

AVGUST 2019

Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	12	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

RMAN - ACHILLEA MILLEFOLIUM



Navadni rman je grmičasta trajnica, ki zraste od 30 do 100 cm. Listi so enakomerno spiralno razporejeni po stebelu. So dlakavi, dolgi od 5 do 20 cm in dvojno ali trojno deljeni na zelo majhne lističe. Od 15 do 40 belih (ali rahlo rožnatih) cvetov je združenih v kobule. Rastlina ima močan sladkoben vonj.

Uporaba:

Med cvetenjem porežemo stebela tik nad tlemi in posušimo. Uporabimo lahko tudi mlade sveže liste kot dodatek k solati, skutu, kruhu in zelenjavnim jedem.

Rman vsebuje številne zdravilne snovi. Uporablja se pri zdravljenju ran. Rmanovo eterično olje se uporablja pri zdravljenju prehladov in gripe. Z listi se zdravijo krvavitve iz nosu. Uporabljamo ga lahko kot odvajalo in za blaženje vnetij.

Na grede ga sadimo za izboljšanje zemlje. Odganja nekatere žuželke, ki se hranijo z rastlinami in privablja ose najezdnic.

Opozorila:

V nekaterih primerih lahko stik z rmanom povzroči alergično reakcijo in nastanek kožnih izpuščajev.

VIR: <https://www.vrtnarava.si/rastline/opisi/zelisca/navadni-rman> (Dostop 11.10.2018)
Slika: Marjana Pezdirc Kolnik