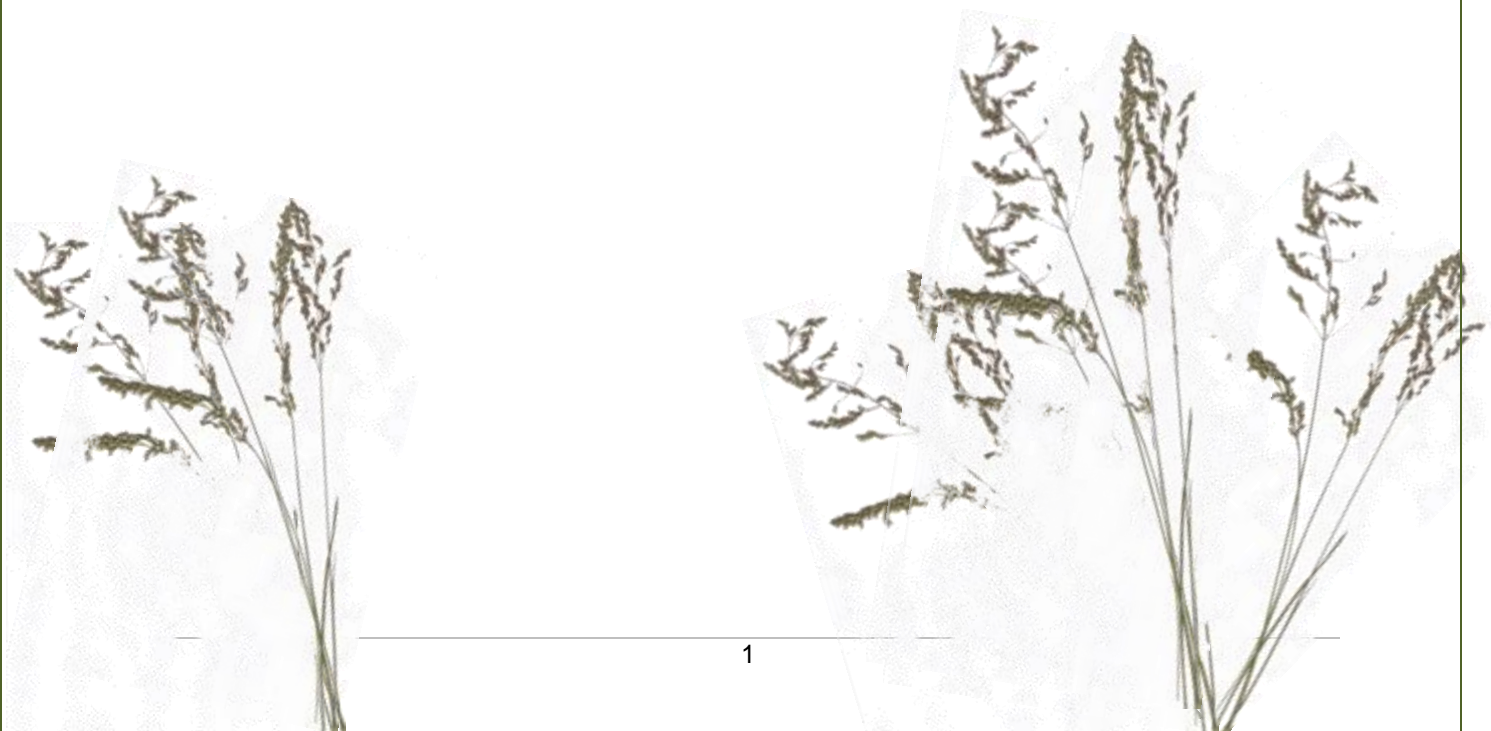




# **PRIRUČNIK O LJEKOVITOM BILJU**



Osnovna škola Čeminac, PŠ Kozarac

Šk. godina 2013./2014.

## Predgovor

Ovaj priručnik sadrži popis ljekovitog bilja s područja naše domovine te opis ljekovitih svojstava svake biljke, kao i recepte za primjenu u alternativnom liječenju pojedinih bolesti.

Priručnik je nastao kao rezultat rada učenika 4.razreda Područne škole Kozarac na projektu „Ljekovito bilje“ kojeg smo proveli u sklopu školskog projekta „Knjiga“.

Krenuli smo od ideje i odabira teme projekta, te cilja koji želimo postići.

Cilj nam je bio proučiti i istražiti ljekovite biljke i njihovu primjenu u alternativnoj medicini, objediniti prikupljene rezultate i prikazati ih u obliku priručnika. Kako smo to postigli?

Odredili smo temu, zadali zadatke i smjernice za rad, te dogovorili vrijeme trajanja projekta i način prezentacije.

U projektu su sudjelovali slijedeći učenici: **Bruno Baksa** (češnjak, kopriva, potočnjak), **Laura Baksa** (pirika, šipak, čičak), **Matej Cickaji** (lipa, bijeli sljez, gospina trava), **Lucija Furdi** (bazga, maslačak, preslica), **Valent Hadžić** (lavanda, metvica, glog), **Darko Josipović** (komorač, ljubičica), **Marija Kola** (borovica, ružmarin), **Sonja Maravić** (divlji kesten, majčina dušica, kamilica), **Anabela Šantić** (neven, trputac, žutika).

U prilogu su sadržane radne verzije praktičnih radova učenika iz kojih je nastao priručnik.

Tanja Sušac, dipl.učitelj, mentor

# SADRŽAJ

## 1. dio

Predgovor.....	1
Što je ljekovito bilje?.....	2
Bazga.....	4
Bijeli sljez.....	5
Borovica.....	6
Češnjak.....	7
Čičak.....	8
Divlji kesten.....	9
Glog.....	10
Gospina trava.....	11
Kamilica.....	12
Komorač.....	13
Kopriva.....	14
Lavanda.....	15
Lipa.....	16
Ljubičica.....	17
Majčina dušica.....	18
Maslačak.....	19
Metvica.....	20
Neven.....	21
Pirika.....	22
Potočnjak.....	23
Preslica.....	24
Ružmarin.....	25
Šipak.....	26
Trputac.....	27
Žutika.....	28

## 2.dio

Prilog -Praktični rad učenika (radni materijali).....	29
---	----

## Što je ljekovito bilje

**Ljekovito bilje** koristi se tijekom cjelokupnog razvoja čovječanstva i dugi period je bilo jedini način liječenja. Zahvaljujući davnim spoznajama o ljekovitosti pojedinih dijelova biljaka – korijena, kore, lista, pupoljaka, cvijeta ili drugih dijelova - čovjek ih je koristio u različitim oblicima, kao suho, svježe, sušeno ili u nekom drugom obliku. Vremenom se razvila tradicionalna narodna medicina karakteristična za sve narode, podneblja i civilizacije. Znanja i iskustva o ljekovitosti biljaka prenosila su se s koljena na koljeno, najčešće usmenim putem. Značajan broj knjiga ili priručnika, koji su se pojavili kasnije, opisali su iskustava i upute za korištenje ljekovitih svojstava pojedinih dijelova biljaka, što pokazuje veliki interes za njihovim korištenjem. Ljudi su uvijek vjerovali u ljekovita svojstva biljaka, ali je medicina često iskazivala sumnju u njihovu ljekovitost ili ljekovitu moć koja je davana pojedinim biljkama i njihovim sastojcima. U nekim vremenskim periodima i sredinama ova vrsta liječenja je zabranjivana, jer su postojale, i još postoje, zloupotrebe u liječenju ljekovitim biljem. U posljednje vrijeme medicina sve više uvažava rezultate liječenja ljekovitim biljem.

Ljekovito bilje se koristi i kao sastojak u proizvodnji sintetičkih lijekova, zatim kao osnovna sirovina raznih kozmetičkih krema, mirisa, kolonjske vode, toaletnih sapuna, zubnih pasta i sl., a u prehrambenoj industriji kao začini u mesnim prerađevinama, gotovim jelima i pićima.

### Kako nam biljke pomažu?

Mnogo faktora utječe na ljekovitost određene biljke. S njezinim svojstvima imaju veze tip okoliša, klima i kvaliteta zemlje. Biljke sadrže široke palete prirodnih spojeva koji biljke koriste za obavljanje važnih bioloških funkcija, kao i za obranu od napada grabežljivaca poput kukaca, gljivica, ptica i sisavaca. Mnogi biljni spojevi imaju dugoročan **blagotvoran utjecaj na zdravlje ljudi**. Dosad je pronađeno oko 12.000 takvih spojeva, a procjenjuje se da je to tek deset posto od ukupnog broja. Ljekovito bilje pokazalo se učinkovitim u liječenju i ublažavanju mnogih bolesti i stanja, poput astme, alergije, karcinoma, ekcema, hormonalnih poremećaja, migrene, artritisa, kroničnog umora, probavnih smetnji, depresije, tjeskobe, nesanice...

Ljekovito bilje prodaje se u različitim oblicima, pa tako možete nabaviti čaj, sirup, ulje, tekuće tinkture, tablete ili kapsule.

## **BAZGA**

**Bazga** (*lat. Sambucus*) je biljni rod listopadnih grmova ili niskog drveća. Rasprostire se u umjerenom području Europe, Sjeverne Amerike i dijelovima Azije.

Crna bazga (*Sambucus nigra*) cvate od travnja do lipnja. Cvjetovi se beru krajem svibnja samo po sunčanom i suhom vremenu. Kora s grana i stabla bere se od veljače do ožujka i od listopada do studenog. Dozrele bobice bazge sabiru se u rujnu.

Od cvjetova bazge najčešće se priprema sirup, čaj i liker. Kora djeluje kao laksativ, pomaže kod vodene bolesti i mršavljenja. Dozrele bobice korisne su kod avitaminoze, neuralgija, zatvora, slabosti, stresa, probavnih tegoba i dr.

Od zrelih bobica priprema se džem, voćni prah, sirup, liker i vino. Od izdanaka mladih listova može se pripremati mast ili prah, a od kore čaj.

Zapravo, što god odlučili napraviti nećete pogriješiti jer sve je blagotvorno i ljekovito.

---

### **Uvarak od bazge:**

1 žlicu listova bazge, suhих ili svježih, kuhajte 10-15 minuta u šalici vode. Ovom uvarku dodajte malo meda i pijte po nekoliko žlica tijekom dana. Ovaj uvarak potiče znojenje i tako pomaže u liječenju reume, gripe i vrućice.

### **Čaj od bazge:**

2 čajne žlice suhих bazginih cvjetova prelijte s ¼ litre kipuće vode i nakon 10 min procijedite. Čaj djeluje preventivno i potiče znojenje kog bolesti gripe i prehlade. Također se preporučuje kao sredstvo za čišćenje krvi.

### **Sirup od bazge:**

40 cvjetova bazge, 7 l vode, 4 kg šećera, ½ l limuna, 1 konzervans i 10 dag limunske kiseline.



## **BIJELI SLJEZ**

**Bijeli sljez** (*lat. Althaea officinalis*) je trajna zelen visoka preko 1m. Veliki i naborani listovi su mekani, sivo-zelene boje. U unutrašnjostima listova smješteni su veliki cvjetovi bijele ili svijetlo ružičaste boje.

Bijeli sljez raste na vlažnim mjestima u srednjoj i južnoj Europi, te zapadnoj Aziji.

