



PRIRUČNIK O SAKUPLJANJU LJEKOVITOG BILJA



SADRŽAJ:

	O EKOLOŠKOJ UDRUZI.....	1
	ZAKON RH.....	4
	PROCEDURA ISHODOVANJA DOZVOLA.....	5
1.	UVOD.....	12
2.	POZNAVANJE LJEKOVITOG BILJA.....	13
2.1.	SAKUPLJANJE LJEKOVITOG BILJA.....	13
3.	SUŠENJE LJEKOVITOG BILJA.....	16
4.	ČUVANJE LJEKOVITOG BILJA.....	17
5.	PROIZVODI OD LJEKOVITOG BILJA.....	18
5.1.	Čaj.....	18
5.2.	Tinktura.....	18
5.3.	Macerati.....	19
5.4.	Sirup.....	19
5.5.	Mast.....	19
5.6.	Biljni ocat.....	20
5.7.	Biljna kupka.....	20
6.	LJEKOVITE BILJNE VRSTE.....	21
6.1.	Bazga.....	21
6.2.	Borač.....	22
6.3.	Crna Murva.....	24
6.4.	Divizma.....	26
6.5.	Dimnjača.....	27
6.6.	Dobričica.....	28
6.7.	Dubčac.....	30
6.8.	Gavez.....	32
6.9.	Glog.....	34
6.10.	Gospina Trava.....	36
6.11.	Ivanjsko cvijeće.....	38
6.12.	Kamilica.....	40
6.13.	Kadulja.....	42
6.14.	Kopriva.....	44
6.15.	Kupina.....	46
6.16.	Lavanda.....	48
6.17.	Ljubica.....	50
6.18.	Majčina Dušica.....	52
6.19.	Matičnjak.....	54

6.20.	Maslačak.....	56
6.21.	Mišjakinja.....	58
6.22.	Marulja.....	60
6.23.	Neven.....	62
6.24.	Paprena Metvica.....	64
6.25.	Pelin.....	66
6.26.	Rusomača.....	68
6.27.	Ranjenik.....	70
6.28.	Rosopas.....	72
6.29.	Sljez Bijeli.....	74
6.30.	Sljez Crni.....	76
6.31.	Smilje.....	78
6.31.	Stolisnik.....	81
6.32.	Smrika Dalmatinska.....	83
6.33.	Šipak.....	85
6.34.	Trava Iva.....	88
6.35.	Trputac.....	90
6.36.	Turica.....	92
6.37.	Vinova Loza.....	94
6.38.	Vodopija.....	97
6.39.	Vrijesak Krški.....	99
6.40.	Vrkuta.....	101
7.	KALENDAR BRANJA I SAKUPLJANJA LJEKOVITOG BILJA.....	103
8.	LITERATURA.....	108

O EKOLOŠKOJ UDRUZI „KRKA“ Knin

Ekološka udruga «Krka» Knin je osnovana 15.12.2004. s ciljem očuvanja i zaštite okoliša na području grada Knina. Osnovni sadržaj djelatnosti udruge je: promicanje prirodnih posebnosti Grada Knina i okolice te izvora i toka rijeke Krke; organiziranje ekoloških akcija; predlaganje mjera nadležnim tijelima za zaštitu postojećih zelenih površina; briga za zaštitu prirodnih ljepota kninskog krajolika od štetnih i neracionalnih zahvata u prostoru; organiziranje savjetovanja, predavanja, seminara i drugih stručnih skupova na temu zaštite okoliša, ekološke poljoprivrede i eko turizma; upućivanje članstva i javnosti na očuvanje prirodne baštine te kulturnih i tradicionalnih vrijednosti kninskog kraja.

Krka je nestranačka, neprofitna, nevladina organizacija registrirana u Hrvatskoj. Krka se bavi promocijom i zaštitom okoliša putem organiziranja ekoloških i kulturnih akcija na području djelovanja udruge. Krka djeluje na području Hrvatske s prioritetom na Šibensko-kninsku županiju.

U svrhu ostvarivanja ciljeva udruga obavlja slijedeće djelatnosti:

1. Promicanje prirodnih posebnosti Grada Knina i okolice te izvoratoka rijeke Krke,
2. Organiziranje ekoloških i kulturnih, akcija na području djelovanjaUdruge,
3. Briga za održavanjem zelenih površina, njihovim uređenjem iestetskim oblikovanjem,
4. Predlaganje mjera nadležnim tijelima za zaštitu postojećih ipodizanje novih zelenih površina,
5. Briga za zaštitu prirodnih ljepota kninskog krajolika od štetnih ineracionalnih zahvata u prostoru,
6. Predlaganje projekata vezanih za zaštitu okoliša te razvoj seoskogi ekološkog turizma,
7. Organiziranje savjetovanja, predavanja, seminara i drugih stručnihskupova na temu zaštite okoliša , ekološke poljoprivrede i ekoturizma,
8. Edukacija članova Udruge u svrhu ostvarivanja ciljeva osnivanjautvrđenih statutom,
9. Upućivanje članstva i javnosti na očuvanje prirodne baštine tekulturnih i tradicionalnih vrijednosti grada Knina i okolice,
10. Ostvarivanje suradnje te razmjena iskustava s drugim srodnimudrugama kao i suradnja sa svim organizacijama i institucijamakoje podupiru rad udruge, obavlja druge poslove koji doprinoseostvarivanju ciljeva osnivanja utvrđenih Statutom

Dosadašnji projekti udruge

Udruga je od svog osnivanja do danas provela brojne projekte od kojih se neki provode kontinuirano već godinama i postali su na neki način tradicija:

- Zeleni telefon (072 123456)
- Festival Ruralne Kulturne (FRK)
- Ekološko-informativni centar
- Nema frke dok je Krka
- Socijalno poduzetništvo - korak prema boljoj socijalnoj uključenosti
- Prema okviru za zaštitu javnih i zajedničkih dobara
- Centralizirano i decentralizirano kompostiranje
- Zeleni otoci Knina
- Eko knjižnica igračaka
- Eko beba
- Društvo građana - povećanje vidljivosti i utjecaja udruga civilnoga ...društva i građana u procesu donošenja odluka
- "Together for the Nature and Environment" ("Zajedno za prirodu iokoliš")
- Sudjeluj u održivom razvoju
- Priroda Dalmacije
- Staro za korisno i brojni drugi

Udruga "Krka" ima otvoren Ekološko–informativni centar na rijeci Krki (Dmriška 2b) u kojem provodi brojne zanimljive sadržaje:

- radionice starih zanata (izrada bačvi, bukara, predmeta od gline, ...knjinskih opanaka, košara od slame, radionice tkanja...).
- kreativne ekološke radionice za djecu,
- izložbe suvenira i fotografija
- humanitarne koncerte
- vožnja kajacima i kanuima rijekom Krkom
- vožnja biciklima
- korištenje trampolina
- park ljekovitog bilja
- mala eko knjižnica

U prostorijama udruge Tvrtkova 3, otvorena je Eko knjižnica igračaka, gdje djeca mogu besplatno iznajmiti igračke, a radno vrijeme je svaki radni dan od 8 do 16 sati.

Operativni plan za 2015.

1. Sudjelovanjem i društvenom kontrolom do zaštite javnih dobara
2. Festival ruralne kulture, FRK 10
3. Partnerstvo za okoliš: Razvoj kapaciteta u zaštiti okoliša javnog i civilnog sektora u Hrvatskoj kroz primjenu servisa Zelenog telefona
4. Ekološko-informativni centar Knin
5. Odgovorna i proaktivna zajednica
6. Centralizirano i decentralizirano kompostiranje u Kninu
7. Staro za korisno
8. Eko knjižnica igračaka
9. Eko beba
10. Nema Frke dok je Krke
11. „ZAJEDNO do poduzetništva!“
12. "Together for the Nature and Environment" ("Zajedno za prirodu i okoliš")
13. Priroda Dalmacije
14. Ljekovito bilje za zdraviju budućnost.

ZAKON RH

U Hrvatskoj postoje biljne vrste koje su rijetke, znanstveno važne i ugrožene zbog čega se nalaze na listi zakonom zaštićenih vrsta. Određena biljna vrsta može biti zaštićena samo na određenom području ili na cijelom teritoriju Hrvatske. Poznato je kako se za razliku od životinja, kod biljaka zaštićuje samo određeni dio. Zaštita podrazumijeva bilo kakvu aktivnost koja bi mogla ugroziti stanište neke biljke. Zabranjena je prodaja i kupnja tih biljaka. Ova zaštita odnosi se i na biljke koje rastu u određenim rezervatima, što se nekako podrazumijeva jer ipak se radi o cijelom području pod posebnom vrstom zaštite.

Spomenuta zaštita važna je ne samo za naše krajeve nego svugdje u svijetu, jer se nažalost primijetio povećani rast ilegalne prodaje određenih vrsta. Čovjek nije svjestan koliko je važno očuvati ravnotežu između njega i okoliša.

Zakonom o zaštiti prirode (NN 80/13) i Pravilnikom o sakupljanju zaštićenih samoniklih biljaka u svrhu prerade, trgovine i drugog prometa (NN 154/08) regulira se sakupljanje zaštićenih samoniklih biljaka u komercijalne svrhe te se utvrđuju uvjeti i mjere zaštite u cilju očuvanja povoljnog stanja vrsta i staništa. U Pravilniku su navedene i količine zaštićenih samoniklih biljaka koje je za osobne potrebe moguće sakupiti bez dozvole Ministarstva. Sakupljanje samoniklih biljaka može se obavljati uz suglasnost vlasnika ili nositelja prava na prirodnim dobrima. Popis zaštićenih biljnih vrsta naveden je u Prilogu III. Pravilnika o proglašavanju divljih svojiti zaštićenim i strogo zaštićenim (NN 99/09). Sakupljanje strogo zaštićenih samoniklih biljaka je zabranjeno, osim u iznimnim slučajevima kod znanstvenih istraživanja, repopulacije i sl. pod uvjetima strogog nadzora s ciljem održanja povoljnog stanja vrste. Strogo zaštićene biljne vrste navedene su u Prilogu I. Pravilnika o proglašavanju divljih svojiti zaštićenim i strogo zaštićenim. Zabranjeno je sakupljanje samoniklog bilja u nacionalnim parkovima, strogim rezervatima te posebnim rezervatima ako se radi o samoniklim biljkama radi kojih je područje primarno zaštićeno.

Godišnju količinu (kvotu) zaštićenih biljaka za sakupljanje u komercijalne svrhe određuje Državni zavod za zaštitu prirode, koji ujedno izrađuje i stručnu podlogu za sakupljanje samoniklih biljaka. Stručna podloga se revidira svakih 5 godina. Temeljem godišnjih izvješća o sakupljanju zaštićenih samoniklih biljaka, koja nositelji dozvola dostavljaju Ministarstvu, Zavod izrađuje i održava bazu podataka.

