijejo dno kozarca, nato stremo sladkor, da pokrije vršičke. To počnemo dokler ne napolnimo kozarca do vrha in ga dobro zapremo. Kozarec postavimo na sonce za 1 mesec, da se sladkor stopi.



Po 1 mesecu sirup precedimo čez gazo in dobro ožamemo. Sirup natočimo v steklene kozarce oz. steklenice, dobro zapremo in shranimo v temen prostor.



Uporaba: sirup lahko pijemo po žličkah ali ga zmešamo s čajem. Majhni otroci vzamejo 1 žličko sirupa, odrasli pa 2 žlički.

*Recept mi je pripovedovala gospa Stanka Barbiš, rojena 1922 v Šembijah.*

**Tadeja Pugelj, 6.a**

Nekateri so za to tegobo uporabljali »navadno zvezdico«.

Recept:

naberemo navadno zvezdico (trava) in jo posvremo na olivnem olju. Nato jo ovijemo v krpo in držimo na plućih dokler se krpa ne ohladi.



Kurja čreva - navadna zvezdica

*Recept je pripovedovala 32-letna Valentina Magajna Križaj rojena leta 1980, po izkušnjah svojih staršev.*



## Alja Boštjančič, 6.b



Smrekovi vršički

Sirup iz smrekovih vršičkov - pomirja kašelj in razkužuje dihalne poti.

Pozno spomladi (nekje do junija) so nabrali mlade smrekove vršičke in jih skupaj s sladkorjem dali v prozorno posodo na sonce, dokler se sladkor ni stopil.

### Recept:

- ❖ Nabrane smrekove vršičke damo skupaj s sladkorjem v prozoren kozarec, posodo (npr. 3 l- odvisno koliko količine sirupa hočemo). Kozarec nadevamo tako, da damo plast vršičkov, plast sladkorja in tako vse do vrha.
- ❖ Najbolje je, da posodo na vrhu zaščitimo s prozorno vrečko in jo damo nekaj dni na sonce (dokler se sladkor ne stopi, približno 40 dni).
- ❖ Ko se sladkor stopi, sirup precedimo.
- ❖ Pretočimo ga v majhne stekleničke ali kozarčke.
- ❖ Sirup hranimo v temnih in hladnih prostorih.



*Recept je pripovedovala stara mama Marija Boštjančič po izkušnjah svoje mame in tašče-Marije Iskra, rojene leta 1903 in Franciške Boštjančič, rojene leta 1906 v Podgrajah.*

## Nejc Tomšič, 6.b

### Domači inhalator:

Segreli so vodo na »špargeti« in jo zlili v umivalnik (lavor) ter ga postavili na tla. V vodo so stresli še senena zrna, ki so jih pobrali na seniku. Nad umivalnik so postavili bolnika in ga pokrili preko glave z odejo, da je vdihaval hlape senenih zrn.



### *Inhaliranje*

*Pripovedoval Franc Tomšič rojen l. 1937 v Il. Bistrici, po izkušnjah njegove stare mame Marije Gržina rojene l. 1889 v Vrbici.*



### Anja Drožina, 6.b



#### Zdravilo proti prehladu – žganje

Tako kot danes, je bilo tudi včasih veliko ljudi prehlajenih. Toda v preteklosti niso poznali zdravil, ki jih poznamo danes, zato so ljudje prehlad zdravili na prav poseben način.

Recept: V lonec damo vodo, počakamo da zavre in ji dodamo sladkor, nato pa še žganje (šnopec), in tako imenovana zdravilna tekočina je pripravljena.

#### Potek zdravljenja

Prehlajeni ljudje tekočino nekaj časa vdihujejo tako, da postavijo neko posodo s to tekočino na mizo in se čez glavo pokrijejo z odejo. Čez nekaj minut se začnejo znojiti, kar pomeni da tekočina oz. zdravilo deluje.

*Vir: nono Marjan, rojen leta 1945, Mala Bukovica*

### Aneja Volk, 6.b



Med so si namazali na kos papirja modre barve z luknjami in ga položili na prsi, nato vse skupaj povili z povojem. Pili pa so karamelno mleko, bilo je iz prežganega sladkorja, ki so ga zalili z mlekom. Ko so dali noter te sestavine, so še malo pogreli, da se je sladkor stopil in nato toplo popili.