Vrijeme cvjetanja je od lipnja do kolovoza. List i cvijet beru se u vrijeme cvatnje, a korijen u rano proljeće i jesen.

U ljekovite svrhe koriste se korijen, listovi i cvijet.

Bijeli sljez koristi se u liječenju bolesti dišnih organa, prehlade, gripe i bronhitisa.

U medicini se koristi kao sredstvo protiv čireva, upala te za ispiranje usne šupljine kod zubobolje.

---

### **Čaj:**

2 žličice listova preliti s 1,5 dl vruće vode i ostaviti da odstoji 10 min ili 10 do 15 g korijena staviti u 1,5 dl hladne vode i ostaviti da odstoji 90 min često miješajući. Ocijediti i piti više puta na dan po šalicu lagano zagrijana priprema.

### **Sirup:**

Korijen bijelog sljeza (oko 500g) oguli se, izreže na sitne kockice i stavi u staklenku. Na to se nalije 1,5 l vode i 100g alkohola (96%). Držati na toplom mjestu 24 sata uz često mućkanje. Nakon 24 sata ocijediti, dodati 1600g šećera i kuhati dok ne ukuha na polovicu količine.



## **BOROVICA**

**Borovica** je grmolika biljka, ovisno o staništu javlja se kao patuljasti grm visine od 0,5m pa sve do visine drveta od 7m. Raste na svim nadmorskim visinama u Republici Hrvatskoj. Spada u skupinu čempresa. Narodni nazivi su joj: smreka, kle, kadik, penja i dr. Listovi su joj igličasti. U travnju i svibnju cvjeta sitnim dvodomnim cvjetovima, a plodovi joj dozrijevaju u jesen iduće godine.

Koristi se u liječenju bolesti zglobova, bronhitisa, plućnih bolesti, poboljšanja apetita, pomaže izlučivanju otrovnih tvari iz organizma i pojačava imunitet. Pomaže i kod oboljenja želuca i crijeva, bubrega i mjehura, te ublažava živčane smetnje i glavobolje.

Borovica je cijela ljekovita no najviše se koriste zreli plodovi koji imaju antibakterijsko i antiseptičko svojstvo. Koristi se svježa, kao čaj, eterično ulje, sirup, rakija i dr.

Svježe borovice preporuča se pojesti 3-4 bobice dnevno.

---

### **Čaj:**

1 čajnu žličicu zdrobljenih borovica prelići s 2 dl kipuće vode. Nakon 15 min procijediti i piti toplo 1-2 šalice dnevno.

### **Sirup:**

500g plodova prokuhati u 3 l vode, zgnječiti i još jednom prokuhati. Prokuhanu masu protisnuti kroz sito i dodati meda po potrebi dok se ne dobije gusta masa poput sirupa. Sirup puniti u staklene boce. Djeca uzimaju 3 čajne žličice dnevno, a odrasli 2 čajne žličice dnevno.

### **Rakija:**

2-3 šake zdrobljenih bobica namakati u 7,5 dl rakije do 3 tjedna. Konzumirati dva puta tjedno 15 do 20 kapi nakapanih na kocku šećera.





## ČEŠNJAK

**Češnjak** ili bijeli luk (*lat. Allium sativum*) začinska je biljka iz porodice Alliaceae.

Češnjak ili bijeli luk uspijeva u svim vrtovima, a radi potrebe i velike rasprostranjenosti uporabe uzgaja se i na oraničnim površinama.

Vrijeme cvatnje mu je u srpnju i kolovozu, a vrijeme berbe u rujnu.

Ljekoviti dijelovi biljke češnjaka su lukovice posebna mirisa te slatkasta, aromatična i ljuta okusa.

Velika ljekovitost češnjaka počiva uglavnom na tri organske sadržajne tvari koje se nalaze u soku lukovice. To su eterično ulje koje sadrži sumpor poznata mirisa, velike nepostojanosti i osjetljivosti, nadalje u većim količinama u biljci je vezan spoj s jodom i male količine organski vezane kremične kiseline. Te tri tvari sadržane su u lukovici u koncentriranom obliku i djeluju ljekovito u razrijeđenom stanju, no ako se uzmu odjednom u većim, nerazrijeđenim količinama mogu uzrokovati neprilike.

---

### **Čaj za infekciju:**

Češnjak ima antibakterijska svojstva. Za čaj od češnjaka koji pomaže kod infekcija mokraćnih putova ogulite nekoliko češnjeva češnjaka, zgnječite i pustite da odstoji 5 min u toploj vodi. Procijedite i popijte.

### **Sirup protiv kolesterola:**

Očistite češnjak i propasirajte ga s limunom pa kuhajte dok ne zakuha u 1 l vode. Popijte čašicu prije ili poslije obroka, najdulje tri tjedna.

### **Lijek za glavobolju:**

Nasjeckajte nekoliko češanja češnjaka i držite na sljepoočnicama nekoliko minuta. Ublažava glavobolju i smiruje.





## ČIČAK

**Čičak** (*lat. Arctium lappa*) dvogodišnja je biljka iz porodice Asteraceae.

Nalazi se kao vrlo česta samonikla biljka uz rubove šuma, putove, na neobrađenim zemljištima, uz željezničke pruge, uz nasipe, obale rijeka i drugdje. Čičak raste u blizini naselja, voli dobro pognojeno zemljište i sunčana staništa.

Vrijeme cvatnje je od srpnja do rujna.

Sabire se korijen dvogodišnjih biljaka, a raspoznavanje je lako jer kod dvogodišnjih biljaka već mora izrasti stabljika. Korijen se sabire u travnju i svibnju te listopadu i studenom. Korijen se opere, očisti od sukorijenja i nadzemnih dijelova stabljike te se zbog lakšeg sušenja razreže po duljini. Suši se na toplom mjestu, a osušen korijen je na prijelomu spužvast i bijele boje. Po potrebi sabiru se i svježi listovi koji kao takvi i upotrebljavaju.

Ljekovito djelovanje: korijen djeluje protuotrovno, pospješuje izlučivanje mokraćne i znoja, te čisti krv.

---

### **Sok:**

Svježi sok iz svježeg i dobro očišćenog korijena priprema se tako da se korijen usitni, prelije polovinom količine vode i istiješti. Tako pripremljen sok pije se do 2 šalice dnevno.

### **Čaj:**

Čaj od čičkova korijena služi kao kupelj za mokre lišajeve, kožne čireve, apscese i ostale kožne nečistoće. Nakon kupelji zgnječi se svježi korijen i u tako zgnječenom stanju položi kao oblog na oboljela mjesta.

### **Mast:**

Mast se priprema od dobro očišćenog i opranog čičkovog korijena. Korijen se nareže na male komadiće iz kojih se istisne što više soka. Pripremiti kvalitetnu i čistu, nesoljenu svinjsku mast. Količina masti ovisi o tome koliko se istisnulo soka, jer njihovim miješanjem treba postići gustu kašastu masu. Tako pripremljenu ljekovitu mast staviti u porculansku (nikako u metalnu) posudu i čuvati u hladnjaku. Nekoliko puta dnevno nanosi se na opečenu kožu, a pomaže i kod čireva, rana i lišajeva.



## DIVLJI KESTEN

**Divlji kesten** (*lat. Aesculus hippocastanum*) potječe iz Perzije. Plodovi su nejestivi no zbog svoje ljepote omiljeno je stablo u parkovima koje dostiže starost od 200 godina.

Cvjeta u svibnju, a plodovi mu sazrijevaju u rujnu i listopadu.

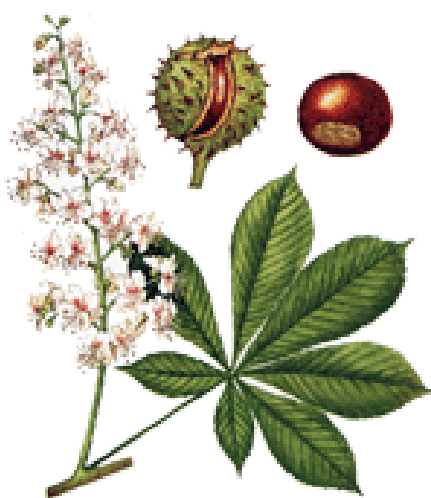
Cvjetovi, kora i plod koriste se u narodnoj medicini zbog svojih ljekovitih svojstava. Zbog velikog udjela escina, saponina koji povoljno djeluje na stjenke kapilara i vena, diuretičkog i protuupalnog djelovanja, osim u narodnoj medicini ekstrakt divljeg kestena koristi se sve više i u raznim kremama za liječenje vena i ravnanje bora.

Spojevi masti, saponina i škroba čine divlji kesten prikladnim za liječenje crijevnih oboljenja, proljeva i katara dišnih organa.

---

### **Čaj:**

1 šalicu vode zakuhamo i maknemo s vatre, dodamo 1 žlicu samljevene i izmješane kore i plodova, s bodljama ili bez njih, te ostavimo poklopljeno 15 min. Dnevno se pije 1-2 šalice toplog čaja. Ovaj čaj osobito je djelotvoran kod bijelog pranja, povećane prostate, proširenih i upaljenih vena, unutarnjih krvarenja te kroničnog proljeva.



## GLOG

**Glog** (*lat. Crataegus monogyna*), je vrsta gloga udomaćena u Europi, Sjevernoj Africi i Zapadnoj Aziji. Nalazimo ga na rubovima bjelogoričnih i vazdazelenih šuma, a često raste i u šikarama.

Cvate u svibnju i lipnju, a vrijeme dozrijevanja plodova je u listopadu.

U proljeće se beru cvjetovi, a u jesen crveni plodovi. Od biljke se koriste cvijet, list i plod. Ljekovitost je uočena u jačanju i reguliranju rada srca, a kod liječenja glogom dolazi do opuštanja živčanog sustava i regulacije krvnog tlaka.

---

### **Sirup:**

Za sirup od gloga potrebno je pripremiti 1 šalicu svježih bobica gloga, kuhati 2-3 min, zatim smjesu izgnječiti dok ne postane kašasta. Nakon toga procijediti, dodati med, promiješati i popiti.

### **Čaj:**

1 žlicu suhih cvjetova preliti šalicom vrele vode. Ostaviti da odstoji 2 sata, zatim procijediti i piti ohlađeno.



## GOSPINA TRAVA

**Gospina trava - kantarion** (lat. *Hypericum perforatum*) je višegodišnja zeljasta biljka, koja raste na suhim poljima i pašnjacima, u grmlju, u šumi, uz putove i ceste. Cvate od svibnja do rujna, a vrijeme berbe je za vrijeme cvatnje (od svibnja do rujna).

Gospina trava ima mnoštvo ljekovitih svojstava, no koristi se samo gornji dio biljke. Koristimo biljku u cvatu za pripremu čaja i kupke, dok ulje od Gospine trave spravljamo samo od cvjetova. Ulje od Gospine trave je najbolje ulje za rane, ublažava bolove, priječi upalu i liječi.

Umirujuće djeluje na živčani sustav pa se koristi kao antidepresiv. Djeluje na hormone i dobra je za uklanjanje simptoma PMS-a i menopauze, koristi se u liječenju svih ženskih bolesti i pomaže u uklanjanju anemije.