PROCEDURA ISHODOVANJA DOZVOLA

1. Dopis Ekološke udruge "Krka" Knin (primjer)
2. Rješenje ministarstva zaštite okoliša i prirode (Uprava za zaštitu okoliša)

MINISTARSTVO ZAŠTITE OKOLIŠA I PRIRODE Uprava za zaštitu okoliša

Zahtjev za sakupljanje samoniklih biljaka

1. Podaci o podnosiocu zahtjeva

Ime: Ekološka udruga „Krka“ Knin
Adresa: 7. Gardijske brigade 13, 22300 Knin
Tel/fax: 022/ 664 608
E-mail: ekoloska.udruga.krka@si.t-com.hr
Web: www.eu-krka-knin.hr
OIB: 47537170013
RNO: 0074772
Ovlaštena osoba: Inga Kukulj - tajnica

2. Znanstveni i hrvatski nazivi biljnih vrsta, dijelovi i količina koji će se sakupljati

- Kadulja (*Salvia officinalis*) - 50 kg lista; 50 kg cvjetnih vrhova
- Kamilica (*Matricaria chamomilla* L.) – 150 kg cvijeta
- Matičnjak (*Melissa officinalis* L.) – 75 kg lista, 100 kg herbe
- Metvica (*Mentha longifolia* (L.) Huds.) – 150 kg herbe
- Smilje (*Helichrysum italicum*) - 100 kg herbe; 50 kg cvjetnih vrhova
- Gospina Trava (*Hypericum perforatum*) – 30 kg cvjetnih vrhova; 100 kg herbe
- Stolisnik (*Achillea millefolium*) - 20 kg lista; 100 kg herba, 50 kg cvijeta
- Anis (*Pimpinella anisum*) – 50 kg plodova
- Kopar (*Anethum graveolens*) – 50 kg plodova; 20 kg lista; 20 kg cvijeta
- Vrijesak (*Satureja montana* L.) - 100 kg herbe; 20 kg lista
- Neven (*Calendula officinalis* L.) – 100 kg cvijeta; 100 kg latica
- Anđelika (*Angelica archangelica*) – 20 kg korijena
- Majčina dušica (*Thymus serpyllum*) - 100 kg herbe
- Čičoka (*Helianthus tuberosus*) – 20 kg korijena

- Lavanda (*Lavandula officinalis*) – 100 kg cvijeta
- Ružmarin (*Rosmarinus officinalis* L.) – 100 kg lista

3. Područje sakupljanja

Šibensko-kninska Županija

4. Način i pribor sakupljanja

Sakupljat će se ručno, racionalno. Pribor i ambalaža: Ravni noževi ili voćarski noževi s zakrivljenom oštricom, srp, škare, kramp, lopata, radne rukavice, korpe, platno, šatorsko krilo.

5. Namjena sakupljenog bilja

Namjena sakupljenog bilja je njegova prerada u edukativne svrhe. Ekološka udruga je u provedbi dva projekta koja uključuju sakupljanje, uzgoj i preradu ljekovitog bilja.

Projekt : Zajedno do poduzetništva, financiran od strane Ministarstva socijalne politike i mladih i

Projekt: Ljekovito bilje za zdraviju budućnost koje financira Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa. Kroz akcije sakupljanja uz nadzor stručnih osoba srednjoškolci i studenti s područja Knina će učiti kako pravilno i racionalno sakupljati, a zatim i prerađivati ljekovito bilje.

Osobe koje će ispred Ekološke udruge „Krka“ sudjelovati u branju bilja su voditelji projekata: Marija Ujaković, Dimitrije Dujmović, Snježana Duvančić, Srećko Kmetić i Đuro Dmitrović.

Stoga Vas najljepše molimo da odobrite zahtjev te izdate rješenje za skupljanje samoniklih biljaka.

Za sve dodatne informacije, najljepše Vas molimo da nas kontaktirate.

Unaprijed hvala
Srdačan pozdrav,
Inga Kukolj
Tajnica EU Krna Knin
091 514 18 29



REPUBLIKA HRVATSKA
MINISTARSTVO ZAŠTITE OKOLIŠA I PRIRODE
10000 Zagreb, Radnička cesta 80
tel: +385 1 3717 111, faks: +385 1 3717 149

KLASA: UP/I 612-07/15-41/75

URBROJ: 517-07-1-1-2-15-2

Zagreb, 26. ožujka 2015.

Ministarstvo zaštite okoliša i prirode temeljem odredbi članka 64. Zakona o zaštiti prirode (Narodne novine, broj 80/2013), članka 5. Pravilnika o sakupljanju zaštićenih samoniklih biljaka u svrhu prerade, trgovine i drugog prometa (Narodne novine, broj 154/2008), povodom zahtjeva Ekološke udruge „Krka“ Knin, 7. Gardijske brigade br. 13, HR-22300 Knin, za izdavanje dopuštenja za sakupljanje samoniklih biljaka donosi sljedeće

RJEŠENJE

1. Dopušta se Ekološkoj udruzi „Krka“ Knin, 7. Gardijske brigade br. 13, HR-22300 Knin, sakupljanje samoniklih biljaka i njihovih dijelova iz prirodnih sastojina u svrhu prerade, trgovine i drugog prometa, po vrstama i količinama kako slijedi:

Nadzemni dio biljke (herba)

<i>Helichrysum italicum</i> (Roth) G. Don – smilje	150 kg
<i>Hypericum perforatum</i> L. – gospina trava	100 kg
<i>Melissa officinalis</i> L. – matičnjak	100 kg
<i>Mentha longifolia</i> (L.) Huds. – dugolisna metvica	100 kg
<i>Thymus serpyllum</i> – majčina dušica	100 kg

2. Ovo dopuštenje daje se samo uz sljedeće uvjete, kako se sakupljanjem ne bi narušavala stabilnost prirodnih staništa, te kako bi se održale vrste u području sakupljanja:
- dopušteno je sakupljati svježu herbu smilja *Helichrysum italicum* (Roth) G. Don na području Dubrovačko-neretvanske županije, te na otocima Splitsko-dalmatinske, Šibensko-kninske i Zadarske županije, izuzev otoka Paga u razdoblju od 01. lipnja do 01. kolovoza;
 - na ostalim područjima sakupljanje svježe herbe smilja dopušta se u razdoblju od 15. lipnja do 15. kolovoza, izuzev otoka Krka, Rabu, Cresu, Lošinja i Paga;
 - nije dopušteno sakupljanje svježe herbe smilja tijekom 2015. godine na cijelom području otoka Krka, Rabu, Cresu, Lošinja i Paga;
 - dopušteno je sakupljanje svježe herbe smilja na lokalitetima iz točaka 2.1. i 2.2. unutar dopuštenih vremenskih razdoblja, samo ako je na lokalitetu sakupljanja bar 30 do 50 % grmova smilja u punom cvatu;
 - dopušteno je sakupljanje svježe herbe smilja samo s grmova koji su u punom cvatu;
 - svježu herbu smilja dopušteno je sakupljati na način da se reže isključivo zeljasti dio biljke koja je u punom cvatu, a obvezno je ostaviti najmanje 1 cm zeljastog dijela stabljike na grmu;

- 2.7. nije dopušteno sakupljanje svježe herbe smilja sa grmova koji nisu procvali;
 - 2.8. sakupljanje smilja dopušteno je isključivo na način da se zeljasti dio biljke reže ručnim škarama, strogo je zabranjena upotreba motornih pomagala (trimer, kosilica i sl.) i svih ostalih mehaničkih pomagala (nož, srp, lopata, kramp i sl.);
 - 2.9. dopušteno je ubrati najviše dvije trećine pojedinog grma smilja koji je u punom cvatu;
 - 2.10. s pojedinog grma smilja koji je u punom cvatu dopušteno je sakupiti najviše dvije trećine zeljastog dijela grma;
 - 2.11. pri sakupljanju nadzemnih dijelova biljaka koristi se isključivo tehnika rezanja, bez oštećivanja ostalih dijelova biljke;
 - 2.12. prilikom sakupljanja samoniklih biljaka ne smije se oštećivati njihovo stanište.
3. Nositelj dopuštenja koji sakuplja samonikle biljke na tuđem zemljištu dužan je prethodno pribaviti suglasnost vlasnika ili nositelja prava na prirodnim dobrima.
 4. Zabranjeno je sakupljanje samoniklih biljaka u nacionalnim parkovima, te strogim i posebnim rezervatima proglašenim radi zaštite samoniklih biljaka i njihovih staništa;
 5. U ostalim zaštićenim područjima sakupljanje samoniklih biljaka je dopušteno uz suglasnost nadležne javne ustanove za upravljanje zaštićenim područjem, ako nije drugačije propisano posebnim propisima.
 6. Ekološka udruga „Krka“ Knin, 7. Gardijske brigade br. 13, HR-22300 Knin, dužna je Ministarstvu zaštite okoliša i prirode, Radnička cesta 80, dostaviti godišnje izvješće o sakupljanju samoniklih biljaka na ohrascu koji je sastavni dio ovog dopuštenja, najkasnije do 15. siječnja 2016. godine.
 7. U slučaju nepridržavanja propisanih uvjeta Ministarstvo može ukinuti izdano rješenje.
 8. Ovo rješenje vrijedi do **31. prosinca 2015. godine**.
 9. Za vrste sa *Priloga I* ovog rješenja, **nije potrebno ishoditi dopuštenje** za sakupljanje ovog Ministarstva, sukladno odredbama Pravilnika o sakupljanju samoniklih biljaka u svrhu prerade, trgovine i drugog prometa.

Obrazloženje

Ekološka udruga „Krka“ Knin, 7. Gardijske brigade br. 13, HR-22300 Knin zatražila je od Ministarstva zaštite okoliša i prirode, Uprave za zaštitu prirode dopuštenje za sakupljanje samoniklih biljaka i njihovih dijelova, u svrhu prerade, trgovine i drugog prometa.

Temeljem članka 64. Zakona o zaštiti prirode i članka 5., st. 1. Pravilnika o sakupljanju zaštićenih samoniklih biljaka u svrhu prerade, trgovine i drugog prometa, za korištenje zavičajnih divljih vrsta, tj. sakupljanje samoniklih biljaka u svrhu prerade, trgovine i drugog prometa, pravna i fizička osoba dužna je ishoditi dopuštenje Ministarstva, stoga je riješeno kao u točki 1. izreke.