*Pripovedovala nona Danica Volk, rojena 1952 iz Velike Bukovice*

### Maja Škrlj, 6.b

Prehlad so zdravili na različne načine. Recepta:

1. Pripravimo si slano raztopino (pol žličke soli) raztopljene v topli vodi, s katero si bomo izpirali nos. V vsako nosnico iztisnemo tri kapljice. Narahlo vdihnemo in počakamo vsaj 30 sekund preden, izpihemo nos. To ponovimo večkrat.
2. Lahko si tudi pripravimo sirup iz limoninega soka, tople vode in medu.



Ko bolezen mine, se lahko vsak dan prhamo z vročo in hladno vodo.

*Pripovedovala nona Silva Škrlj, rojena 1944*



**Ana Mari Možina, 6.a**

Za prehlad so uporabljali smrečje.

Potrebujemo: sladkor in smrečje

Recept:

V stekleni kozarec s pokrovko usujemo

plast sladkorja in nato plast smrečja. Tako nadaljujemo

do konca. Ko je kozarec poln, ga pokrijemo s pokrovko in

ga damo na sonce. Ko se stopi ga popijemo.

*Recept mi je pripovedovala moja mama Anita Možina, po pripovedovanju njene mame Marije Baša, rojene leta 1944 v Novokračinah.*

**Dejan Jenko, 6.a**

V ponev damo dve jedilni žlici sladkorja in ga prepražimo na ognju. Nato spodlijemo z 2dcl mleka (temu pravimo kremno mleko) in ga popijemo.

*Pripovedovala nona Anica Krebelj, rojena 1953*

**Katarina Šlosar, 6.a**



Ko so zboleli za prehladom, so kimmelj oz. kumino prepražili na masti, pripravek zavili v laneno krpo ter ga pustili, da se ohladi. Potem so si obkladek položili na prsi.

*Recept mi je pripovedovala Majda Raspor po izkušnjah svoje mame - Alojzije Muha, rojene leta 1906 v Ilirski Bistrici.*



## BRONHITIS

Marko Iskra, 6.b



Laneno krpo držimo nekaj časa nad ognjem.  
Potem med krpo ko je segreta damo eno žlico medu  
Ter to vse skupaj zavijemo in si položimo na prsa ter nekaj časa držimo  
ko čutimo, da se krpa ohladi jo odstranimo. To pomaga proti bronhitisu



Na olju prežgemo domače kamilice, jih položimo v laneno krpo in jih  
poločimo na prsi.  
Pomaga nam pri izkašljevanju katarja ter pri lažjem dihanju.



*Pripoveduje Eva Avsec, rojena 1963, stanujoča v Vrbici.*

## SLABOSTI

Marko Iskra, 6.b

Čaj iz poprove mete proti



1/4 l vode  
50g poprove mete  
Vodo zavremo in v njo dodamo 1-2 čajni žlički cvetov poprove mete.  
Potem lonec pokrijte in ter počakajte 10 minut.  
Ko odstoji teh deset minut popijte 1-2 skodelici na dan.

*Recept pripovedoval Milan Iskra po izkušnjah njegove none, Antonije Iskra, rojene 1896 na Veliki Bukovici.*

## GLAVOBOL

Sebastjan Derenčin, 6.a

Če jih je včasih bolela glava, so si pomagali z narezanim  
surovim krompirjem. Prislonili so si ga na čelo. Tam so ga  
držali približno 5 –10 minut.



*Pripovedovala stara mama Nevenka, 1971*



### **Maja Drožina, 6.b**

Ko so ljudje imeli glavobole, so si največkrat okrog glave zavezali mokro krpo.

*Potek:*

Krpo namočimo v topli vodi. Ko mine nekaj časa, jo vzamemo ven, ter si jo močno pritrdimo na čelo. Nekaj časa počakamo, nato pa si mokro krpo, ki je zdaj že bolj hladna odvežemo in bolečina naj bi kmalu minila.

*Pripovedoval Marjan Boštjančič, rojen leta 1945, Mala Bukovica*

## **ZOBOBOL**

### **Sebastjan Derenčin, 6.a**

Če je v zobu nastala luknja so odrezali vrh vžigalice in ga vtaknili v luknjo . Zobe so tiščali skupaj 2-3 minute.

Recept: vžigalici odrežeš vrh (žveplo) in ga vstaviš v piškav zob.