---

### **Čaj:**

Veliku žlicu gospine trave prelijte s 2,5 dl kipuće vode, poklopite i pustite da odstoji 10-15 minuta, procijedite te pijte tri puta na dan.

*Napomena:* čaj treba piti 6-8 tjedana bez prestanaka i onda napraviti pauzu od 3 tjedna, nakon čega se ponovno može piti. Rezultati su vidljivi nakon nekoliko tjedana. Dok ste pod terapijom, ne izlažite se suncu jer je biljka foto-toksična i može izazvati stvaranje pigmentacijskih mrlja na koži. Također, poništava djelovanje kontracepcijskih pilula.

### **Ulje:**

S ubranim cvjetovima rastresito napunimo bocu do grla i prelijemo s dobrim maslinovim uljem. Ulje mora prekriti cvjetove. Dobro zatvorenu bocu ostavimo nekoliko tjedana na suncu ili blizu peći. Nakon izvjesnog vremena ulje poprimi crvenu boju. Procijedimo ga kroz krpu, ostatak još iscijedimo i ulje pohranimo u tamne boce. Kod rana od opekлина umjesto maslinova možemo uzeti laneno ulje.



## KAMILICA

**Kamilica** (*lat. Matricaria recutita*) jednogodišnja je biljka iz porodice glavočika, visine 15-60 cm, tankog i razgranatog korijena i perasto razdijeljenih listova. Cvjetne glavice su pojedinačne na dugim stapkama.

Kamilica cvate od kraja travnja do rujna na mjestima izloženim suncu.

Uporaba kamilice je vrlo raširena, kako u narodnoj tako i u službenoj medicini. Njena protuupalna, antibakterijska, sedativna i antialergijska svojstva pokazuju djelotvornost u liječenju groznice, mučnine, astme, kolika, kožnih bolesti i upala, želučanih bolesti, prehlada. Koristi se kao kupka, za obloge za oči, upale kože i sluzokože, kod raznih opekline i rana, za ispiranje očiju i dr. Smanjuje stres i napetost i ima umirujuća svojstva.

Koristi se u obliku čaja, u čajnim mješavinama, kao dodatak za opuštajuću i mirisnu kupelj, za izradu ulja (osobito u kombinaciji s maslinovim uljem), za izradu hladnih i toplih obloga.

---

### **Čaj:**

4 žlice osušenih cvjetova prelići litrom kipuće vode, nakon 10 min procijediti i piti blago ohlađeno. Jednako pripremljene obloge možemo staviti kao obloge na oči kod bolova u očima.

### **Kupka.**

Umiruje i opušta cijelo tijelo, uključujući psihi. Šaku cvjetova osušene kamilice, samostalno ili u kombinaciji s biljem poput lavande i nevena staviti u toplu kupku.

### **Ulje.**

Cvjetove potopite u 2 dl maslinova ulja i ostavite na suncu 3-5 tjedana. Pripazite da su cvjetovi posve prekriveni uljem i povremeno protresite bocu. Dobivenim uljem možete negovati cijelu kožu, ublažavati kožne iritacije, osipe, otekline, reumu, giht, ali i negovati ispucanu i suhu kosu. Ulje je dobro za negovanje vlasišta i tretiranje peruti. Kod svjetlije kose, preporučeno je i ispiranje čajem od kamilice koji svijetloj kosi daje poseban ton i sjaj.



## KOMORAČ

**Komorač** (*lat. Foeniculum vulgare*) aromatična je začinska biljka. Javlja se i kao samonikla biljka. Kod nas raste samoniklo, ali se uzgaja i za začin i liječenje. Ljekovita je čitava biljka koja se može brati cijelog ljeta, njen korijen iskapa se sredinom proljeća, a plodovi dozrijevaju u listopadu. Cvjetovi su zlatnožute boje i u obliku štita.

Eterično ulje komorača pojačava rad želuca i crijeva i djeluje protiv grčeva. Zbog toga se često koristi kao začin kada se kuhaju teško probavljiva jela

Razrjeđuje sekret u bronhima i tako olakšava iskašljavanje te se koristi kod prehlade s kašljem, posebno kod dojenčadi i male djece

Poznato je i njegovo pozitivno djelovanje na mokraćne putove.

---

### **Čaj:**

Smiruje crijeva ako se pije poslije svakog jela. Jedna čajna žličica čaja po šalici prelije se prokuhanom vodom i ostavi 10 minuta prije nego što se procijedi. Od ohlađenog čaja mogu se praviti oblozi za umorne oči.



## **KOPRIVA**

**Kopriva** (*lat. Urtica dioica*) je vrsta samonikle jestive biljke koja raste na zapuštenim mjestima u blizini naselja kao trajni korov, uz ograde, šikare, te u rjeđim šumama. Vrijeme cvatnje je od srpnja do jeseni, a sazrijevanje sjemena u jesen.

Proljeće je najbolje vrijeme za branje koprive, a mladi listovi ubrani prije cvatnje najbolji su lijek. Tijekom ljeta sabiru se listovi, zatim čitava biljka prije ili za vrijeme cvatnje, a u proljeće i jesen kopa se korijen. Svi biljni dijelovi suše se u hladu, a nakon sušenja izrežu se na sitne dijelove.

Koristi se kao sredstvo za čišćenje krvi, u liječenju bolesti i upala mokraćnih kanala, upala bubrega, vodene bolesti, te pomaže otklanjanju bubrežnih kamenaca. Pospješuje izmjenu tvari u organizmu, otklanja bljedoću i slabokrvnost i jača imunitet.

---

### **Čaj:**

1 čajnu žličicu koprive preliti s ½ l kipuće vode, poklopiti i ostaviti da odstoji 15-20 min. Procijediti i piti toplo.

### **Juha:**

100g koprive, 50g celera, krumpir, luk, temeljac od povrća, maslinovo ulje, papar, sol, mladi luk-poriluk, limunov sok.





## LAVANDA

**Lavanda** je rod biljke iz porodice Lamiaceae. Rasprostranjena je diljem Mediterana, pa sve do Afrike i jugoistočnih predjela Indije. U Hrvatskoj je najzastupljenija u Dalmaciji.

Vrijeme cvatnje je u srpnju i kolovozu, a bere se do kraja kolovoza. To je vrijeme prve berbe, a moguće ju je brati i drugi put između rujna i listopada.

Lavanda se koristi u kozmetici i medicini zbog svojih višestrukih svojstava. Ima antiseptička i antibakterijska svojstva, ublažava glavobolju, umiruje i ublažava nesanicu, depresiju i anksioznost, sprječava infekcije rana, smiruje, opušta i otklanja osjećaj napetosti, pomaže kod reumatskih bolesti i bolova u mišićima.

Eterično ulje lavande potiče regeneraciju kože i pomaže kod iscjeljivanja rana i ožiljaka, akni, ekcema i opekotina, te bakterijskih i gljivičnih infekcija kože.

---

### **Čaj:**

2 čajne žlice lavande prelići s 2 dl kipuće vode, ostaviti da odstoji 5 min i procijediti.

### **Kupka:**

50 g suhog cvijeta lavande prelići s 1l kipuće vode. Nakon 30 min procijediti i dodati vodi za kupanje.

### **Ulje za masažu:**

15 kapi eteričnog ulja pomiješati sa 50 ml maslinovog, bademovog ili sezamovog ulja.

### **Ocat:**

30 g lavandinih suhih cvjetova, 1 l domaćeg jabučnog octa. Natopiti lavandine cvjetove octom u staklenci i postavite staklenku na sunčano mjesto oko tjedan dana. Protresite staklenku jednom dnevno. Procijediti kroz pamučnu tkaninu i uliti u bočice.

Oblozi natopljeni lavandinim octom stavljaju se na čelo kao lijek protiv glavobolje.



## LIPA

**Lipa** (*lat. Tilia*) je veliko drvo čije stablo doseže visinu od 25 do 30m, a starost i do nekoliko stotina godina. Raste u naseljima, pored putova, uz rubove livada i šuma.

Vrijeme cvatnje je u lipnju i bere se čim procvjeta.

Za lijek se sabire cvijet sa privjetnim listovima (ako su lijepe zelene boje). Inače se beru samo cvjetovi u vrijeme kada su se otvorili i prije nego što ostare i promijene boju. Suše se u hladu, na prozračnom mjestu, ponajbolje na tavanu. Sabrani cvjetovi sušenjem moraju zadržati svoju prirodnu boju i ugodan miris.

Ljekovitost lipe primjenjuje se u liječenju bolesti dišnih organa i prehlade, te u liječenju kroničnog kašlja. Pospješuje izlučivanje znoja i mokraće, ublažava bolove kod mokrenja, čisti krv i bubrege, smiruje, opušta i ublažava nesanicu i umor.

---

### **Čaj:**

1 čajnu žličicu lipe prelići s 2 dl kipuće vode, pustiti da odstoji 5-10 min. Procijediti i piti svježe pripremljen čaj.



## LJUBIČICA

**Ljubičica** (*lat. Viola odorata*) je višegodišnja biljka koja ima stanište u vrtovima, parkovima, livadama i šumama.

Ljubica cvjeta u proljeće i lijepog je i ugodnog mirisa.

Ljubica se koristi u kozmetici, najviše u parfemskoj industriji zbog svog ugodnog i specifičnog mirisa, te kao sastojak u kremama i kupkama.

Cvjetovi, listovi i korijen raznih vrsta ljubice koriste se u medicinske svrhe, zato što su bogate vitaminima A i C. Također sadrže antioksidant nazvan antocijamin. Koristi se za liječenje pluća, vena, bronhitisa, reumatizma, slabe cirkulacije, problema s grlom, stresa, srčanih tegoba – smanjuje srčanu neurozu i lupanje srca, glavobolje, migrene, umornih očiju, konjunktivitisa, upale desni i sluznice nosa, čisti krv, širi krvne žile, pomaže kod bubrežnih bolesti, upale sluznice mokraćnog mjehura, djelotvorna je kod gihta, kod bolova kostiju i zglobova, protiv razdražljivosti i nemira, te kod nesаницe, za nadraženu kožu, ekceme, upale kože, akne, opekline, za suhu i osjetljivu kožu i protiv bora.

### **Čaj:**

2 žličice osušenih i razmravljenih dijelova biljke, 2,5 dl vode i žlica meda. Suhu biljku prelići hladnom vodom, staviti na vatru i zagrijati do vrenja i kuhati još 5 minuta. Procijediti i ohladiti da čaj bude mlak, umiješati med, piti prilikom upale grla, bronhitisa i to 3 puta na dan po šalicu. Med po mogućnosti od kadulje, vrijesa ili lipe.

### **Ulje :**

Šaku ubranih cvjetova ( 80 grama) prelići s pola litre maslinova ulja i poslije 4 dana procijediti u manju tamnu bočicu; služi za laganu masažu očnih kapaka i sljepoočica, ali je također korisno i kod bronhitisa, reumatizma, slabe cirkulacije i probleme s grlom te kod stresa.

### **Kupka:**

Ubrati cvjetove ljubice i potopiti ih u posudi s vodom da odstoje par sati. Procijediti i koristiti za umivanje lica, kupka pomlađuje i osvježuje.