Prema članku 12. Pravilnika o sakupljanju zaštićenih samoniklih biljaka u svrhu prerade, trgovine i drugog prometa, samonikle biljke mogu se skupljati uz obavezno pridržavanje općih mjera zaštite, a posebne mjere zaštite utvrđuju se temeljem stručne podloge. Uvjeti i mjere sakupljanja smilja u 2015. godini detaljno su utvrđeni Stručnom podlogom za održivo korištenje zavičajne divlje vrste *Helichrysum italicum* (Roth) G. Don – smilje Državnog zavoda za zaštitu prirode, od 23. siječnja 2015. godine, stoga je riješeno kao u točki 2. izreke.

Sukladno članku 5. rečenog Pravilnika, sakupljanje na tuđem zemljištu može se obavljati uz suglasnost vlasnika ili nositelja prava na prirodnim dobrima, stoga je riješeno kao u točki 3. izreke.

Sukladno članku 4. predmetnog Pravilnika, zabranjeno je sakupljanje samoniklih biljaka u nacionalnim parkovima, strogim i posebnim rezervatima, a u ostalim zaštićenim područjima dopušteno je uz suglasnost nadležne javne ustanove za upravljanje zaštićenim područjem ako nije drugačije propisano posebnim propisima, stoga je riješeno kao u točkama 4. i 5. izreke rješenja.

Sukladno članku 8. rečenog Pravilnika, nositelj dopuštenja za sakupljanje samoniklih biljaka dužan je Ministarstvu dostaviti godišnje izvješće o sakupljanju zaštićenih samoniklih biljaka za tekuću godinu najkasnije do 15. siječnja iduće godine, stoga je riješeno kao u točki 6. izreke.

Člankom 130. stavkom 1. podstavkom 2. Zakona o općem upravnom postupku (Narodne novine, broj 47/2009), propisano je da se zakonito rješenje kojim je stranka stekla kakvo pravo može ukinuti u cijelosti ili djelomično, ako sadržava pridržaj ukidanja, a stranka nije ispunila obvezu iz rješenja ili je nije ispunila u roku. Budući da je ovim rješenjem stranka stekla pravo sakupljanja samoniklih biljaka uz obvezu ispunjenja propisanih uvjeta, te je riješeno kao u točki 7. izreke.

Temeljem članka 65. Zakona o zaštiti prirode, dopuštenje za korištenje zavičajnih divljih vrsta izdaje se na rok do jedne godine, stoga je riješeno kao u točki 8. izreke.

Upravna pristojba u iznosu od 70,00 kuna po Tarifnom broju 1. i 2. Tarife upravnih pristojbi Zakona o upravnim pristojbama (Narodne novine, br. 8/96, 77/96, 131/97, 68/98, 66/99, 145/99, 30/2000, 116/2000, 163/2003, 17/2004, 110/2004, 141/2004, 150/2005, 153/2005, 153/2005, 129/2006, 117/2007, 28/2008, 60/2009, 69/2010, 126/2011, 112/2012, 19/2013, 39/2013, 80/2013, 40/2014, 69/2014, 87/2014, 94/2014), naplaćena je i na zahtjevu poništena.

Uputa o pravnom lijeku:

Ovo je rješenje izvršno u upravnom postupku te se protiv njega ne može izjaviti žalba, ali se može pokrenuti upravni spor pred upravnim sudom na području kojeg tužitelj ima prebivalište, odnosno sjedište. Upravni spor pokreće se tužbom koja se podnosi u roku od 30 dana od dana dostave ovog rješenja.

Tužba se predaje nadležnom upravnom sudu neposredno u pisanom obliku, usmeno na zapisnik ili se šalje poštom, odnosno dostavlja elektronički.



Prilog:

- Prilog 1 – vrste za koje nije potrebno ishoditi dopuštenje za sakupljanje
- obrazac Izvješće o sakupljanju samoniklih biljaka u 2015. godini

DOSTAVITI:

1. Ekološka udruga „Krika“ Knin, 7. gardijske brigade 13, HR-22300 Knin;
2. Državni zavod za zaštitu prirode, Radnička cesta 80/7, HR-10000 Zagreb - na znanje;
3. Uprava za inspekcijske poslove, Sektor inspekcijskog nadzora zaštite prirode - na znanje;
4. U spis predmeta, ovdje.

Prilog 1.

Popis samoniklih biljaka za koje nije potrebno ishoditi dopuštenje za sakupljanje

Sastavni dio rješenja

KLASA: UPT-612-07/15-41/75

URBROJ: 517-07-1-1-2-15-2

Zagreb, 26. ožujka 2015.

- *Achillea millefolium* L. - stolisnik
- *Angelica archangelica* L. - anđelika
- *Anethum graveolens* L. - kopar
- *Calendula officinalis* L. - neven
- *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert - kamilica
- *Helianthus tuberosus* L. - čičoka
- *Lavandula angustifolia* Mill. - lavanda
- *Pimpinella anisum* L. - anis
- *Salvia officinalis* L. - ljekovita kadulja
- *Satureja montana* L. - primorski vrisak
- *Rosmarinus officinalis* L. - ružmarin

1. UVOD

Zanimanje za ljekovito bilje i njegove pripravke svakim danom je sve veće, a djelotvornost neupitna. Tome su osim pozitivnih iskustava koje ljudi prenose jedni drugima pridonijela i brojna istraživanja koja su potvrdila ispravnost korištenja ljekovitog bilja kroz stoljeća, čime biljni preparati i za one sumnjičave prestaju biti praznovjerna besmislica. Tu je i želja za što kvalitetnijim i zdravijim životom, sprječavanje bolesti prirodnim pripravcima i zdravim načinom prehrane, te liječenje uz maksimalno aktiviranje vlastitih obrambenih mehanizama. Brojne biljke, poput bosiljka, majčine dušice, paprene metvice, ružmarina, peršina itd. osim ljekovitosti posjeduju i ugodan miris i šarenilo boja pa se često uzgajaju u vrtovima ili na balkonima i koriste u kuhinji.

Prva znanja o bilju prenosila su se usmenom predajom, a kako je količina znanja rasla i narodi se širili, javila se potreba da se to i zabilježi. Dokaze o korištenju ljekovitog bilja poput borovice, metvice, mažurana i sl., nalazimo već na papirusima koji datiraju iz 2800. godine pr. Kr. Knjige koje opisuju biljke i daju podatke o njihovoj ljekovitosti, tzv. bilinari, postale su posebno popularne u 16. stoljeću, a botanika i medicina tako su ostale tijesno povezane sve do 18. stoljeća. Tada su se medicinski stručnjaci ogradili od ljekovitog bilja smatrajući da je njegova uporaba nepotrebna, a sintetički lijekovi započeli svoj uspon, negdje više, a negdje manje. U drugoj polovici 20. st. ponovno oživljava zanimanje za ljekovito bilje i sve se veća sredstva ulažu u istraživanja na tom području. Iako to u prvi tren možda zvuči malo neobično, još i danas dvije trećine čovječanstva ljekovito bilje koristi kao glavno sredstvo liječenja. U svijetu se koristi približno 20 000 ljekovitih biljaka, od kojih je 1100 dobro istraženo, a iz 250 vrsta dobivaju se osnovni sastojci za proizvodnju suvremenih lijekova s biljnim aktivnim tvarima. U nas se još uvijek uzgaja malen broj ljekovitih biljaka, a većina se ubire iz prirode, no težnja je da se taj odnos mijenja da bi nam okoliš ostao što prirodniji i očuvaniji te da pojedine vrste ne nestanu zauvijek s naših prostora. S tom je svrhom u prosincu 2008. godine donesen i Pravilnik o skupljanju zaštićenih samoniklih biljaka u svrhu prerade, trgovine i drugog prometa (NN br.154/2008). Samonikle biljke na koje se odnose uvjeti propisani tim Pravilnikom su strogo zaštićene biljke i zaštićene biljke utvrđene Pravilnikom o proglašavanju divljih svojti zaštićenim i strogo zaštićenim (NN br. 07/06).

2. POZNAVANJE LJEKOVITOG BILJA

Branje ljekovitog bilja nije jednostavan posao. Svaki sakupljač bilja mora, prije svega, naučiti dobro raspoznavati biljke koje žele brati, jer ima mnogo sličnih vrsta. Stoga berač mora biti veoma oprezan kako u zabuni ne bi ubrao otrovne biljke. Osim toga mora znati koje godišnje doba je pogodno za branje biljka i koji dio treba brati: korijen, list, cvijet ili plod, odnosno sjeme.

2.1. Sakupljanje ljekovitog bilja

- Za skupljanje ljekovitog bilja nužna je pretpostavka njihovo dobro prepoznavanje. Za to je, uz učenje iz knjiga, potrebno i iskustvo pa za početak povedite sa sobom nekog iskusnijeg berača ili berite samo vrste koje doista dobro poznajete. Među biljem postoji mnogo naizgled sličnih vrsta od kojih su neke otrovne te takve greške mogu dovesti do tragičnih posljedica. Podsjetimo se samo nedavnih smrtnih slučajeva vezanih uz zamjenu medvjedeg luka mrazovcem.

- Za branje izaberite lijep i sunčan dan, kada je i koncentracija eteričnih ulja u biljkama najveća.

Pričekajte da se osuše kapljice rose ili nedavne kiše jer u protivnom bilje se neće dobro osušiti. Ne berite bilje u vrijeme magle, ali niti u vrijeme najveće podnevne žege.

- Ponesite sa sobom odgovarajući pribor-škare, nož, motičicu ili lopatu (ako ćete vaditi korijenje) te platnenu vrećicu ili pletenu košaru od šiblja. Bilje nikako ne smijete stavljati u plastične vrećice u kojima će se zapariti i "oznojiti", a tijekom sušenja pocrniti i satruliti. Najbolje je prilikom svakog izlaska skupljati jednu vrstu ili bilje spremati u različite vrećice.

- Ljekovite tvari nisu u biljci jednoliko raspoređene, stoga morate znati da li vam treba čitava biljka ili samo njen određeni dio. Koncentracija određenih djelatnih tvari u dijelu biljke varira ovisno o vanjskim faktorima, ali i o razvojnog stadiju u kojem se biljni materijal prikuplja.

Kora (Cortex) se skuplja s mladih grana u rano proljeće (npr. kora hrasta, krkavine, žutike), prije početka vegetacije.

List (Folium) se bere mlad, ali potpuno razvijen, neposredno prije cvjetanja ili tijekom cvjetanja biljke. Istraživanja su pokazala da sadržaj nekih tvari nakon cvatnje znatno opada.

Pupovi (Gemmae) beru se u rano proljeće, prije listanja (npr. lisni pupoljci crne topole) i svježi koriste za pripremu čaja, kapi, vina ili masti.

Cvijet (Flos) se skuplja u početku cvatnje, ali potpuno otvoren. Cvjetove lavande beremo u pupoljcima, a cvjetove trnine i gloga kad se otvore prvi cvjetovi u cvatu. Precvali dijelovi biljke ne sadrže odgovarajuću količinu djelatnih tvari i nisu za uporabu.

