

Árnica montána – hrv. brdanka, mora, moravka

I. Je trajnica. Cvetne koške nabiramo od maja do junija, hitro posušimo in hranimo na temnem mestu. Že od nekdaj velja za učinkovito ljudsko zdravilo. Deluje podobno kakor kamilica in ognjič, samo veliko močnejša je. Najbolje jo je pripraviti kot *tinktura*. Nikoli je ne kuhamo, pač pa samo parimo. Imamo jo predvsem za zunanjo uporabo. V nobeni hiši ne bi smela manjkati. **Pazimo!** Za notranjo uporabo jo jemljimo zelo previdno, zmerno in pod zdravnikovim nadzorstvom. Utegnila bi škodovati **srcu**. Ker je močna, jo namakamo v razmerju 1:10 ali še več, jemljemo pa 2–3 *kapljice* na kozarec vode.

II. Ta tinktura velja kot odlično razkužilo in prvo zdravilo za **rane** vsake vrste, tudi gnojne, za vse vrste **poškodb**, kot so **udarnine**, **zmečkanine**. Pospešuje celjenje ran. Kot *obkladek* z gazo ali platneno krpo: vzamemo čajno žličko tinkture na pol litra prekuhane vode, da ne draži kože in ne povzroči vnetja. Tinkturo vtiramo pri **revmi** s tkim. *arnikovim cvetom*: 30 g cvetov namočimo v 70 g alkohola. Za notranjo uporabo: le 2–3 kapljice na kozarec vode za zdravljenje **ledvic**, **srca** in **želodca**. Obnese se pri **zastrupitvi z gobami**. **Pazimo!** Pri vsaki zastrupitvi z gobami takoj k zdravniku! Zdravljenje z zelišči je zdravnikovim ukrepom le v pomoč. Pri **gripi** pomagajo kapljice arnike, seveda le 2–3 kapljice. Opazujmo reakcijo! Vprašajmo zdravnika! Te kapljice (2–3) jemljemo pri **starostnem srcu** za razširitev **venčnih žil** – **koronark**. Je tudi čistilo za **kri** in pospešuje **odvajanje seča**. Zunanje jo uporabljamo tudi proti **mozoljvic**.