## MAJČINA DUŠICA

**Majčina dušica** (*lat. Thymus serpyllum*) je trajna grmolika biljka aromatičnog mirisa. Raste na suhim i sunčanim mjestima bez stalne vlage i sjene, livadama, pašnjacima i uz rubove šuma

Cvate čitavo ljeto, a bere se u svibnju, lipnju, srpnju i kolovozu. Sabire se čitava biljka bez korijena. Beru se mladice s cvjetovima prije i za vrijeme cvatnje.

Ljekoviti sastojci nalaze se u listu i cvijetu majčine dušice. Koristi se kao antiseptik, u terapiji kod oboljenja praćenih kašljem, bronhitisa, upala grla i sl. Majčina dušica koristi se i za inhaliranje, olakšava iskašljavanje i razrjeđuje sekret u bronhima. Koristi se u obliku čaja, ulja, sirupa i dr.

---

### **Čaj:**

3 dl kipuće vode prelići na nekoliko cvjetova i ostaviti da odstoji 10 min. Zaslađeni čaj piti nekoliko puta na dan kod kašlja i bronhitisa.

### **Ulje:**

Cvjetovima, ubranim po podnevnom suncu rastresito napunimo bocu i prelijemo s hladno istisnutim maslinovim uljem tako da ono stoji za širinu dva prsta iznad cvjetova. Bocu ostavimo 14 dana na suncu ili u blizini drugog izvora topline.

### **Sirup od majčine dušice:**

Cvjetove i stabljike pri stavljanju u staklenku smočimo mokrim rukama. Staklenku napunimo naizmjenice zbijenim redovima bilja i sirova šećera. Sve zajedno ostavimo oko tri tjedna na suncu. Kod cijeđenja cvjetove i stabljike, koji su natopljeni šećerom isprati sa sasvim malo vode koju dolijemo sirupu. Stavimo sirup na štednjak na najnižu temperaturu, da se zgusne, ne smije zakuhati. Sirup ne smije biti ni prerijedak ni pregust, zbog toga ga jednom ili dva puta ohladimo, da bismo ga mogli probati.



## MASLAČAK

**Maslačak** (*lat. Taraxacum*) je samonikla biljka iz porodice glavočike i obično se nalazi u krajevima s umjerenom i hladnom klimom. Pojavljuje se na livadama, parkovima, vrtovima, uz putove i živice. Uspijeva i u visokim planinama, ali mu je cvijet tada nešto manji.

Vrijeme cvatnje je u travnju i svibnju, a pojedinačno cvate još jednom u jesen.

Ljekoviti su svi dijelovi biljke. Korijen se sabire prije cvatnje ili u samom početku cvatnje, a cvjetovi se sabiru u vrijeme cvatnje.

Ima diuretska svojstva, potiče stvaranje žuči, čisti jetru, pomaže kod alergija i smanjuje kolesterol, regulira metabolizam, pročišćava krv, pomaže kod kašlja. Korijen maslačka čisti jetru, žuč, bubrege i limfu, pomaže kod zatvora, žučnog kamenca, akni, u prevenciji bolesti dojki poput karcinoma, cisti, problema s dojenjem i sl.

### **Čaj:**

1-2 čajne žličice mješavine osušenih cvjetova, listova i korijena maslačka prelije se s šalicom kipuće vode i ostavi da odstoji. Procijediti i u ohlađeno dodati žličicu meda, med pojačava ljekovito djelovanje biljke.

### **Sirup:**

400 žutih cvjetova maslačka prelijte s 3 litre hladne vode i ubacite na kriške narezana 4 limuna i 4 naranče. Ostavite 24 sata. Procijedite da ne ostanu mrvice i prebacite tekućinu u lonac. Dodajte 2 kilograma šećera i uz često miješanje kuhajte otprilike sat i pol nakon što tekućina proključa. Sirup mora biti gust.

Vrući sirup prelijte u tople staklenke koje ste prije toga sterilizirali i dobro zatvorite. Odličan je za uklanjanje simptoma prehlade, kašlja i bronhitisa. Uzimajte ga na žličicu.

### **Čaj od korijena maslačka:**

Korijen biljke osušite, zatim sitno narežite i sameljite. Na dan pijte pola čajne žličice uz čašu vode.



## METVICA

**Metvica** (*lat. Mentha longifolia*) višegodišnja je zeljasta biljka ugodnog i aromatičnog okusa. Sadrži veliku količinu mentola, koji ju po mirisu čini prepoznatljivom od drugih biljaka. Zbog mentola se javlja osjećaj hlađenja po kojemu je biljka prepoznatljiva. Vrijeme cvatnje je od lipnja do kolovoza. Zeleni listovi beru se neposredno prije cvatnje. Ublažava bolove u želucu i crijevima, ublažava grčeve i mučninu, pospješuje mršavljenje i potiče metabolizam, ublažava stres, smanjuje glavobolje, umiruje organizam. Pomaže kod upala i infekcija, prehlade i suhog kašlja, ublažava alergije i astmu te otvara dišne puteve. Ima antikancerogena svojstva te sprječava karcinom debelog crijeva, kože i pluća. Koristi se za njegu usne šupljine i osvježava dah.

---

### **Čaj.**

1 malu žličicu suhih listova preliti s 200 ml vruće vode. Ostaviti 10-30 min pokriveno da odstoji. Procijediti i piti svježe pripremljen čaj.



## NEVEN

**Neven** (*lat. Calendula officinalis*) je jednogodišnja ili rjeđe dvogodišnja zeljasta biljka iz porodice glavočika. Uzgaja se u vrtovima.

Cvate od svibnja pa sve do kasne jeseni. Berba počinje u svibnju, no najbolje vrijeme za berbu cvjetova je u srpnju i kolovozu kada su cvjetovi najkvalitetniji.

Ljekovita svojstva nevena su brojna, a koristi se u obliku masti, krema, ulja i gelova. Ima antiupalno i antibakterijsko djelovanje, pospješuje zacjeljivanje rana, koristi se kod opekotina, uboda insekata, uganuća i otekline, ispucanih usana i modrica. Liječi proširene vene i hemeroide, pomaže kod probavnih tegoba, stimulira rad jetre i bubrega. Učinkovit je u borbi protiv virusa herpesa i hepatitisa, sprječava infekcije mokraćnog trakta.

---

### **Čaj:**

1-2 cvijeta nevena prelitati s 2 dl kipuće vode. Po želji zasladiti medom. Popiti 2-3 čaše dnevno.

### **Melem protiv proširenih vena:**

Zagrijati ½ kg svinjske masti na laganoj vatri. Kada se potpuno otopi dodati dvije šake svježih cvjetova nevena i šaku osušenih zelenih, bodljikavih ljuski od divljeg kestena. Pustiti da zapjeni, skinuti s vatre i miješati 5 min. Poklopiti i ostaviti na hladnom mjestu 24 sata. Nakon toga polako zagrijavati uz stalno miješanje dok se potpuno ne otopi. Procijediti kroz sterilnu gazu u čistu i suhu teglicu. Čuvati na tamnom i suhom mjestu. Vene mazati melemom svaku večer, bez masiranja odozdo na gore. Piti čaj za čišćenje organizma.

### **Krema od nevena:**

Kuha se na isti način kao i melem samo bez ljuski divljeg kestena. **Nevenovo ulje** (protiv rana, lišajeva, ekcema, hemoroida, opekotina, gnojnih čireva i gljivičnih oboljenja kože). Po suhom vremenu ubrati cvjetove nevena (birati one najkrupnije i intenzivno narančaste boje). Prosušiti ih na čistoj tkanini ili papiru u tankom sloju, na prozračnom mjestu dva do tri dana. Nakon toga jednu čistu i potpuno suhu teglu rastresito napuniti ovim cvjetovima i zaliti hladno cijeđenim maslinovim, sezamovim ili bundevinim uljem. Dobro zatvoriti i držati na sunčanom mjestu 4 do 5 tjedana. Ulje procijediti kroz sterilnu gazu i čuvati u čistoj i suhoj staklenoj boci, na tamnom i hladnom mjestu.





## PIRIKA

**Pirika** (*lat. Agropyrum repens*) je biljka koja raste brzo kao korov i miješa se s biljkama koje se uzgajaju u vrtu. Nalazimo ju na žitnim poljima, u vrtovima i uz rubove poljskih putova.

Vrijeme cvatnje je u lipnju i srpnju. Izdanak se kopa u proljeće (sredinom ožujka do kraja travnja) ili u jesen (sredinom rujna do kraja listopada). Izdanak se prvo pažljivo opere, očisti od korjenčića i nadzemnih dijelova i zatim suši na suncu dok ne postane suh i lomljiv. Izdanak se mora dobro osušiti kako ne bi postao pljesniv jer se tada ne može koristiti.

Pirika se koristi u liječenju mokraćnih infekcija, smiruje upalu, djeluje kao blagi diuretik i suzbija mikroorganizme. Liječi akutne infekcije i dobra je kao prevencija kod osoba sklonih čestim infekcijama ili nadraženošću mokraćnog mjehura.

---

### **Čaj.**

1-2 čajne žličice smjese ili svježeg izdanka preliti s ½ l vode. Pije se tri puta dnevno po jedna šalica nezaslađenog čaja. Čaj se uzima u obliku kure neprekidno nekoliko tjedana.



## POTOČNJAK

**Potočnjak** (*lat. Lythrum salicaria*) je otporna biljka trajnica. Raste na vlažnim livadama, u grabama, uz obale rijeka i na močvarnim mjestima.

Cvate od lipnja do rujna, a vrhunac cvatnje je u srpnju i kolovozu.

Sabire se vrh stabljike sa cvjetnim klasom i suši u hladu na prozračnom mjestu.

Njena ljekovita svojstva koriste se u liječenju proljeva i dizenterije, ima antibiotska svojstva i učinkovita je protiv mnogih mikroorganizama. Prah biljke koristi se za zaustavljanje težih krvarenja iz nosa, a žvakanje stabljike jača desni i sprječava njihovo krvarenje. Pomaže u ublažavanju raznih upala, svrbeža i krvave stolice, te protiv crvenila kože i ekcema.

Uzima se u obliku čaja, praška ili tinkture.

---

### **Čaj:**

2 žlice čaja kuhati u ½ l vode oko 3-4 minute. Procijediti i piti tri puta dnevno po jednu šalicu čaja.



## PRESLICA

**Preslica** (*lat. Equisetum*) je biljka koja raste kao korov na poljima, uz putove, uz željezničke pruge i sl. U Hrvatskoj je poznato oko deset vrsta ove biljke.

Cvate u svibnju i lipnju, a ubire se u ožujku i travnju prije nego dozrije.

U ljekovite svrhe ubiru se samo neplodne zelene stabljike, tako da se odrežu do zemlje i osuše u hladu.

Koristi se u sprječavanju krvarenja i liječenju najtežih oboljenja bubrega i mjehura.

Vlažnu, toplu biljku umotamo u mokru krpu i stavimo na mjesto koje treba liječiti. Kod bubrežnih kamenaca primjenjuju se vruće, sjedeće kupke od preslice, a uz to se pije njezin topli čaj. Kupka se koristi i kod kožnih bolesti, akna, rana koje lože zarastaju, problema s cirkulacijom, otoka nakon lomova kostiju, čireva na nogama i reumatskih bolesti.