Nadzemni dio biljke, **zelen (Herba)** se skuplja u početku cvatnje (zelen turice, majčine dušice, stolisnika, kičice). Donji, odrvenjeli dijelovi se ne koriste.

Pri branju se svakako služite škarama i ne čupajte biljku kako ne biste oštetili korijen. Tako ćete i sljedeće godine moći doći po nju na isto stanište.

Korijen (Radix) ili podanak (Rhizoma) se iskapaju u rano proljeće ili u kasnu jesen, uvijek prije ili nakon cvatnje, jer su tada najbogatiji ljekovitim tvarima (korijen vodopije, korijen anđelike, podanak petoprste, podanak pirike). Prilikom vađenja korijena obavezno zatrpajte rupe nastale vašim radom.

Plod (Fructus) ili sjeme (Semen) se skupljaju kada potpuno dozore. Iznimku čine plodovi štitarki koji se beru nešto ranije jer bi pri skupljanju došlo do gubitka plodova.

- Pri skupljanju vam od velike pomoći može biti kalendar branja bilja u kojem su navedeni dijelovi biljke koji se koriste i najpogodnije vrijeme za njihovo skupljanje.
- Nemojte skupljati oštećene ili nagrizene biljke ili one napadnute gljivičnim bolestima.
- Nikada ne smijete s jednog nalazišta pobrati sve biljke određene vrste, već najviše 2/3 njih.

- Bilje ne skupljajte u blizini puteva i većih prometnica jer će na njima ostati nataložena prašina i talog od ispušnih plinova automobila. Kako se bilje ne pere prije sušenja sve te nečistoće dospjet će u vaš čaj.
- Ne berite bilje (npr. kamilicu) s poljoprivrednih površina koje su tretirane nekim kemikalijama (pesticidi, herbicidi i dr.).
- Berite količinu bilja koja vam je dostatna za godinu dana. Količina većine ljekovitih tvari se stajanjem smanjuje tako da ćete sljedeće godine već skupljati nove količine. Preostalo bilje ostavite neoštećeno za druge berače. Čuvajte prirodu, koristite njene blagodati, ali ju nemojte pustošiti.
- Strogo zaštićene biljke, mada su ljekovite, ne smiju se skupljati (npr. lincura ili sirištara, *Gentiana lutea*, i brđanka ili arnika, *Arnica montana*). Takve se biljke nabavljaju isključivo u biljnim ljekarnama koje se njima opskrbljuju iz područja gdje te biljke rastu u velikim količinama ili se dobivaju iz uzgoja.
- Zabranjeno je brati bilje u nacionalnim parkovima, strogim i posebnim rezervatima, a u ostalim zaštićenim područjima dozvoljeno je samo uz prethodno pribavljenu suglasnost nadležne javne ustanove za upravljanje zaštićenim područjem, ako nije drugačije propisano posebnim propisima.
- Sakupljanjem za osobne potrebe smatra se sakupljanje do najviše 5 komada podzemnih dijelova, 2 kg stabljike, 1 kg listova, 0,5 kg sjemena, 10 kg plodova, 0,5 kg pupova te 1 kg steljke pojedine biljne vrste, dnevno u svježem stanju. (članak 1, stavak (2), NN br 154/2008.)

3. SUŠENJE LJEKOVITOG BILJA

Nadzemni dijelovi (zelen, listovi, cvjetovi) se ne peru prije sušenja. Nakon dolaska iz berbe obavezno ih istresite na čiste papire ili plahu (nikako na novinski papir) i uklonite eventualne nečistoće. Nekada se ljekovito bilje sušilo zavezano u svežnjeve i nanizano na konopac u potkrovlju ili iznad peći. Veliki skupljači bilja danas ga suše u sušarama na standardiziranim uvjetima (temperatura, vlaga), no u domaćinstvima je bitno da se sušenje obavlja na sjenovitom i prozračnom mjestu, koje mora biti toplo da se vlaga što prije isuši. Za to su tijekom toplijih mjeseci, kada se i bere većina bilja, najbolji čisti i prozračni tavan kuća. Životinje (mačke, miševi, golubovi, muhe) ne smiju doći u kontakt s biljem pa na prozore treba staviti zaštitne mreže. Tijekom hladnijih dana sušenje se obavlja u grijanim prostorijama. Sušenje u pećnici je prejako za cvjetove i listove čak i na najnižoj temperaturi. Bilje rasprostrite u tankom sloju na čistom papiru, na situ ili na gustoj mreži. Zeleno bilje sitnijih listova može se sušiti na stabljikama, a veliki se listovi suše pojedinačno.

Cvjetne glavice nevena lakše je sušiti cijele, pa se poslije, prema potrebi, mogu skinuti latice. Tijekom sušenja povremeno kontrolirajte bilje, rastresite ga i okrenite da bi se bolje sušilo.

Korijenu i podanku je za uspješno sušenje potrebna temperatura od 50-60 °C. Stoga se mogu sušiti na suncu ili u otvorenoj pećnici na najnižoj temperaturi.

Plodove štitarki (komorač, kopar, kim) najbolje je brati sa štitcem i zbog lakšeg skupljanja ploda sušiti okrenute prema dolje u izbušenim papirnatim vrećicama.

4. ČUVANJE LJEKOVITOG BILJA

Veće količine bilja čuvaju se u višeslojnim papirnatim vrećama ili papirnatim kutijama u suhim i zračnim prostorijama, dok se manje količine čuvaju u staklenkama, koje moraju biti dobro zatvorene. Vлага je jedan od glavnih uzročnika kvarenja biljnog materijala jer sve biljne droge više ili manje lako navlače vlagu iz zraka, a velika vlažnost biljnog materijala uzrokuje razvoj raznih vrsta plijesni. Stoga suhe prostorije u kojima se čuva bilje treba za lijepog i sunčanog vremena dobro provjetriti.

Ubrane biljke djeluju 12-18 mjeseci, nakon tog roka izgube svoju ljekovitost. Tada ih valja zamijeniti svježim. Biljke koje za vrijeme sušenja izgube svoju prirodnu boju i svoj specifični miris, ne vrijede i treba ih baciti, odnosno bilo bi poželjno da se te biljke kompostiraju, a otrovne biljke spale. Aromatično bilje koje se koristiti za oplemenjivanje ili dekoriranje jela može se sačuvati i zamrzavanjem. Poslažu se pojedinačni listovi (npr. metvice, matičnjaka, bosiljka, kadulje) ili jednostavno se bilje sitno nasjecka i stavi u kalup za led, napuni vodom i zaledi.

5. PROIZVODI OD LJEKOVITOG BILJA

5.1. ČAJ

Najčešći pripravak od ljekovitog bilja je čaj koji se priprema na više načina, ovisno o dijelu biljke koji se koristi, aktivnim tvarima koje biljka sadrži i učincima koje čajem želimo postići. Tako čaj može biti pripremljen kao oparak, uvarak, provarak i naljev. Većina čajeva pripremlja se kao oparak ili infuz. Ako nije drugačije navedeno 1-2 čajne žlice suhe, usitnjene biljke preliju se s 2,5 dl kipuće vode, sve se promiješa, poklopi i nakon 10 min. čaj se procijedi. Ukoliko se kod pripreme koristi svježa biljka, njenu količinu treba udvostručiti.

Na ovaj se način pripremlja čaj od nježnih struktura biljaka (cvijet, list) te onih koje sadrže termolabilne tvari (alkaloidi, antrakinonski glikozidi) ili lako hlapive tvari (eterično ulje). Toj grupi pripadaju stolisnik, smilje, menta, neven, suručica, breza itd. Za uvarak ili dekokt čajnu žlicu suhe biljke stavimo u 2,5 dl hladne vode, promiješamo, lagano zagrijemo do vrenja, maknemo s vatre i ostavimo poklopljeno još desetak minuta. Na ovaj način pripremljamo čajeve od biljaka iz kojih se aktivne tvari teže ekstrahiraju, npr. čaj od islandskog lišaja, korijena vodopije, lista oraha itd. Provarak koristimo za pripremljanje čaja od biljaka koje sadrže termostabilne tvari (npr. saponini) ili kod kojih se ljekovite tvari teško ekstrahiraju (korijen, kora). 1-2 čajne žlice stavimo u 2,5 dl hladne vode i kuhamo na laganoj vatri 10-15 min. ili prema uputi. Ovaj način pripreme uobičajen je za podanak pirike, podanak petoprste, koru hrasta itd. Naljev je način pripreme koji se koristi kod biljaka koje sadrže sluzi ili neke druge sastojke osjetljive na toplinu. Dvije čajne žlice droge prelijemo hladnom vodom, promiješamo i ostavimo poklopljeno oko 6 sati. Na taj se način pripremlja čaj od bijelog i crnog sljeza ili sjemenki dunje koji sadrže sluzi.

5.2. TINKTURA

Tinktura je biljni pripravak koji je pogodan za one aktivne tvari iz biljaka koje se bolje tope u alkoholu nego u vodi. Iz biljaka čije su aktivne tvari sluzi (npr. korijen bijelog sljeza) se ne rade tinkture. Obično se za suho bilje koristi 70%-tni alkohol, a u domaćinstvima najčešće kvalitetna rakija (45% alkohola). Omjer između bilja i alkohola je 1:5, tj. za 20 g bilja potrebno je 100 g 70%-tnog alkohola. Sve se čuva u dobro zatvorenim staklenkama, na toplom mjestu, uz svakodnevno miješanje, 2-3 tjedna. Nakon toga se tekućina procijedi i čuva u

tamnim, staklenim bočicama. Za unutarnju uporabu obično se uzima 15-20 kapljica u malo vode (nekada se običavalo kapi stavljati na kocku šećera), triput dnevno. Ako se tinktura koristi za oblog, razrijedi se s četverostrukom količinom vode, ako nije drugačije navedeno. Kod biljaka s jakim djelovanjem (arnika ili brđanka, idirot, lincura ili žuta sirištara) 10 grama biljke prelije se sa 100 g 70%-tnog alkohola. Tinkture se mogu koristiti i duže od godine dana. Ako za tinkturu koristimo svježije bilje, njegova količina treba biti dvostruko ili trostruko veća, a alkohol 90%-tni.

