

## **NAČINI UPORABE**

Na Zahodu se je Ehinacea uveljavila, kot najpomembnejše zelišče za krepitev imunskega sistema, povečuje število belih krvnih teles (naša »vojska« v boju proti različnim okužbam) in izboljšuje njihovo delovanje, kar posledično pripelje do pospešenega uničevanja mikrobov in omejevanja okužbe, učinkovito deluje proti virusom gripe in herpesa, pospešuje zdravljenje pogostih okužb predvsem dihal in senčnih poti, priporoča se tudi, kadar je telo oslabiljeno zaradi stresa in obremenitev, po težjih operacijah, daljši izpostavljenosti soncu, zmanjšuje količino želodčne kisline uporablja se tudi pri raznih kožnih boleznih npr. luskavici, pomaga pri celjenju trdovratnih ran in opeklin.

## **RASTIŠČE:**

Rastlini ustrezajo sončna in polsenčna rastišča in globoko, dobro obdelana tla. Podlaga naj bo vlažna, vendar prepustna. Mlade nasade je potrebno okopavati in zalivati. Gostota sajenja naj bo nekje 5 - 7 kom/m.

## **ČAS CVETENJA:**

Cveti od julija do septembra.

## **VELIKOST IN SESTAVNI DELI:**

Je trajnica, ki zraste do 1 m visoko. Listi so razporejeni v rozeto, pokončna stebela nosijo cvetove rdeče-lila ali bele barve. Cvet sestavlja izbočena ježica okoli katere so v enem nizu razporejeni cvetni listi (venčni listi).

## **RAZMNOŽEVANJE:**

Razmnožujemo jo s semeni ali z zimskim razkosavanjem korenin. Opozoriti velja, da posejana semena kalijo zelo neenakomerno, zato svetujemo pripravo sadik. Za pomladno sajenje začnemo pripravljati sejančke nekje konec februarja. Semena pokrijemo s tanko plastjo zemlje ali perlita in pustimo na svetlobi. Na stalno mesto presajamo sredi maja.

## **ZANIMIVOSTI**

Izvor imena ehinacea izhaja iz grškega izraza za ježa, saj osrednji del cvetu spominja na ježeve bodice.

Že severnoameriški Indijanci so rastlino uporabljali, kot tradicionalno zdravilo proti prehladam, zobobolom, za čiščenje krvi, za zdravljenje različnih okužb, ran, zvinov in celo kot zdravilo proti kačjim pikom.

Evropski priseljenci so kmalu povzeli tradicionalna indijanska znanja o ehinaceji. Tako se je že leta 1842 pojavil prvi tonik za čiščenje krvi, kateremu so hitro sledili številni drugi pripravki. Uspešno učinkovanje le-teh, je doprineslo celo k temu, da je rastlina veljala za **ZELO POMEMBNO AMERIŠKO IZVOZNO BLAGO** vse do 30-ih let 20. stoletja, ko se je začela bolj načrtna gojitev tudi v Evropi.

## **UPORABNI DELI**

Nabira se cvetoče zelišče. Iz sveže nabranega zelišča se iztisne sok ali pa se nadzemni deli, cvetovi in korenine posušijo za različne čaje in izvlečke. V kolikor se odločite za uporabo korenin, se najbolj priporočajo korenine štiriletnih rastlin izkopane v jeseni.