---

### **Čaj:**

1 čajnu žlicu biljke preli s 0,2 dl vode. Poklopiti i ostaviti da odstoji 5-10 min. Procijediti i piti svježe pripremljen čaj.

### **Kupka:**

Za kupku je potrebno oko 100 g preslice, potopiti oko sat vremena u vrućoj vodi, procijediti i dodati vodi za kupanje.



## RUŽMARIN

**Ružmarin** (*lat. Rosmarinus Officinalis*) je grmolika biljka trajnica, svijetloplavih cvjetova i uskih kožastih listova. Raste u toplim krajevima i ne podnosi niske temperature.

Cvjeta od ožujka do svibnja, a druga cvatnja je u rujnu. Bere se za lijepa vremena ljeti. Koristi se u medicini, kozmetici i gastronomiji.

Eterično ulje ružmarina sastavni je dio ulja i krema za rast kose, obnovu kože i zacjeljivanje rana. Ima brojna diuretska i antiseptička svojstva pa se koristi kod iscrpljenosti organizma. Pojačava imunitet, poboljšava probavu, prokrvljenost, čisti krv i pomaže izlučivanju mokraće. Ublažava reumatske bolove, glavobolje, pospešuje pamćenje, ublažava simptome gripe i iritacije kože.

---

### **Čaj:**

Mlade izdanke i cvjetove ružmarina osušimo. Prelijemo ih vrućom vodom i nakon 3-5 min procijedimo i možemo piti.



## ŠIPAK

**Šipak ili nar** (*lat. Punica granatum*) je grmolika biljka koja uspijeva u krajevima s toplijom klimom. Raste na osunčanim rubovima šuma, na krčevinama, po živicama, među grmljem, uz ograde, međe i putove te po pašnjacima nizinskog i brdovitog prostora. Vrijeme cvatnje je u lipnju i srpnju, a vrijeme sazrijevanja plodova od polovine rujna. Ljekoviti dijelovi biljke su laticice cvijeta i plodovi koji se sabiru već od kolovoza jer moraju biti tvrdi i svijetlo crvene boje.

Pomaže u snižavanju krvnog tlaka i kolesterola, smanjuje rizik od srčanih bolesti, sprječava promjene koje uzrokuju rast tumora, obiluje vitaminom C pa je odličan u sprječavanju upalnih procesa. Jača imunitet, vraća elastičnost koži, pomaže protiv ekcema, psorijaze i suncem opečene kože, smanjuje otekline i bolove u mišićima te olakšava simptome menopauze.

---

### **Čaj:**

4 velike šalice osušenog ploda šipka namočiti u 1 l vode i ostaviti namakati 12 sati. Zatim sadržaj zakuhati, a nakon što zakuha na laganoj vatri kuhati maksimalno 5 min. Čaj procijediti i piti 1-3 šalice na dan.

### **Ulje:**

Za ulje od šipka potrebno je 1 šalica svježih ili suhih plodova šipka i 2 šalice ulja (bademovo ili maslinovo ulje).



## TRPUTAC

**Trputac** (*lat. Plantago*) je trajna ,zeljasta, livadska biljka. Pojavljuje se na svim livadama, poljskim međama, uz rubove putova, u jarcima i na vlažnim plodnim tlima.

Cvate od svibnja do kolovoza, a korijen od kolovoza do lipnja. Lišće trputca sakuplja se dok je biljka u cvatu. Lišće se suši u prozračnom sloju na prozračnom i sjenovitom mjestu, a korijen se niže na konac i tako suši. Od trputca se pripremaju balzami, ulja, tinkture, sirupi i čajevi.

Najviše se koristi u liječenju kašlja i drugih bolesti dišnog sustava. Preporučuje se kod hripavca, astme, upale pluća pa čak i tuberkuloze. Pomaže i kod kožnih oboljenja kao što su rane, čirevi, opekotine, modrice, podljevi, ubodi i sl.

---

### **Čaj:**

Staviti šalicu svježeg ili pola šalice suhog trputca u 200 ml kipuće vode. Pokriti i pustiti da kuha 15 min. U čaj dodati jedan svježi izgnječeni list ili prstohvat suhog lišća i pola šalice soka limuna. Pustiti da odstoji 10 min i zasladiti medom. Piti tri šalice dnevno.

### **Ulje:**

Steriliziranu staklenku napuniti nasjeckanim lišćem trputca i prelići maslinovim uljem tako da potpuno prekrije lišće. Zatvoriti i pohraniti na tamno mjesto. Protresti jednom dnevno i nakon dva tjedna procijediti. Može se koristiti samostalno ili kao temelj za druge pripravke.



## ŽUTIKA

**Žutika** (*lat. Berberis vulgaris*) raste kao listopadni, razgranati grm čije stablo može dosegnuti visinu i do 3 m.

Cvate u svibnju i lipnju. Kora s korijena se skuplja u rano proljeće i kasnu jesen, a bobice u kolovozu i rujnu. Bobice su oporog okusa, ali su bogat izvor vitamina C.

Žutika je jako dobra za jetru, pomaže pri oporavku od hepatitisa i drugih bolesti jetre, kao i nakon dugog i prekomjernog uzimanja lijekova ili alkohola. Poboljšava izlučivanje žuči, pomaže u probavljanju masti i djeluje kao blagi laksativ. Smanjuje upalu i poboljšava rad žučnog mjehura.

---

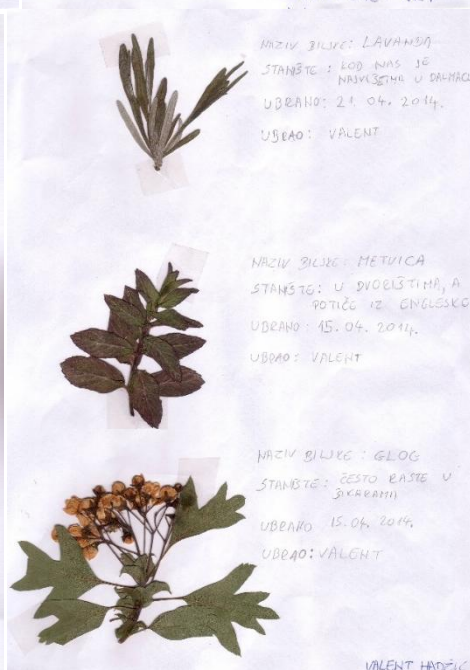
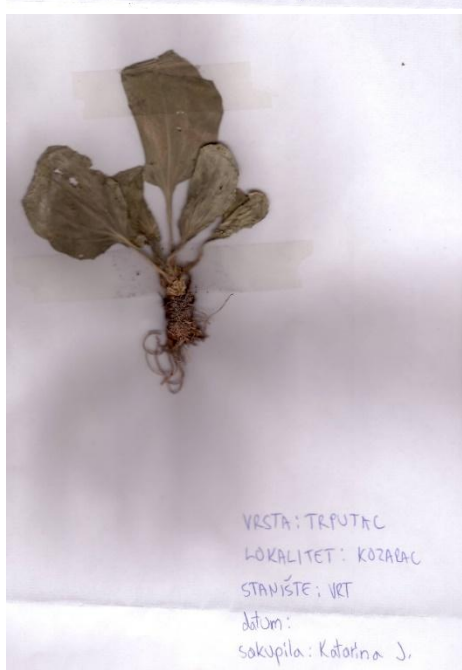
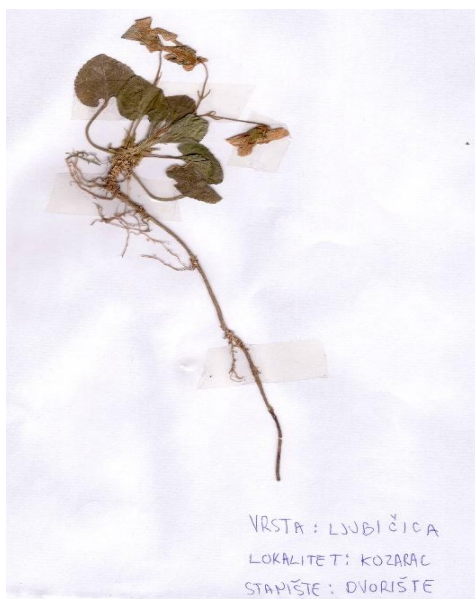
### **Čaj:**

Kratko prokuhati 1 čajnu žličicu osušene kore korijena. Čaj ostaviti 5 min da odstoji i piti bez šećera u gutljajima 1-2 šalice dnevno.





## 2. DIO – Radni materijali učenika





MATEJ CICKAJI

PROJEKT „LJEKOVITO BILJE“

BIJELI SLJEZ



- STANIŠTE: raste na različitim livadama, graminatim mjestima, uz potoke u blizini močvara.
- VRIJEME CVJETANJA: od lipnja do kolovoza.
- VRIJEME BRANJA: list i cvjet u vrijeme cvatnje, a koren u rano proljeće i jesen.
- Koristi se u ljekarne mlije, a kornje se korjen, listovi i cvjetovi.
- Sve ljek koristi se za liječenje dišnih organa, kod prehlade, gripa i bronhitisa.
- U medicini se koristi kao sredstvo protiv kvara, u polu i za ispiranje usta kod zubobolje.
- RECEPT ZA ČAJ: jedna velika žlica vrućeg lišća pelje se sa 2dl. mlaka vode, poklopi se i ostavi da se hladi 10 minuta. Zatim se prokuhava i pije u gutljajima.

GOSPINA TRAVA



- STANIŠTE: raste na suhim poljima i pašnjacima, u grmlju, u šumi, uz puteve i ceste.
- VRIJEME CVJETANJA: od srpnja do rujna.
- VRIJEME BRANJA: korje se na početku cvatnje odnosi se od srpnja do rujna.
- Koristi se u ljekarne protiv gorući, kao lijek dok je ostali dio biljke i korjen nepoželjan.
- Koristi se kao lijek za šemke bolesti, antidepresiv je.
- RECEPT ZA ČAJ: veliku žlicu gospine trave, pelje sa 2,5 dl. kipuće vode, poklopi i pustiti da odstoji 10 do 15 minuta, prokuhava i piti tri puta na dan.



## LIPA



- STANIŠTE: po mozeljima, pored puteva, po livadama, šumama
- CVETANJE: u lipnju - srpnju u drugoj polovini lipnja, a brzo u maju kolovnu.
- VRIJEME BRANJA: u lipnju čm. parjeta
- Cvet je ljekoviti, drvo krljke cm se koru kad se otvori i kopl su zelene koplje.
- Lije se koristi kao lijek: protiv žice, daje platon nam, lagala slabost, ublažuje bolove kad mokrenje, i kod krlje.
- RECEPT ZA ČAJ ZA OPUŠTANJE ŽIVACA ITO:

  1. Skuhati 1l vode
  2. Staviti 10 do 20g cvjeta
  3. Belati cvjet sa kopljom vodom
  4. Ostaviti 5 do 10 minuta
  5. Popsati čaj.

- Čaj se može koristiti odprilike po jednu šoljicu, a ostatak čaja također može umjesto vode.

## KOMORAČ



Stanište - ot. sačinila biljka, ljekovita biljka i na stanišima. Cveti cijelo ljeto. Vrjetom ljepo - ljeto, jesen. Koristi se kao čaj, kao sačinu i salate. Čaj - odprilike čit cvjetove i posušite u hladovini. Čaj se dobro protiv krlje i probavnih smetnji.