5.3. MACERATI

Macerati nastaju močenjem svježeg ili suhog bilja u nerafiniranom maslinovom, biljnom, bademovom ili nekom drugom ulju. Mogu se pripremiti hladnim postupkom tj. tako da se bilje ostavi stajati 2-3 tjedna na toplom mjestu (ne izravno na suncu) ili toplim postupkom koje se sastoji u grijanju smjese bilja i ulja 2-3 sata na vodenoj kupelji (kao kod pripreme kreme za kolače na pari). Nakon cijedenja ulje se čuva u tamnim bocama na hladnom mjestu. Trajnost mu je godinu dana. U domaćinstvima se macerati pripravljaju hladnim postupkom u vrijeme cvatnje određene biljke. Macerate koristimo kao ulja za masažu, za zacjeljivanje rana i izradu drugih biljnih pripravaka (masti, krema, emulzija itd.).

5.4. SIRUP

Najčešće se u domaćinstvu pripravljaju sirupi od trpuca, maslačka, divizme ili borovih iglica koji se koriste za dišne tegobe.

5.5 MAST

Biljne masti su jednostavne za pripremu, mogu se pripremiti od različitih biljnih dijelova, a koristi se svježije ili suho bilje. Obično se uzme 1-2 pregršti svježije ili suhe biljke (ili mješavine više biljaka), stavi u 250 grama vruće masti i kuha 10 minuta na laganoj vatri. Makne se s vatre, ostavi preko noći, a ujutro podgrije i procijedi. Sveta Hildegarda od Bingena preporučivala je izradu masti u loncu koji bi se stavio u veći lonac u kojem je kuhala voda. To je tzv. kuhanje na pari. Mast se na taj način otapa postupno i uz stalno miješanje se može zagrijati do 99 °C, a tada se doda biljka ili njezin prah i dobro izmiješa. Lonac se izvadi iz vode, nastavi se miješati dok se mast ne počne zgušnjavati i pusti da se ohladi. Ujutro se ponovno podgrije u loncu s kipućom vodom, procijedi i sprema u kutijice. Iako je ovaj način zahtjevniji smatra se da je ovako dobivena mast ljekovitija.

5.6. BILJNI OCAT

Kao osnova za dobivanje biljnog octa koristi se kvalitetan jabučni ili vinski ocat. Odabrano bilje (bosiljak, metvica, ružmarin, kopar, matičnjak, majčina dušica itd.), stavi se u staklenku i prelije ugrijanim, ali ne vrućim octom i dobro zatvori. Ostavi se 2-3 tjedna na toplom i svijetlom mjestu, uz svakodnevno protresanje, a zatim se procijedi i pretoči u bocu. Ako želimo jaču aromu octa, postupak treba ponoviti s novom količinom bilja. Ovako dobiven ocat koristi se za začinjavanje salata, u marinadama, kao dodatak umacima, varivima i drugim jelima. Ocat se može pripremati od svježeg ili osušenog bilja, od jedne biljke ili više njih. Mogu se koristiti cijele grančice ili cijeli biljni dijelovi (listovi, korijen, cvijet) ili se bilje može usitniti ako želimo da ocat brzo poprimi aromu namočenog bilja. Također možemo grančicu bilja staviti u bocu i nakon što ocat procijedimo. Različite iscrpine bilja s octom koriste se za njegu kože i vlasišta.

5.7. BILJNA KUPKA

Najjednostavniji način pripravljanja biljne kupke je da platnenu vrećicu, napunjenu suhim ili svježim biljem, uronimo u vodu ili objesimo na slavinu tako da mlaz vode curi preko nje. Bilje odabiremo prema ljekovitim svojstvima ili mirisu koji nam odgovara. Najčešće se koriste kupke za opuštanje i umirenje, okrpju i osvježanje, za bolju cirkulaciju, protiv celulita, prehlade itd. U kupki za opuštanje preporučuje se cvijet kamilice, cvijet lavande, cvijet lipe, list matičnjaka, šišarke hmelja itd. Kupka za osvježanje može sadržavati npr. list metvice, list bosiljka, iglice bora, plodove borovice itd. Cirkulaciju će poboljšati kupka s listom ružmarina, listom timijana, listom kadulje, sjemenkama komorača, iglicama bora itd. Kod tegoba s celulitom ne treba zaboraviti na list bršljana .

VAŽNA NAPOMENA: *Opisi bolesti i mogući načini liječenja namijenjeni su isključivo informiranju i zdravstvenom prosvjećivanju opće populacije, te nipošto ne zamjenjuju liječničku dijagnozu ili liječenje. Ovdje navedene informacije sakupljene su iz raznih izvora, stručnih knjiga, kao i ljudi koji se profesionalno bave liječenjem. Ne odgovaramo za nikakve eventualne posljedice Vašeg liječenja - Vi ste sami odgovorni za svoje zdravlje!!!*

6. LJEKOVITE BILJNE VRSTE

6.1. BAZGA (*Sambucus nigra*)



Drugi nazivi: bazgovina, crna zova, zova, zovika

Bazga spada među najstarije i najljekovitije biljke Europe. Postoji tridesetak vrsta unutar porodice bazgi. Najznačajnije su crna i crvena bazga. Kod nas se najčešće koristi crna bazga - *Sambucus nigra*. Svi dijelovi bazge su ljekoviti, no najčešće se koriste cvjetovi i bobice. Mladi izboji i listovi beru se u travnju i svibnju. Djeluju kao diuretik, koriste se za čišćenje krvi i liječenje dijabetesa. Cvjetovi se beru krajem svibnja, samo po sunčanom i suhom vremenu te se malo posuše na suncu. Od cvjetova bazge priprema se sirup, čaj, iscrpina, pa i liker. Cvjetovi bazge najčešće se koriste za poticanje znojenja i liječenje bolesti dišnog sustava. U rujnu se beru dozrele bobice bazge. Korisne su kod avitaminoze, zatvora, slabosti, stresa, probavnih tegoba.

Uvarak od bazge: 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: 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.

Zeleni dijelovi bazge sadrže toksine koji mogu uzrokovati mučninu, povraćanje, proljev, gušenje, teško disanje i bol u trbuhu. Sirova bazga se prije upotrebe mora dobro popariti

6.2. BORAČ (*Borago officinalis*)



Drugi nazivi: boražina, ljekoviti oštrolistac, poreč, jezik volovski

Borač je ukrasna, ljekovita i jestiva jednogodišnja biljka grmolikog rasta. Cijela biljka je obrasla bodljikavim bijelim dlačicama i blago miriše na krastavce, a miris potječe od eteričnog ulja koje se nalazi u soku listova i stabljike borača. Biljka naraste do 60 cm, cijela je prekrivena sitnim dlačicama. Stabljika je uspravna, razgrajena, zelene boje. Listovi su na kratkoj peteljci, dugi do 10 cm, ovalni ili jajasti. Cvjetovi borača su plavoljubičaste, katkad ružičaste, a vrlo rijetko bijele boje, i nalaze se pojedinačno na dugačkim peteljčkama, skupljeni u rahle cvatove. Raste samoniklo uz morsku obalu, na poljima i zapuštenom zemljištu. Osim toga, borač se danas sve češće koristi kao začinska biljka. Najbolje raste na sunčanim, dobro dreniranim mjestima. Svježi, mladi ubrani listovi dodaju se salatama i drugim jelima od povrća. Dodaje se neposredno prije posluživanja, jer kuhanje uništava njegovu aromu. Koristi se i kao začín kod kiseljenja krastavaca. Borač cvate od lipnja do kolovoza, kad se i bere, a suši se u hladu, na zraku. Ova biljka ima stvarno široku primjenu i kao ljekovita biljka i u kulinarnstvu, koriste se cvjetovi i listovi biljke. Cvjetovi se koriste u svježem obliku, zamrznuti u kockicama leda ili kristalizirani kao dekoracija za kolače.

Svježi sjeckani listovi se dodaju u salate, svježi sir, jogurte, sendviče. Ova se biljka koristi i u kozmetičke svrhe, može se dodati u maske za lice za suhu kožu, a kao ljekovita biljka najviše pomaže kod vrućice i infekcija.

Koža: Oblog od listova borača pomaže kod oteklina. Borač pospješuje znojenje i tako smanjuje povišenu tjelesnu temperaturu, a žvakanje listova borača smanjuje temperaturu u ustima.

Usna šupljina: Borač dezinficira te smiruje upalu sluznice usta i upalu desni. Pepeo borača, pomiješan sa medom, pomaže kod upale desni.

Dišni organi: Borač smiruje kašalj i pospješuje iskašljavanje, te pomaže kod upale grla, bronhitisa i astme. Cvjetovi borača vrlo često su sastojak čajeva za lakše iskašljavanje..

Cvijet borača je bio jako cijenjen i među starim Rimjanima, postoji i izreka koju su koristili rimski vojnici: "Ego borago gaudia semper ago." – "Borač mi uvijek daje radost".

Borač može u nekih osoba već i pri samom dodiru uzrokovati alergijske reakcije. Takve osobe neka ne diraju i ne uzimaju borač.

6.3. CRNA MURVA (*Morus nigra*)



Drugi naziv: crni dud, murva, crnica

Crna murva je visoko stablo što raste gotovo svuda kao kultivirana biljka uz rubove ceste, po parkovima i drvodredima. U prirodi postoji i kao samoniklo, divlje stablo. Osim kao slasna hrana, crna murva je od davnina poznata i po svojoj izuzetnoj ljekovitosti. Murva se nekada u našim krajevima mnogo uzgajala, prvenstveno zbog lišća, ali i zbog ploda. Lišće se koristilo najviše za hranu leptira dudovog svilca, čije gusjenice zapredanjem kukuljica stvaraju niti za jednu od najfinijih tkanina – svilu. Danas se murva rijetko može naći na okućnicama. Za lijek se koriste list i plod. Mladi, zdravi i potpuno razvijeni listovi beru se tijekom proljeća, a plodovi i kora tijekom ljeta i suše u tankom sloju na propuhu u hladu. Iz plodova crne murve, naročito onog koji ima više kiselkasti okus, cijedi se sok i od njega kuhaju sirup i pekmez koji služe kao hrana, poslastica i blagi lijek protiv upale grla i usne šupljine. Plodovi murve osim antocijana koji vežu slobodne radikale u organizmu, pomaže i kod drugih zdravstvenih smetnji. Čaj od murvina lišća pomaže kod dijabetesa. Sirup crne murve može se koristiti i za iskašljavanje, bolesti dišnih organa, za grlo, te kao laksativ.

Kora stabla dobra je protiv crijevnih nametnika, te ima antibakterijska i fungicidna svojstva. Ipak kao i kod svega ostalog u konzumaciji duda treba biti umjeren, jer veće količine mogu dovesti do lakših trovanja, halucinacija i probavnih smetnji. Dudov sok pomaže kod afti, astme, bronhitisa, čireva u ustima, hipoglikemije, hipertenzije, probavnih smetnji, slabosti, i upalnih stanja. Zbog velike količine šećera, murva je zdrava hrana kako za ljude, tako i za domaće životinje. Zreli i aromatični tamnoljubičasti plodovi jedu se svježi, prerađeni ili osušeni. Osušeni mogu zamijeniti šećer i zbog toga se melju i dodaju pri izradi slatkiša. Služe i za izradu sokova, kompota, želea, sirupa i dr. Od iscijeđenog soka dobiva se sirup koji podsjeća na med. U narodnoj medicini svježe nedozreli plodovi daju se protiv proljeva, a zreli kao blagi laksativ. Sok crne murve djeluje antiseptično te se daje za lakše iskašljavanje, znojenje i mokrenje, kao i za ispiranje kod upale grla i usne šupljine.