*Pripovedovala stara mama Nevenka po izkušnji njenega starega očeta, 1883*



### **Neža Potepan, 6.b**

Nabereš korenike » pelena«, to je korenika , ki raste v gozdu na tleh. Nato jo daš na kraj, kjer je zobobol .

Pelen so uporabljali tudi za želodčne bolečine. Iz njega so tudi kuhali čaj.

*Pripovedovala moja nona Olga Borenovič, rojene 1942*

### **Maja Drožina, 6.b**

V starih časih zdravil niso poznali, zato so si jih morali narediti sami. V primeru zobobola, so si ljudje največkrat pomagali tako, da so si napravili zdravilno tekočino, ki je kmalu odpravila vse bolečine.

*Recept:*

Najprej nabereemo nekaj zelišč, najbolje je da so to regrat, radič in njemu podobna preselica. Nato zelišča zmešamo skupaj in jih zmečkamo. Iz soka zelišč dobimo zdravilno tekočino, ki si jo namažemo po zobu in bolečina bo zagotovo kmalu prenehala.

*Pripovedoval Marjan Boštjančič, rojen leta 1945, Mala Bukovica*





### Valentina Gržina, 6.a



Ta recept mi je priporočila babica (Anka). Recept ji je predlagala njena mati Emilija ki se je rodila leta 1906. Za zobobol so uporabljali rakijo (slivovka).

Recept: v jeseni se pobira slive. Se jih da v čiste posode močit in se nekaj mesecev močijo.

Potem se da kuhat v kotle za žganje . Kuha se približno tri ure. Nato ga damo v pol ali več

litrške steklenice. Nato namočimo košček vate in ga pritisnemo na zob in čakamo, da nam pusti bolečina.



#### *Zanimivosti....*

Lahko jo uživamo kot pijačo (močno poživilo).

*Ta recept mi je priporočila babica Anka. Recept ji je predlagala njena mati Emilija, ki se je rodila leta 1906.*

### Manuela Baša, 6.a

Za bolečine v zobu so skuhali čaj iz rastline slez.



RECEPT: Rastlino so posušili dali vreti vodo in ko je zavrela so vanjo dali slez in pustili nekaj minut vreti.

*Recept mi je povedala Jožefa Baša iz Jasena ki se je rodila leta 1944.*

### Alja Boštjančič, 6.b

Ko jih je bolel zob, so si v škrbino dali nekaj kristalčkov soli ali si olupili košček česna in si z njim namazali boleči del.

*Recept je pripovedovala stara mama Marija Boštjančič po izkušnjah svoje mame in tašče- Marije Iskra, rojene leta 1903 in Frančiške Boštjančič, rojene leta 1906v Podgrajah.*



## BOLEČE ALI VNETO UHO

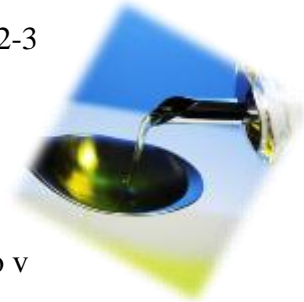


### Maja Škrlj, 6.b

Vneto ali boleče uho so večinoma zdravili z oljem. (mandljevim, olivnim, šentjanževim, brinovim ...)

Recepti:

1. Segrejemo toplo (mandljevo, olivno, šentjanževo) olje in nato 2-3 kapljice kanemo v boleče uho.
2. Predel za ušesom namažemo z brinovim oljem.
3. V nekaj olivnega olja skuhamo (1-2) minute 1 žličko cvetov kamilic, nato precedimo in toplo ali mlačno nakapamo v uho (2-5) kapelj
4. V uho kanemo nekaj kapljic sveže utrganega netreska.



*Pripovedovala nona Silva Škrlj, rojena 1944*

### Maja Drožina, 6.b

Ko je ljudi v preteklosti bolelo uho, so neprijetno bolečino ublažili tako, da so si v uho zlili olje ali pa so za to uporabljali seno.

Recept za seno:

Potrebujemo manjšo vrečko, ki jo segrejemo. Vanjo nasujemo nekaj sena ter si jo položimo na svoje boleče uho. Bolečina tako kmalu preneha.



*Pripovedoval Marjan Boštjančič, rojen leta 1945, Mala Bukovica*