## MASLAČAK



Stanište - ot. livada, pašur. Cveti u maju, proljeće pa se do listopada. Koristi se u medicini i sa hranom. Mliči listovi maslačaka dobro su za salate. Listovi ratarine i šljefos.

## LJUBIČICA, LJUBICA



Stanište - ot. pašur, livada. Cveti u proljeće, ljeto i u rujnu. Koristi se u medicini i sa hranom. Mliči listovi ratarine i šljefos. Čaj - ubrati cvjetove i staviti se leon sa vodom da odstoji par sati. Umirati lea, pomlađuje i osvježuje.

## RUŽMARIN

RUŽMARIN JE GRMOVITA BILJKA TRAJNICA SA SVJETLO PLAVIM CVJETOVIMA I USKIM KOŽASTIM LISTOVIMA. ONA NE PODNOSI JAKO NISKU TEMPERATURU TE RASTE U TOPLIJIM KRAJEVIMA EUROPE SAD I MEXIKA. CVIJETA OD OŽUJKA DO SVIBNJA PONEKAD U RUJNU DRUGI PUT U GODINI. BERE SE ZA LIJEPA VREME NA LJETI. RUŽMARIN SE KORISTI U: GASTRONOMIJI, MEDICINI, KOSMETICI.

### GASTRONOMIJA:

LISTOVI I GRANČICE SE NAMAČU U ULJU I OCTU I TIME SE PREČEVA MESO Ili SALATA U TEPSIJU UZ JAMJETINU, PILETINU Ili RIBU. STAVLJAJU SE GRANČICE RUŽMARINA. ZA ROSTIJE SE NABAĐAJU KODI MESA NA DNEVASTI DIO KI SE GRANČICOM PREMAZUJE MESO I RIBA NA ROSTIJE. KOSMETIKA: ETERICNO ULJE JE SASTAVNI DIO ULJA I KREMA ZA RAST KOSE OBNOVU KOŽE I ZACIJE LIVANJU RANA SA JOŠ DRUGIM LIJEKOVITIM BILJEM.

MEDICINA: IMA DIURETSKA I ANTISEPTIČKA SVOJSTVA PA SE KORISTI KOD SLABOSTI ORGANIZMA. MASIRA SE ULJE KOD NESVJESTICE. SASTOJCI RUŽMARINA POJAČAVAJU IMUNOLOŠKI SUSTAV. ČAJ Ili VINO KORISTI SE KOD LOŠE PROBAVE, SLABE PROKRVLJENOSTI, ČIŠĆENJE KRAVI I IZLUČIVANJE MOKRAČE. ALKOHOLNOM OTOPINOM MASIRA SE KOD: REUMATSKIH BOLOVA, GLAVOBOLE, DUŠEVNE I TIJELESNE IZNEMOGLI.

PRIPREMA ČAJA: MLADI IZDANKE I CVIJETOVE OSUŠINO. TO PRELIJEHO VRUĆOM VODOM I NAKON 3-5 MINUTA PIJEHO I UŽIVAMO U FINOM I MIRISNOM ČAJU. ČAJ POSLUŽUJE PROBAVI, PAČENJE, SPREČAVA RAK, UBLAŽAVA SIMPTOME GRIPE I IRITACIJU KOŽE.

## BOROVICA

BOROVICA JE GRMOVITA BILJKA. ONA RASTE NA SVIM NADMORSKIM VISINAMA U REPUBLICI HRVATSKOJ. SPADA U SKUPINU ČEMPRESA. MALO SE RAZLIKUJU ONE IZ KONTINENTALNOG DJELELA I ONE UZ MORE.

LISTOVI SU JOJ IGLICE. UTRAVAJU I SVIBNJE CVIJETA SITNIM DVODOMNIM CVJETOVIMA. PLODOVI JOJ DOZRIJEVAJU U JESEN I DUĆE GODINE. NARODNI NAZIVI SU JOJ: SARAKA, KAE, KADIK, PENJA I JOŠ NEKI. KOD BOROVICE SE KORISTE ZRELI PLODOVI. ONI IMAJU BAKTERIJSKO I ANTISEPTIČKO SVOJSTVO. KORISTE SE SIROVE, KAO ČAJ, RAKIJA, KLERI I TINKTURA. SIROVE SE SAJU POJESTI SAHO 3-4 BOBICE DNEVNO. ZA ČAJ: JEDNA ČAJNA ŽLIČICA ZDROBYENIH BOROVICA PRELITI SA 20CL HAVUĆE VODE I PROCIJEOTI NAKON ISHMA. RAKIJA: BOROVICE SE NAMAČU U RAKIJI I PIJE SE I ČAŠICA DNEVNO.

TINKTURA: 2-3 ŠAKE ZDROBYENIH BOBICA MOČITI U FLAŠI SA 75 CL RAKIJE Ili KOMPAK 3 IZJEM. UPOTREBA: 15-20 KAPI NA KOŠKI SEČERA 2 RTJEFKA. LIJEČI: DIŠNE PUTEVE, PROBAVI, BUBREGI I NYEHVA, RAZNE GRČEVE, PREHLADA I GRIPA... MASIRANEM I NAMAČANEM U KUPKI LIJEČI IŠIJAS I GLAVOBOLE.

13



## TRPUTAC

Trputac (holčvica, šilovnjak, hajdučica), trajna zeljasta, vrlo česta livadiska biljka. Pojavljuje se na svim livadama, u poljskim međama, uz rubove putova, u jarčinama i na vlažnim plodnjim tlima. Obilato su vrijedni listovi trputca zbog provitamina A, vitamina C i K, limunske kiseline, kalija, enzima i glikonida sukubina. Listov se jede sirov (kao salata) ili se dodaju omletu, nabujku, kaši i pireu.

Pomaže svim dišnim organima, posebice kod bolesti koje karakterizira izbacivanje sekreta. Preporučuje se kod hripavca, astme, upale pluća, pa čak i kod tuberkuloze pluća.



## NEVEN

Neven je ukrasna biljka, a suhi cvjet sv se vrlo upotrebljava kao sastojak masti u liječenju upale sluznica i obnavljanje epitelnih stanica te kao antiseptik.

U starom Rimu upotrebljavali su ga u obliku masti na glavu kako bi se spriječilo stvaranje kose. Masti od koga, posebno od bijele, imaju ljekovito djelovanje. Također je neven upotrebljavao da se od njega izgrade i dobiju masti.

Neven (Calevada officinalis) jedna je od najstarijih biljaka u fitoterapiji, namijenjen običajima i magičnim svrham. Zanimljivo je da je neven korišten kao sredstvo za liječenje bolesti. Neven suvši ima ljekovito djelovanje, posebno kod bolesti koje su povezane s kožom i s krvlju. Neven se koristi u liječenju bolesti koje su povezane s kožom i s krvlju. Neven se koristi u liječenju bolesti koje su povezane s kožom i s krvlju.

Neven je biljka koja ima ljekovito djelovanje. Neven se koristi u liječenju bolesti koje su povezane s kožom i s krvlju. Neven se koristi u liječenju bolesti koje su povezane s kožom i s krvlju.

## ŽUTIKA

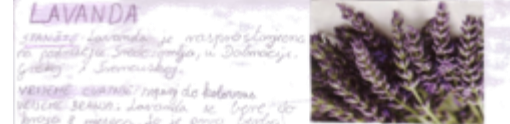


Žutika je jako dobra biljka za jetru, pomaže pri oporavku od hepatitisa i drugih bolesti jetre, ali i nakon dugotrajnog i prisilnogotroganog stresa i alkohola. Žutika je jako je mala, ali je jako jaka. Žutika je jako je mala, ali je jako jaka.

Žutika pomaže u liječenju bolesti koje su povezane s kožom i s krvlju. Žutika pomaže u liječenju bolesti koje su povezane s kožom i s krvlju.

Žutika je korisna u liječenju bolesti koje su povezane s kožom i s krvlju. Žutika je korisna u liječenju bolesti koje su povezane s kožom i s krvlju.

Plod je duguljast, crvena bobica kiselkastog ukusa u čijoj unutrašnjosti su smještene 2-3 sjemenke. Duga je 7-10 mm, a listova. Kad je drvo mlado, grane žutike su crvenkaste i nalik široka 3-5 mm.




**LAVANDA**  
Lavanda je rasprostranjena biljka koja raste u mediteranjskoj klimi, u Italiji, Grčkoj i Španjolskoj. Lavanda se koristi u parfimaciji, u kulinarskoj i u medicini. Lavanda se koristi u parfimaciji, u kulinarskoj i u medicini.

**METVICA**  
Metvica je biljka koja raste u hladovini i u hladovini. Metvica se koristi u parfimaciji, u kulinarskoj i u medicini. Metvica se koristi u parfimaciji, u kulinarskoj i u medicini.



## GLOG

STANJE glog se često molosi na rubovima bogatijima i crvenjima, a često raste u šikaravima. VELIKO KANTARIC: U svibnju i lipnju, a vrijeme tozozovano plodova u listopadu. VELIKO KANTARIC: U proljeće se bore cvjetovi, a u jesen plodovi crveni. Od gloga se koriste cvjetovi, listovi plodovi. Oni se koriste za pićaj i ovdje se koriste kod liječenja. Glog se koristi za pićaj i ovdje se koriste kod liječenja. Glog se koristi za pićaj i ovdje se koriste kod liječenja.



ČAJ: Žlica suhih cvjetova preliti 300ml vruće vode. Kada odstoji dva sata procijediti i piti. GLOG se uglavnom koristi kao čaj.

Bazga (Sambucus) ili zovina<sup>[1]</sup> je biljni rod listopadnih [grmova](#) ili niskog drveća.



- \*Raširena je u umjerenom i suptropskom području sjeverne hemisfere (Europa, Sjeverna Amerika, dijelovi Azije), ali postoji i na južnoj hemisferi
- \*Idealno je vrijeme branje bazge. Crna bazga (Sambucus nigra) cvate od travnja do lipnja
- \*Cvjetovi se beru krajem svibnja, samo po sunčanom i suhom vremenu
- Od cvjetova bazge najčešće se priprema sirup, čaj, iscrpina, pa i liker.
- \*Kora s grana i stabla bazge se bere od veljače do ožujka i od listopada do studenoga.
- Djeluje kao laksativ, protiv vodene bolesti i kao pomoć kod mršavljenja.
- \*U rujnu se sabiru dozrele bobice bazge.
- Korisne su kod avitaminoze, neuralgija, zatvora, slabosti, stresa, probavnih tegoba...
- Od zrelih bobica se priprema džem, voćni prah, sirup, liker i vino.
- Od izboja i mladih listova može se pripremati mast ili prah, a od kore čaj.
- Zapravo, što god odlučite pripremiti nećete pogriješiti jer je sve blagotvorno i ljekovito.
- \*Uvarak od bazge 1  
1 žlicu listova bazge, suhih ili svježih, kuhajte 10-15 minuta u šalici vode. Ovom uvarku dodajte malo meda i pijte po nekoliko žlica tijekom dana. Ovaj uvarak pojačava znojenje pa time liječi reumu, gripu i vrućicu.
- \*Čaj od bazge 1  
2 čajne žličice suhih bazgovih cvjetova prelijte s 1/4 litre kipuće vode i nakon 10 minuta procijedite. Taj čaj možete koristiti za dobro znojenje kod gripe i prehlade, ali i preventivno. Također se preporučuje kao sredstvo za čišćenje krvi.
- \*Sirup od bazge • 40 cvjetova bazge 7 l vode 4 kg šećera 1/2 kg limuna 1 konzervans 10 dkg limunske kiseline



Čičak - lat. *Arctium lappa*, dvogodišnja je biljka iz roda *Arctium*, porodice *Asteraceae*.