Pripravci od kore: Smrvljena kora duda u prah upotrebljava se u obliku melema za brže zacjeljivanje rana, a uvarak kore pije se kod povišenoga krvnog tlaka.

Čaj od lišća murve: S pola litre kipuće vode prelije se 50 grama usitnjenog lista crnog duda i pusti 10 sati poklopljeno, uz povremeno miješanje. Procijedi se i pije preko dana.

U narodu se kaže: "Pola sata sna pod murvom na suhoj zemlji ljeti vrijedi više od nekoliko sati sna u najboljem krevetu."

6.4. DIVIZMA (*Verbascum thapsiforme*)



Drugi naziv: lepuh, ošlji rep, vučji rep, žutocvijet

Divizma je dvogodišnja biljka sa uspravnom stabljikom, koja naraste i do dva metra, a na vrhu je razgranata. Listovi su joj dlakavi, sjedeći, veliki, jajasti i smješteni u rozetu. Veliki cvjetovi žute boje cvatu pojedinačno ili u čupercima. Prašnici divizme su obojeni i vunasti. Plod je tobolac pun sitnih sjemenki koje su blago otrovne. Cijela biljka je gusto dlakava. Prve godine razvija samo listove, a druge stabljiku. Najviše raste na suhim, sunčanim i kamenitim mjestima, uz putove, potoke, rijeke, nasipe, zidove, te na šumskim čistinama. Aromatičnog je mirisa po medu, a okus joj je sluzav i gorak. Bere se cvijet i list od srpnja do kolovoza po sunčanom vremenu. Brzo se suši i sprema u staklenke ili limenke koje moraju biti dobro zatvorene. Od divizme se priprema čaj, tinktura, ulje i mlijeko i moraju se procijediti kroz gustu tkaninu zbog dlačica koje nadražuju grlo.

Ulje od divizme: Močimo mjesec dana 200 g cvjetova u 1 litru maslinovog ulja i procijedimo. Držimo na toplom mjestu u mraku. Rabimo za mazanje oboljelih reumatskih mjesta i upaljenih mjesta na koži.

Nikakva otrovna svojstva nisu zabilježena korištenjem ove biljke, no dobro je prije njene konzumacije posavjetovati se sa liječnikom, te je izbjegavati za vrijeme trudnoće.

6.5. DIMNJAČA (*Fumaria officinalis*)



Drugi naziv: Ljekovita dimnjača, morski pelin, rosna trava, pelinac

Dimnjača je jednogodišnja biljka sa stabljikom dugom 20 do 40 cm, koja je često plegla po tlu, a rjeđe je donekle i uspravna. Stabljika je nježna, tanka i šuplja, jako se razgranjuje. Svi su listovi dva do tri puta perasto izrezani, a liske su vrlo uske i sićušne. Cvjetovi su lijepi, ružičasti ili crveni. Cvate od lipnja do srpnja. Bere se cijela biljka kad cvate. Raste na napuštenim i neobrađenim tlima, a na obrađenima među žitaricama i usjevima. Dimnjača je djelotvorno sredstvo protiv akutnih i kroničnih žučnih tegoba, odstranjuje nagle boli u desnom dijelu trbuha, vraća tek, nestaje slabost, povraćanje i glavobolja, što je sve u vezi s bolešću žučnog mjehura. U nekim se zemljama mogu kupiti brojni galenski preparati od dimnjače s isto tako dobrim djelovanjem, kao i različite čajne mješavine s rosopasom, metvicom, kamilicom, kičicom, pelinom i drugim ljekovitim biljem. Naravno, vrlo je ljekovit i čaj od same dimnjače. Dimnjača nije ljekovita samo kod žučnih bolesti i protiv grčeva, ona je također odavno poznata i kao blago sredstvo za izlučivanje mokraće i čišćenje crijeva. Zbog svega navedenoga dimnjača je često sastojak i u takozvanim proljetnim čajevima za čišćenje, a manje količine svježih listova možemo dodati i proljetnim salatama.

Čaj od dimnjače: Punu čajnu žličicu dimnjače prelijemo s 1/4 l hladne vode, zakipimo i ostavimo po strani. Nakon 10 minuta procijedimo i pijemo po potrebi 3 šalice dnevno.

6.6. DOBRIČICA (*Glechoma hederacea*)



Drugi naziv: brštan, niski bršljan, koturac, mjesečnjak

Dobričica je trajna biljka koja ima puzavu četverokutnu stabljiku iz koje izbijaju uspravne stabljike, na kojima su smješteni nasuprotni srololiko okrugli do bubrežasti listovi i cvjetovi koji su jako ljubičaste boje. Iz stabljike izbijaju mnogobrojne vriježe. Vrijeme cvatnje joj je od ožujka do lipnja. Cijela biljka miriše aromatično, a okus joj je gorko pikantan. Raste uz rubove šuma i livada, živica itd. Bere se cijela biljka u cvatu u proljeće koju sušimo brzo na toplom mjestu u hladu. U ljetno vrijeme bere se list kojeg također sušimo brzo, a od svježe biljke dobivamo sok. Samo ime dobričica upućuje koliko je narod cijeni u liječenju raznih i raznolikih bolesti, kao što su: bolesti pluća i dišnih puteva, bolesti živaca, depresije, histerije, bolesti ženskih organa (bijelog pranja), bolesti želuca i crijeva, želučane kiseline, raznih nametnika u crijevima, proljeva, te za loš apetit. Mlade proljetne cvjetne stabljike izvrsno su prirodno samoniklo povrće od kojeg možemo spremići juhe, variva, salate, namaze itd.

Dobričica je dobar aromatičan začin proljetnim juhama koje se tradicionalno rabe za pročišćavanje cijelog organizma nakon dugog zimskog perioda te se i rado miješa sa ostalim samoniklim jestivim biljem kao što su koprija, stolisnik, rusomača, maslačak itd.

Čaj (za navedena oboljenja)

1 jušna žlica osušene biljke, 2 dl vode. Bilje prelijemo vrućom vodom, poklopimo da odstoji pola sata te procijedimo. Pijemo 2-4 šalice čaja na dan sa ili bez meda.

Mast (za bolesti kože)

100 grama soka dobričice ili 1dl tinkture, 200 grama svinjske masti ili lanolina.

Priprema: Otopimo mast i ulijemo sok ili tinkturu uz stalno miješanje sve dok ne ishlapi para. Ulijemo još vruće u pripremljene posude i ohladimo. Mažemo oboljela mjesta na koži - čirevi, rane.

6.7. DUBČAC (*Teucrium chamaedrys*)



Drugi naziv: dubac, mali dubčac, gavranov kuk, mravak

Dubčac je višegodišnja polugranasta biljka visine 10 do 30 cm. Stabljike su pretežno uzdignute i djelomično drvenaste. Listovi su bez peteljke, dlakavi samo sa naličja, zeleni i sivo bijele boje. Cvjetovi se nalaze na vrhovima grančica. Latice su ljubičaste boje. Gornja usna je smanjena, a donja jako razvijena i petodijelna. Veoma je gorka i oporog ukusa sa prepoznatljivim aromatičnim mirisom. Raste po suhim, toplim i krševitim mjestima, uglavnom na visinama oko 800 m i više, uglavnom na južnim obroncima. Za lijek se sakuplja nadzemni dio biljke za vrijeme cvjetanja (srpanj-kolovoz). Dubčac ima antiseptično djelovanje jer uništava mikrobe i bacile. Zbog tih svojstava odstranjuje trulež u crijevima i želucu. Upotrebljava se, nadalje, protiv svih groznica, a koristan je u liječenju šećerne bolesti, žuči odnosno gušterače. Također se koristi u mnogim smjesama kod velikog broja mnogih drugih oboljenja probavnog trakta. Čaj je odlično sredstvo za jačanje organizma, liječenje bolesti želuca, jetre ali i dišnih organa.

ČAJ:

jednu čajnu žličicu suhog dubčaca preliti s 2dl vruće vode, poklopiti da odstoji pola sata i procijediti. Upotreba: piti 2-3 šalice čaja dnevno. Za liječenje probave čaj ne treba zasladiti, a za liječenje dišnog sustava čaj treba zasladiti medom.

TINKTURA:

200 g listova i cvjetova dubčaca, litra 60-postotnog alkohola. Priprema: listove i cvjetove preliti alkoholom i zatvoriti bocu. Držati na toplom mjestu mjesec dana i procijediti. Upotreba: uzimati 2-3 puta dnevno po 15-20 kapi, s malo čaja ili soka.

6.8. GAVEZ (*Symphytum officinale*)



Drugi naziv: crni korijen, konjski rep, volovski jezik

Gavez je višegodišnja biljka karakterističnog izgleda sa sočnom i dlakavom stabljikom te ljubičastim i ružičastim cvjetovima obješenima prema dolje raste posvuda. Biljka je višegodišnja, a koliko god duboko kopali korijen gotovo da je nemoguće u potpunosti ga izvaditi. Iz preostalog dijela na proljeće će ponovo izrasti zelena stabljika. Osim ljekovitosti gavez se isplati držati u vrtu zbog listova koji namočeni u vodi (sami ili s koprivom) postaju vrijedno bio gnojivo. Raste po čitavoj srednjoj Europi. Nalazimo ga na vlažnim mjestima, u blizini seoskih dvorišta, jarcima, uz vode i na vlažnim livadama i u vlažnim nizinskim šumama. Postoji oko dvadesetak vrsta gaveza, neke od njih uzgajaju kao stočnu hranu. U vrtu podižu temperaturu i ubrzavaju proces recikliranja biološkog otpada u kompostu. Za lijek se sakupljaju listovi s cvijetom i korijen. List i cvijet se beru za vrijeme cvatnje, od svibnja do kolovoza. Korijen se skuplja u rano proljeće i u kasnu jesen, prije nego biljka procvate. Nakon što se iskopa, opere se i, da ne izgubi od sluzavog soka, najprije se posuši, reže na kockice i na kraju osuši na toplome mjestu.

Biljka se koristi za zacjeljivanje rana i ima protuupalno djelovanje. Koristi se na koži koja nije oštećena. Ljekoviti dio gaveza je njen duboki i račvasti korijen, tamnosmeđe do crne boje. Za izradu ljekovite masti kopa se oštrom lopatom najesen, u listopadu i studenom, kada sadrži najviše alantoina, ubrzava zarastanje rana, obnovu slomljenog koštanog tkiva te tetiva oštećenih kod uganuća i iščašenja, pojačava cirkulaciju. Korijen sadrži također i visoke koncentracije tanina, koji svojim adstrigantnim svojstvom zaustavlja krvarenje.

Mast od korijena gaveza: 2 pune pregršti očišćenog i nasjeckanog korijena pomiješamo sa 250 grama domaće nesoljene svinjske masti. Stavimo na laganu vatru i grijemo do točke kada je mast na putu da zavrije, tada mičemo s vatre i puštamo da se hladi do sljedećeg dana. Nakon 24 sata uzimamo ponovo zdjelu i zagrijavamo, a kada je na putu da zavrije, procijedimo kroz lanenu krpu i spremamo u posudice koje čuvamo na tamnom i hladnom mjestu.

Ovakva mast bit će nam pomoć kod kožnih alergija koje su česte u proljeće. Jačat će tkivo kože, djelovati na regeneraciju, elastičnost, hidrataciju i brzi oporavak.

Postoji čak i izreka "Dva prsta bi srasla u jedan ako bi bila uvezana korijenom od gaveza".

6.9. GLOG (*Crataegus oxyacantha*)



Drugi naziv : bijeli trn, glog, pasji trn, trn, trnovina

Glog je većinom grm srednje veličine, a na povoljnim staništima uspijeva i kao čvorasto razgranjeno drvo visoko i do 5 metara. Drvo gloga je tvrdo i žilavo, kora glatka i sivo-pepeljaste boje, a grane su providene trnjem dugim 5 do 15 mm. Cvjetovi su bijeli i složeni u uspravnim granjama na vrhovima grana. Brojni prašnici svijetlocrvene su boje, plodnica ima jedan do dva tučka, plodovi su ovalne koštunice. Vrijeme cvatnje: u svibnju i lipnju, a vrijeme sazrijevanja plodova u rujnu i listopadu. Glog nalazimo na rubovima niskih bjelogoričnih ili crnogoričnih šuma, a vrlo rado raste u prostranim šikarama te uz ograde i živice. Radi svog trnja vrlo je prikladan za ograđivanje pašnjaka, travnjaka i vrtova. Za lijek se skupljaju cvjetovi, listovi i plodovi bez peteljke. Cvjetovi i listovi sakupljaju se u proljeće. Cvjetovi se skupljaju samo s grmova koji su u punom cvatu. Suše se u tankom sloju pri čemu je potrebno paziti da ne promijene boju. Listovi se beru nakon cvatnje. Plodovi se beru nakon dozrijevanja; suše se najprije u hladu, da uvenu, a nakon toga se dosuše na toploj peći. Glog jača i regulira rad srca.

Treba imati u vidu činjenicu da je glog odličan regulator krvnog tlaka, koji može ne samo sniziti povećani krvni tlak, nego i povisiti preniski krvni tlak kod slabih srčanih mišića. Glog je vrlo dobar u liječenju oštećenja i upale srčanog mišića u starosti, kod ateroskleroze, te kod nervoznih srčanih smetnji. Osim toga, kod liječenja glogom dolazi do općenitog umirenja živčanog sustava, smanjenja stresa i boljeg spavanja.

GLOGOV ČAJ: Uzme se od 1 do 1,5 grama lista ili cvijeta ili 0,3 grama izmravljenog ploda, koji se preliju sa 150 ml proključale vode. Skine se sa vatre i pusti da odstoji 15 min. Pije se 2 do 3 šalice na dan. Zaslađujemo samo medom.

Preparati od gloga se ne preporučuju tijekom trudnoće niti dojenja.

6.10. GOSPINA TRAVA (*Hypericum perforatum*)



Drugi naziv: kantarion, bogorodičina trava, gospin cvijet, strašno zelje

Gospina trava je višegodišnja biljka iz čijih podzemnih izdanaka izlazi 25-90 cm visoka uspravna stabljika s dvije uzdužne pruge, a pri vrhu razgranata. Listovi su nasuprotni, sjedeći, jajasti, cijeloga ruba s mnogobrojnim svijetlim točkicama. Cvjetovi su sakupljeni na vrhovima grančica i zlatnožute su boje. Gospina trava cvate, ovisno o klimatskom i geografskom podneblju i vremenskim godišnjim prilikama, od početka lipnja do kolovoza. Bere se obično u doba kada je nekoliko cvjetova otvoreno, a drugi cvjetovi su još zatvoreni u pupoljak. Kad se svježi cvjetovi protrljaju među prstima, prsti se oboje crveno-ljubičasto (hipericin). Rasprostranjena je na cijelom području naše zemlje, po livadama, pašnjacima i kamenjarima, po šumskim čistinama, uz rubove šuma i šikara, uz putove, po nasipima i napuštenom zemljištu. Cvijet gospine trave berite za sunčanih dana, ne odveć rano ujutro i ne nakon kiše, kako bi cvjetovi bili dovoljno suhi. Beru se u platnene vreće, a ne u plastične kako se ne bi "kuhale" tijekom branja i transporta.

Nakon branja cvjetove rasprostirete u tankom sloju na papir da se malo prosuše od suvišne vlage ili tijekom poslijepodneva ili tijekom noći. No cvjetove nemojte sušiti. Rasprostiranje cvjetova će dati šansu za bijeg malim paucima i bubama, nema smisla da se i one maceriraju. Za ljekovite svrhe sakupljaju se, u vrijeme pune cvatnje, gornji dijelovi biljke, ne duži od 20 cm. Suše se u hladu na mjestu s propuhom. Obično se kod berbe Gospina trava veže u male snopiće, koji se suše obješeni na konopac, pod krovom na tavanu. Poslije sušenja sitno se isjeckaju gornji dijelovi biljke ili se orune listovi i cvjetovi, a deblje stabljike odbace. Ovako pripremljena biljka naziva se – Hyperici herba. Gospina trava i ljekoviti pripravci koji se od nje pripremaju imaju višestruku primjenu. Najviše se upotrebljavaju kod lakših oblika neurotičnih depresija, funkcionalne i traumatološke prirode, zatim kod melankolije, glavobolje, razdražljivosti i neuroza kod žena u prijelaznom periodu. Česta je upotreba Gospine trave izvana, u obliku crvenog ulja od Gospine trave (Kantarion), jer ima antibiotsko i antiseptično djelovanje. Koristi se kod rana, inficiranih rana, opekotina, čireva i akni. Koristi se često za zaštitu kože kod sunčanja.

ČAJ: priprema se tako da se uzmu dvije žlice (12 - 15 g) isitnjene Gospine trave, prelije s pola litra vrele vode, kratko prokuha pod poklopcem, poslije 15 minuta procijedi i zasлади po želji. Pije se tri puta dnevno po pola čaše na dan.

ULJE OD GOSPINE TRAVE (KANTARION) Kantarion je biljno ulje crvene boje dobiveno namakanjem cvijeta gospine trave u djevičanskom maslinovom ili nekom drugom, hladno prešanom ulju. Napuni se čista staklenka cvjetovima gospine trave koje smo prethodno prosušili na čistoj plahti (cvijet ne smije biti presuh). Zatim prelijemo cvijet biljnim uljem, skroz do vrha staklenke. Staviti posudu na neko svjetlo mjesto (ne izravno na sunce) mjesec dana. Nakon toga procijedi se ulje i spremi u čistu ambalažu.

Kantarionovo ulje je fototoksično, što znači da se nakon mazanje koža ne smije izlagati suncu jer može izgorjeti. Uvijek je neophodno potražiti savjet i dopuštenje liječnika ili fitoterapeuta prije nanošenja ulja na kirurške rane.

6.11. IVANJSKO CVIJEĆE (*Galium verum*)



Drugi naziv : broćac, broćika, ivanova trava, sirištica

Ivanjsko cvijeće je biljka visine 60 do 150 cm. Stabljika je četverokutna s četiri izrazito ispupčene linije. Ističe se u travi nakupinama gustog ali rahlog, izrazito mirisnog žutog cvijeća. Cvjetovi imaju jaki miris poput meda, a okus im je kiseo i trpak. Cvjeta gustim zlatnožutim cvatovima. Raste pored puta, u šumi, na livadama i pašnjacima, cvjeta od srpnja do rujna, kada ga treba brati i sušiti - u hladu, na propuhu. Ivanjsko cvijeće je jako rasprostranjeno u našim krajevima, a nalazi se na suhim staništima, livadama, uz putove. Bere se cijela biljka bez korijena za vrijeme cvatnje. Za lijek se bere gornji dio biljke u cvatu. Ivanjsko cvijeće vrlo brzo potamni i izgubi svoj prepoznatljiv miris ali i dio ljekovitih svojstva, ako se ne poklope svi uvjeti oko sušenja i pravilnog čuvanja. Slovi za jednu od biljaka koja pomaže kod svih bolesti, koja je bez kontraindikacija i bez interakcija sa lijekovima. Od ivanjskog cvijeća možete praviti čajeve koji pomažu kod raznih problema: čiste jetru, liječe anemiju, za smirenje, reguliranje metabolizma, jačanje organizma, izbacivanje viška tekućine iz tijela. Općenito djelovanje ove biljke je opuštajuće, podiže imunitet kod prehlada, opušta tijelo, vrlo dobro djeluje na kožu. Najčešće se danas koristi zbog diuretičkog djelovanja (izbacivanje vode iz organizma) i kao vrlo blagi tonik za jetru i gušteraču.

Tinktura za navedena oboljenja:

200 g ivanjskog cvijeća
litra 60- postotnog alkohola

Priprema: Alkoholom prelići bilje, začepiti bocu i držati 30 dana na toplom mjestu. Uzimati tri puta na dan 10-15 kapi s čajem, vodom ili sokom.

Mast za liječenje kožnih oboljenja:

200 g svinjske masti ili lanolina
100 g tinkture ivanjskog cvijeća

Priprema: Rastopiti mast i uliti tinkturu i lagano miješati sve dok ne ishlapi alkohol (čim prestane izlaziti para), zatim uliti vruće u staklenke, zatvoriti i staviti u hladnjak da se skruti. Mazati bolna mjesta na koži više puta na dan.

U prošlosti naše bake i prabake radile su mirišljave jastučice od bročike (kao što se to radi sa cvjetovima lavande). Takvi jastučići otpuštali su aktivan spoj kumarin koji je svojim mirisnim a opuštajućem djelovanjem pomagao kod nesanice. U krajevima gdje je bročike bilo puno radili su od nje cijele madrace („slamarice”). Također se žuti cvijet upotrebljavao kao prirodna boja (žutilo) za sireve, maslac i dr. mliječne proizvode.