\*Stanište: nalazi se kao vrlo česta biljka uz ograde, puteve, rubove šuma, na neobrađenim zemljištima, uz željezničke pruge, uz nasipe, obale rijeka i drugdje. Čičak voli blizinu ljudskih naselja, tj. dobro gnojeno zemljište i sunčano stanište.

\*Vrijeme cvatnje: od srpnja do rujna.

\*Ljekoviti dijelovi biljke: sabire se u prvom redu korijen dvogodišnjih biljaka (*Radix Bardanae*), a raspoznavanje je vrlo lako, jer kod dvogodišnjih biljaka mora već izrasti stabljika. Korijen se sabire u travnju do početka svibnja te u listopadu i studenome. Korijen se iskopa, opere, očisti od sukorijenja i nadzemnih dijelova stabljike pa se zbog lakšeg sušenja razreže po dužini. Suši se na toplom mjestu, a osušeni je korijen na prijelomu uplavljen i bjelkaste boje. Po potrebi sabiru se i svježi listovi koji se odmah i kao svježi upotrebljavaju.

-Ljekovito djelovanje: korijen djeluje proluotrovno, pospješuje izlučivanje mokraće i znoja, te čisti krv.

\*Svježi sok iz svježeg iskopanog i dobro očišćenog korijena priređuje se tako da se korijen usitni, prelije polovinom količine vode i istisne. Od tako dobivene tekućine piju se u gutljajima 2 šalice dnevno.

\*Primjena u pučkoj medicini: čaj od čičkova korijena služi kao kupelj za mokre lišaje, kožne čireve, apscese i ostale kožne nečistoće. Nakon kupelji zgnječi se svježi korijen i u tako zgnječenom stanju položi kao oblog na oboljela mjesta.

\*MAST OD ČIČKOVOG KORIJENA-Dobro se očisti i opere čičkov koren. Naručimo ga na male komadiće i iz njih istisnemo što više soka. Pripremi kvalitetnu i čistu, nesoljenu svinjsku mast. Količina masti zavisi od toga koliko se istisnulo soka, jer njihovim miješanjem treba postići gustu kašastu masu. Tako pripremljenu ljekovitu mast staviti u porculansku (nikako u metalnu) posudu, dobro je zatvoriti i čuvati u frižideru. Nekoliko puta na dan nanosi se na opечenu kožu, a koristi se i kod čireva, rana i lišajeva.

Kopriva (lat. *Urtica dioica*) je vrsta samonikle jestive biljke roda *Urtica* koja raste na zapuštenim mjestima kao koroč.



\*Stanište: razne vrste kopriva rastu u čitavoj Evropi gdje obitavaju ljudi. One rastu u blizini naselja kao trajni koroč, uz ograde, šikare te u rjeđim šumama, najvećim dijelom na prognojnim i dušikom bogatim tlima.

\*Vrijeme cvatnje: od srpnja do jeseni, a sazrijevanje sjemena u jesen.

\*Proljeće je idealno doba za branje mnogih ljekovitih biljaka. Kopriva je jedna od njih. Mladi listovi koprive, ubrane prije cvatnje, najbolji su lijek.

\*Ljekoviti dijelovi biljke: tokom čitavog ljeta sabiru se listovi (*Folia Urticae*), zatim čitava biljka prije ili za vrijeme cvatnje (*Herba Urticae*), a u proljeće i jesen kopa se korijen (*Radix Urticae*). Svi se biljni dijelovi suše u hladu, a tek nakon sušenja se izrežu na sitne dielove.

\*Kopriva se među ljekovitim biljem ubraja u najbolje sredstvo za čišćenje krvi. Ona je važan lijek za liječenje bolesti mokraćnih kanala. Kopriva liječi upale mokraćnih kanala, bolesno zadržavanje mokraće, a otklanja upalu bubrega, vodenu bolest, stvaranje bubrežnog i mokraćnog pijeska pa čak i stvaranje bubrežnih kamenaca. Kopriva pospješuje stolicu pa dovodi do pražnjenja stvrdnutih tvari, pobuđuje izmjenu tvari, otklanja bjelodug i slabokrvnost, i konačno, jača otpornost prema sklonosti bolestima, bilo da se radi o naginjaju prehladama, ili reumatskim obojenjima i gihtu.

\*JUHA OD KOPRIVE-kopriva 100 g, celer 50 g, krumpir, luk, temeljac od povrća, maslinovo ulje, papar, sol, mladi luk, poriluk, limunov sok

\*Klasičan način pripreme čaja od koprive: Kuhajte 0,2 litre vode dok ne uzavre. Stavite 1 vrećicu. Ako se čaj ne nalazi u vrećicama onda stavite čajnu žlicu biljke. Preljete s kipućom vodom. Poklopite i ostavite 15 – 20 min. Procijedite.

~~Čičak!~~ BRUNO

Češnjak ili bijeli luk (lat. *Allium sativum*) začinska je biljka iz porodice *Alliaceae*.



\* Stanište: bijeli luk ili češnjak uspijeva u svim vrtovima, a radi velike potrebe uzgaja se i na oraničnim površinama

\* Vrijeme cvatnje: srpanj, kolovoz, a vrijeme berbe – rujna.

\* Ljekoviti dijelovi biljke: za vrijeme berbe vade se lukovice, posebna mirisa, a okusa slatkasta, aromatična i ljuta.

\* Ljekovito djelovanje: u službenoj je upotrebi lukovica bijelog luka (*Bulbus Allii sativi*). Velika ljekovitost bijelog luka počiva uglavnom na tri organske sadržajne tvari koje se nalaze u soku lukovice. To su eterično ulje koje sadrži sumpor, poznata mirisa, velike nepostojanosti i osjetljivosti, nadalje u većim količinama u bilji vezan spoj s jodom i konačno male količine organski vezane kremične kiseline. Te tri tvari sadržane su u lukovici u tako koncentriranom obliku, da ma koliko djeluju ljekovito u razrijeđenom stanju, mogu isto tako uzrokovati neprilike ako se uzmu odjednom u većim i nerazrijeđenim količinama.

\* Sirup protiv kolesterola -Očistite češnjak i propasirajte ga s limunom pa kuhajte dok ne zavrije u litri vode. Popijte čašicu (0,03) prije ili poslije obroka, najdulje tri tjedna.

\* Lijek za glavobolju iz smoočnice -Nasjeckajte nekoliko češnjeva češnjaka i držite na sljepoočnicama nekoliko minuta. Možete i dobro zgnječiti veliki list kupusa te ga prsloniti na čelo. Sok od kupusa ublažava glavobolju.

\* Čaj za infekciju-Češnjak ima antibakterijska svojstva. Za čaj od češnjaka koji pomaže kod infekcija mokraćnih puteva ogulite nekoliko češnjeva češnjaka, zgnječite i pustite da odstojte pet minuta u toploj vodi. Procijedite i popijte.

## DIVLJI KESTEN

Cvjeta u svibnju, a plodovi sazrijevaju u rujnu i listopadu. Potječe iz Perzije, a plodovi su nejestivi, no zbog svoje ljepote je omiljeno stablo u parkovima, koje dostiže i starost od 200 godina.

Divlji kesten se koristi za ljekovite svrhe. Za korištenje se koristi plod kestena.

Cvjetovi, kora i plodovi se koriste u narodnoj medicini. Zbog velikog udjela *escina*, saponina koji povoljno djeluje na stijenke kapilara i vena, diuretičkog i protuupalnog djelovanja, osim u narodnoj medicini ekstrakt divljeg kestena koristi se sve više i u raznim kremama za liječenje vena i ravnjanje bora. Spojevi masti, saponina, i škroba čine divlji kesten prikladnim za liječenje crijevnih obojenja, proljeva, katarata dišnih organa.

RECEPT ZA ČAJ OD DIVLJEG KESTENA : na 1 šalicu vode zakuhamo i maknemo s vatre, stavimo 1 žlicu samljevene i izmješanane kore i plodova, s bodljama ili bez njih, te ostavimo poklopljeno 15 minuta. Dnevno piti 1-2 šalice čaja, vrlo toploga. Osobito je djelotvoran kod bijelog pranja, povećane prostate, proširenih i upaljenih vena, unutarnjih krvarenja te kroničnog proljeva.



## KAMILICA

Biljka cvate od kraja travnja do rujna. Raste na mjestima izloženim suncu. Bere se u

Uporaba kamilice je vrlo raširena, kako u narodnoj tako i u službenoj medicini. Poznata je i primjena kamilice u aromaterapiji. Cijenjeno je i poznato svježe dobiveno ulje kamilice.

Za čaj se koriste latice kamilice a također i za kupke, obloge za oči, zapaljivja kože i sluzokože, raznih opekлина i rana, za ispiranje očiju...

Od cvjetova kamilice najčešće se spravlja čaj, jedan od najpoznatijih narodnih lijekova, također se koristi i za kupke, kreme, eterična ulja...

ČAJ OD KAMILICE: pripremate ga tako da četiri žlice biljke prelijete litrom kipuće vode, nakon deset minuta procijedite i pričekaite da se ohladi. Jednako pripremljene obloge možemo staviti i na oči kod bolova u očima.

Kamilica je jednogodišnja biljka iz porodice glavčolka, visine 15-60 cm, tankog i razgranatog korijena, dvostruko perasto razdijeljenih listova. Stabljika je uspravna, gola, većinom razgranata.

Listovi su naizmjenični, 2-3 puta perasto razdijeljeni, sa uskim, linearnim režnjevima. Mirišljive cvjetne glavice su pojedinačne, na dugim stapkama. Imaju ispučenu i šuplju cvjetnu ložu, a sastavljene su od dvosoplnih žutih cvjastih cvjetčica u sredini i bijelih jezicastih cvjetčica na rubu, koji su povijeni prema dolje.



## MAJČINA DUŠICA

Cvate čitavo ljeto i sabire se čitava biljka bez korijenja i osušenih dijelova biljke. Bere se u svibnju, lipnju, srpnju, kolovozu i rujnu. Beru se mladice s cvjetovima prije i za vrijeme cvatnje.

Majčina dušica raste po suhim i sunčanim mjestima, na livadama, pašnjacima i na kamenju. U Hrvatskoj je vrlo rasprostranjena. Često se pojavljuje u većim skupinama uzduž međa, na suhim rubovima šuma, sunčanim mjestima bez stalne vlage i sjene.

Ljekoviti sastojci nalaze se jedino i isključivo u listu i cvjetu majčine dušice. Treba napomenuti da majčinu dušicu treba brati pažljivo. Nikako se ne smije čupati, jer se time biljka uništava. Treba odsecati samo gornju polovinu lisnatih graničica u cvjetu i to škarama. Za zaštitu u vrijeme epidemija se preporučuje svakodnevna uporaba čaja od majčine dušice, jer ona ima svojstvo da zaustavlja razvoj mnogih patogenih klica, a neke i uništava.

Suvremena znanost je dokazala prisutnost niza ljekovitih tvari koje opravdavaju upotrebu majčine dušice. Među njima su najvažnija eterična ulja, timol, karvakrol, gorke tvari, flavoni. Njihova prisutnost opravdava preventivnu upotrebu u vrijeme epidemija (kao antiseptik), u terapiji kod oboljenja praćenom kašljem. Britanska herbarna farmakopeja (engl. British herbal pharmacopoeia) uvrstila je majčinu dušicu u ljekovite biljke i u indikacijama za upotrebu navela oboljenja u kojima se ta biljka preporučuje: bronhitis, bronhijalni katar, upala grla, a posebno istaknula da je korisna za liječenje velikog kašlja. Majčinu dušicu možete i inhalirati (udisati), što će dovesti do još boljih rezultata u terapiji. Time ispunjavate dva glavna uvjeta za iskašljavanje: dobra hidratacija organizma i vodena para, koja sadržava ljekovite sastojke majčine dušice, uspješno razrjeđuje sekret u bronhijama.

ČAJ OD MAJČINE DUŠICE: 3 dl kipuće vode prelije na nekoliko cvjetova i ostavi da odstoji 10 minuta. Zasladeći čaj piti nekoliko puta na dan kod kašlja i bronhisa. Kod upale grla radimo čaj od majčine dušice. Nekoliko listova prelijemo kipućom vodom ostavimo da odstoji i grgljamo tim čajem grlo. Majčina dušica koristi se i kao začinska biljka za pečeno meso.



Pirika

**Pirevina** *Triticum repens* (linne), *Agropyrum repens* (Beauv) – Gramineae



\*Stanište: pirika je raširena kao dosadan korov po čitavoj Evropi, uglavnom raste na slabijem tlu te na žitnim poljima, po međama, na putovima i u vrtovima.

\*Vrlo DIO biljke koji se koristi: Korijen, jeme cvatnje: lipanj — srpanj.

\*

\*Ljekoviti dijelovi biljke: podanak se kopa u proljeće (sredinom ožujka do kraja travnja) ili u jesen (sredinom rujna do kraja listopada). Najbolje je podanak sabirati za vrijeme proljetne ili jesenje obrade tla iza pluga, kada se okretanjem brazde diže čitavo korijenje pirike. Podanak se najprije pažljivo opere, očisti od korjenčića i nadzemnih dijelova i nakon toga suši na suncu dok ne postane sasvim suh i lomljiv. Ako se podanak dobro ne osuši, vrlo lako postane pljesniv te se ne može više upotrebljavati u ljekovite i druge svrhe.

\*Čaj od pirike: Od jedne do dviju čajnih žličica droge ili svježeg podanka spravljamo provarak i pijemo triput na dan, po jednu šalicu nazasladeća čaja. Zahvaljujući boljem izlučivanju tekućine i utjecaju droge na žlijezde i metabolizam, tijelo brže izlučuje nepotrebne tvari, nestaje osjećaj umora i iscrpljenosti, koža postaje čista i otporna na vanjske utjecaje. Čaj uzimamo u obliku kure, neprekidno više tjedana.

\*Pirika se koristi za liječenje mokraćnih infekcija. Smiruje upalu, djeluje kao blagi diuretik i suzbija mikroorganizme. Posebno ga je dobro koristiti za liječenje cistitisa, uretritisa i prostatitisa, ali se može koristiti za liječenje akutnih infekcija i kao prevencija kod osoba sklonih čestim infekcijama ili nadražnosti mokraćnog mjehura i mokra

**Maslačak** (*Taraxacum*) rod porodice glavčolke (Asteraceae, raniji naziv Compositae).



\*Obično se nalazi u krajevima s umjerenom i hladnom klimom. Pojavljuje se na livadama, parkovima, vrtovima, uz putove i žvnce.

\*Vrijeme cvatnje: travanj i svibanj, a pojedinačno još jednom u jeseni.

\*Ljekoviti dijelovi biljke: sabire se korijen (*Radix Taraxaci*) biljka prije cvatnje ili kasnije u početku cvatnje (*Herba Taraxaci*) ili pak sami cvjetovi za vrijeme cvatnje (*Flores Taraxaci*). Sabire se i čitava biljka s korijenom (*Radix Taraxaci cum herba*)

\*svježi korijen, iskopan u proljeće (od sredine ožujka do sredine travnja), sadrži 17-20% šećera i levulina

\* **PRIPREMA ČAJA OD MASLAČKA**

Čaj od maslačka se uglavnom pije zimi. Za pripremu čaja se upotrebljava mješavina osušenih listova, cvjetova i sitno izrezanog korijena maslačka. Uzima se 1-2 kašikica čajne kašikice za 1 šalicu čaja. Dnevno se piju 2 do 3 šoljice. Dodatkom meda, umjesto šećera pojačava se ljekovito djelovanje biljke.

\* sirup od maslačka potrebno vam je:

200 grama cvjetova maslačka zajedno s peteljka, 2 limuna

1,5 litara kipuće vode, 1 kilogram šećera ili domaćeg meda

## BRUNO

**Potočnjak ili vrbica - *Lythrum salicaria* - Ljekovita biljka poznata i kao Herba Salicariae.**



### \*Stanište

Potočnjak raste na vlažnim livadama, u grabama, obalama rijeka i močvarnim mjestima. To je uspravna biljka sa slabno razgranatom golom stabljikom do metar visine. Na vršku svake grane razvijen je divan jarkocrven klas sitnih cvjetića u obliku zašiljenog stoga. List je dugoljasto šiljast bez peteljke i obuhvaća samu stabljiku.

\* Cvate od lipnja do rujna.

\* Vrhunac cvatnje proteže se kroz srpanj i kolovoz

\* Sabire se vrh stabljike sa cvjetnim klasom i suši u hladu na zračnom mjestu.

\* Kao ljekovita biljka najčešće se primjenjuje protiv proljeva i dizenterije, te je sigurna primjena i za djecu i dojenčad. Cijela biljka ima antibiotska svojstva, te je izuzetno učinkovita protiv mikroorganizama koji izazivaju tifus.

\* Prah biljke se koristi za zaustavljanje težih krvarenja iz nosa, a žvakanje stabljike jača desni i sprečava krvarenje desni. Naravno, kod liječenja biljem uvijek morate biti oprezni i dobro provjeriti informacije i recepte za primjenu, najbolje uz stručnu pomoć!

\* Pije se u obliku čaja — koji se prethodno 10—12 sati kvasi u vodi i u istoj kuha — koji služi i za ispiranje protiv krvarenja maternice. Protiv raznih upala i svraba, krvave stolice. Na pola litre vode 2 jedače žlice čaja kuha se 3—4 min, pije se triput dnevno po šalici. Ili se uzima u obliku praška ili tinkture protiv crvenila kože i ekcema, kako za vanjsku tako i unutarnju upotrebu.

**Preslica (*Equisetum*) je jedini rod biljne porodice Equisetaceae iz razreda Equisetopsida**



\*U Hrvatskoj raste desetak vrsta. Najčešća je poljska preslica (*Equisetum arvense*), s crnim podancima koji prodiru duboko u tlo. Raste kao korov na poljima, uz putove, na željezničkim prugama i sl

\* Cvate u svibnju i lipnju, a sabire se u ožujku i travnju, prije nego što truske dozru.

\* Ljekoviti dijelovi biljke: u ljekovite svrhe sabiru se samo neplodne zelene stabljike (Herba Equiseti), tako da se prirežu do zemlje i osuše u hladu

\*U narodnoj je medicini ova ljekovita biljka bila jako cijenjena još u staro doba prije svega zbog svoje moći da zaustavi krv i uspješnosti u liječenju najtežih oboljenja bubrega i mjehura

\* Često vlažnu, toplu biljku umotamo u mokru krpu i stavimo na mjesto koje valja liječiti. Kod bubrežnog pijeska, bubrežnih kamenaca i kamenaca u mjehuru primjenjujemo vruće, sjedeće kupke od preslice, pijemo uz to gutljaj po gutljaj njezin topli čaj, zadržavamo mokraću, da bi ju konačno pod pri Kupka se koristi kod kožnih bolesti, akne, rana koje loše zarastaju, slabosti vezivnog tkiva, problema sa cirkulacijom, otoka nakon lomova kostiju, čireva na nogama, reumatskih bolesti, gihla...

\* Čaj od preslice

-Čajnu žlicu biljke prelijte s 0,2 l vrele vode. Poklopite i pustite da odstoji 5 do 10 minuta. Procijedite i pijte svježe pripremljeni čaj.

\* **Kupka od preslice**

Za kupku se uzme oko 100g preslice, ostavi sat vremena u vrućoj vodi, procijedi i doda vodi u kadi. Mogu se koristiti i gotovi ekstrakti.

**Šipak, mogranj ili nar (*lat. Punica granatum*) je grm ili malo drvo (5-8 metara visoko) koje uspijeva u krajevima s toplijom klimom.**



\*Stanište: Šipak raste po sunčanim rubovima šuma, na krčevinama, po živicama, među grmljem, uz ograde, mede i puteve te po pašnjacima nizinskog i brdskog područja. Uspijeva i na kamenitoj podlozi no u tom su slučaju plodovi znatno manji.

\*Vrijeme cvatnje: lipanj, sipanj, a vrijeme sazrijevanja plodova od polovine rujna.

\*Ljekoviti dijelovi biljke: često se već od mjeseca kolovoza kao droga sabiru plodovi koji prilikom sabiranja moraju biti tvrdi i svjetlocrvene boje

\*Ljekoviti dijelovi biljke su plodovi i laticе cvijeta.

\*U prehrani se upotrebljava kao čaj, pekmez, marmelada.

\*U pučkoj medicini sabiru se za vrijeme cvatnje i laticе cvijeta šipka,

\*ČAJA OD ŠIPKA

4 velike žlice osušenog ploda šipka namočite u 1 l vode i ostavite ih namakati 12 sati (ostavite da odstoji preko noći). Zatim sadržaj zakuhati a nakon što zakuha, na laganoj ga vatri kuhati maksimalno pet minuta. Čaj procijedite i pijte jednu do maksimalno tri šalice dnevno.

\*Ulje od šipka

Pripremite 1 šalicu svježih ili suhih plodova šipka i 2 šalice ulja (bademovo, maslinovo, ...).

## GOSPINA TRAVA



- STANIŠTE: raste na suhim poljima i pašnjacima, u grmlju, u šumi uz putove i ceste.  
 - VRIJEME CVETANJA: od srpnja do rujna  
 - VRIJEME BRANJA: bere se na početku cvatnje odnosno od srpnja do rujna.  
 - Koristi se u ljekarstvu prije gornji dio biljke dok je ostali dio biljke i korijen nepotreban.  
 - Koristi se kod lijekova šemke bolesti, antidepressiv je.  
 - RECEPT ZA ČAJ: veliku šalicu gospine trave pelati sa 2,5 dl kipuće vode, poklopite i pustite da odstoji 10 do 15 minuta, procijedite i piti tri puta na dan.