6.12. KAMILICA (*Matricaria chamomilla*)



Drugi naziv: kamomila, maternjak, kokotnjak, žabnjak

Kamilica je jednogodišnja biljka iz porodice glavočika visine 15-60 cm, tankog i razgranatog korijena. Mirišljive cvjetne glavice su pojedinačne, na dugim stapkama. Imaju ispupčenu i šuplju cvjetnu ložu, a sastavljene su od dvospolnih žutih cjevastih cvjetića u sredini i bijelih jezičastih cvjetića na rubu, koji su povijeni prema dolje. Raste na njivama, među žitaricama, a uzgaja se i u vrtu. Ne smije se gnojiti umjetnim gnojivima! Cvate od lipnja do kolovoza; cvjetnište je čunjasta oblika i iznutra šuplje.

Za čaj se beru samo cvjetne glavice, a za kupelji cijela biljka. Smije se brati samo za suha, sunčana vremena. Suši se naglo u hladu i čuva na vrlo suhom mjestu da se ne navlaži. Dodiruje se što manje da ne izgubi miris i s njim i ljekovitu vrijednost. Kamilica u našim krajevima je široko rasprostranjena biljka, a njen čaj je svakako jedan od omiljenijih napitaka. Postoji više vrsta kamilice, a najljekovitije su rimska i njemačka kamilica. U Hrvatskoj se najčešće upotrebljava njemačka kamilica, koja korijene vuče iz Europe i sjeverozapadne Azije.

Djeluje protiv bolova, upala, nesanice, nervoze, slabe probave, kožnih bolesti. U prvom je redu lijek za žene, osobito protiv grčeva svih vrsta. Kamilica djeluje i kao dobar antiseptik. Upotrebljavamo je u oblozima ili za kupelji kod gnojnih rana i rana koje teško zacjeljuju. Na rane stavljamo i zdrobljenu svježu biljku. Najizraženije djelovanje kamilice je antiinflamatorno (antiinflamatorik), to jest protuupalno djelovanje kod svih upalnih procesa, bili oni unutarnji ili vanjski. Najčešće upotrebljavamo tople obloge protiv bolova. Kamilica otklanja kamence, sprječava probadanje u udovima, ublažuje žuticu, tegobe u prsima, teškoće s menstruacijom, gliste. Inhaliranje para kamilice ubrzava izlječenje hunjavice i začepljenosti nosa, a antioksidansi iz kamilice štiti kožu od UV zračenja. Ona sadrži levomenol koji može poboljšati strukturu kože i smanjiti bore od zagađenja, stresa i sunca. Također pomaže kod akni, različitih iritacija, osipa i drugih kožnih problema, osobito gnojnih rana. Kupke s kamilicom jačaju kosu, sprječavaju njezino ispadanje, daju joj svjetliju boju i lijep zlatni sjaj.

Za kamilicu kažu da će oživjeti svaki vrt, pa čak i bolesno bilje. Zato nemojte čupati kamilicu u svojem vrtu, nego je radije posadite.

Kod povraćanja ne smijemo piti kamiličin čaj.

6.13. KADULJA (*Salvia officinalis*)



Drugi naziv: žalfija, kaloper, ljekovita slavlulja, kadilja

Kadulja je samonikla zeljasta biljka s kopljastim i ovalnim baršunastim listovima prekrivenim gustim dlačicama s obje strane. Cvate od svibnja do lipnja modroljubičastim cvjetovima. Od kadulje se koristi isključivo list. Najljekovitiji list se dobija kad kadulja počne cvjetati, a to je najčešće u svibnju. List se bere, suši i čuva pažljivo. Glavni ljekoviti sastojak lista kadulje je eterično ulje, kojeg ima od 1,5 do 2,5 %. Trpkost i ljekovitost lista potječe od tanina. I gorke tvari u kadulji djeluju ljekovito. Raste samoniklo na suhim i kamenitim priobalnim terenima. Voli sunčana mjesta, osjetljiva je na vjetar i hladnoću. Biljka najviše eteričnog ulja sadrži u doba neposredno prije cvatnje kada se sakupljaju vršni dijelovi biljke.

Suši se nekoliko dana na suhom, tamnom i prozračnom mjestu. Osušeni listovi i cvjetovi trebaju se čuvati u zatvorenim posudama na tamnom mjestu. Zimi se smrzne do korijena iz kojeg u proljeće niknu guste lisnate stabljike.

Mada je svjetlo zelena do ljubičasta, cvjeta u malim bijelim, plavim i ružičastim klasovima na vrhu stabljike. Stabljika joj s vremenom odrveni, životni joj je vijek šest do sedam godina. Dokazano je da kadulja ima antibakterijsko i antifungicidno djelovanje, što znači da je dobar borac protiv bakterija, virusa i raznih gljivica, odnosno raznih upala. Liječi želudac, crijeva, žuč, mjehur i mokraćne kanale. Pomaže kod bolesti usne šupljine, grla krajnika. Kod kašlja, hunjavice, bronhitisa, prehlade i gripe. Sređuje mjesečnicu i hormonalne teškoće u žena. Priprema se u obliku čaja, oparka, tinkture, ulja, kupke, obloga, rakije i vina. Čaj i oparak najčešći su pripravci kadulje za liječenje zdravstvenih tegoba. Glavni sastojak kaduljina eteričnog ulja je tujon. Ovisno o staništu, dobu godina i dana ima ga i do 60 posto. Upravo taj tujon daje joj onaj snažan karakterističan i opojan miris, kojim ljeti odiše čitav Mediteran.

ČAJ OD KADULJE: Priprema se tako da se u četvrt litre ključale vode stavi jedna čajna žličica usitnjene kadulje i pusti da na laganoj vatri otklopljeno kuha tri minute. Skine se s vatre, neka odstoji desetak minuta. Procijedi se i pije dvije do tri šalice dnevno, ovisno o tegobama. Ako se radi o upali grla, krajnika i bolestima dišnih organa – topao čaj zasлади se s medom.

KADULJINO VINO: U litru kvalitetnog crnog vina – stavimo 10 dg usitljenih kaduljinih listova. Neka dva tjedna odstoji na suncu uz povremeno potresanje i okretanje. Procijedimo. Popiti poslije jela po jednu malu čašicu.

Uzimanjem pripravaka od kadulje u propisanim količinama ma ne javljaju se štetne posljedice, ali dugotrajnije uzimanje pripravaka u većim količinama može uzrokovati želučane smetnje, tahikardiju, osjećaj vrućine i vrtoglavicu. Pripravke od kadulje ne smiju uzimati trudnice, epileptičari kao i osobe sa osjetljivim želucom.

Njezinu snaga možda je najlakše opisati aksiomom koji je nastao u Salernu :„Zašto da umre čovjek kojemu u vrtu raste Kadulja!“

6.14. KOPRIVA (*Urtica dionica*)



Drugi naziv: žara, pasja kupina, pitoma kopriva, obična kopriva

Kopriva je zeljasta višegodišnja biljka. Stabljika je uspravna i doseže visinu do 150 cm, a listovi su dugi od 3 do 15 cm. Listovi srcolikog oblika se nalaze na kratkim peteljkaama imaju kratke dlačice. Korijen joj je poprilično velik. Listovi i peteljke su pokriveni žarnicama, i zbog toga ih je jako neugodno dodirnuti, jer izliju oštar sok na kožu. Cvjetovi koprive su zeleni i neugledni. Kopriva ima ljekovita svojstva. Cvijeta od proljeća do jeseni, a za vrijeme zime ostaje u zemlji. Raste svuda: na zapuštenim mjestima, gajevima, rubovima šuma, obalama rijeka i potoka, uz ograde, kao korov. Kopriva cvate od lipnja pa sve do rujna, a bere se za vrijeme cvatnje, ili tik prije. Zrela kopriva je ljekovitija od mlade, jer list svoju punu ljekovitost dostiže upravo u vrijeme pred samu cvatnju ili početkom cvjetanja. Tijekom ljeta beru se samo listovi, a čitava biljka u rano proljeće, te čitava biljka sa sjemenom u kasnu jesen.

Kopriva poboljšava rad probavnog sistema, a u njoj se nalaze i flavonoidi koji dobro djeluju na rad organizma. Ekstrakt korijena ima mnogo željeza, koristi se protiv opadanja kose i pozitivno utječe na krv. Od koprive se često priprema čaj i sok te se često koristi i u kuhinji. Kopriva je najbolja biljka za čišćenje i poboljšanje krvi. Pozitivno djeluje na gušteraču i pomaže snižavanju šećera u krv, a liječi upale urinarnog trakta i stimulira rad crijeva. Zbog toga koprivu preporučuju kao dio proljetnog čišćenja organizma. Čaj od koprive je diuretik i zbog toga se može koristiti kod vodene bolesti. Izgrađuje krv i zbog toga je dobrotvoran kod mnogih bolesti krvi.

ČAJ OD KOPRIVE: Na jednu čašu vode se stavi jedna vrhom puna čajna kašičica koprive (lišća i stabljika). Vrelu vodu prelijte preko koprive, poklopite i ostavite na 5 minuta. Procijedite i popijte malim gutljajima.

TINTKURA OD KOPRIVE: U proljeće ili jesen iskopajte korijenje koprive, očistite ga uz pomoć četke (nemojte prati!), sitno narežite i stavite u staklenu bocu. Prelijte sa osamdeset postotnim medicinskim alkoholom. Ostavite bocu na toplom mjestu 14 dana i povremeno je protresite. Procijedite kroz filter za kavu, stavite u boce i čuvajte na hladnom, tamnom mjestu.

Prevelike doze čaja mogu nadražiti želudac, izazvati opstipaciju pa i zadržavanje mokraće. U tim slučajevima treba prestati piti čaj od koprive. Čaj od koprive ne preporučuje se trudnicama ni djeci mlađoj od dvije godine. Oprez i konzultacije s liječnikom nužne su za srčane bolesnike i za ljude s oštećenim bubrezima.

6.15. KUPINA (*Rubus fruticosus*)



Drugi naziv: crna jagoda, crna kupina, divlja kupina, kupinjača

Kupina raste samoniklo uz ivice šuma, po živicama i šikarama, u sto različitih vrsta. U novije vrijeme stvorene su i pitome sorte kupina bez bodlji. Spada u najraširenije šumsko voće. Plod je vrlo ukusan, sastavljen od crnih, rjeđe crvenih koštunica. Kupina je višegodišnja biljka u obliku grma, obrasla trnjem, a može narasti i do dva metra u Cvjeta u šestom mjesecu te do početka sedmog. Nakon cvjetanja, iz svakog pojedinog cvijeta razvija se sitni zeleni jagodičasti plod, koji kasnije potamni do tamnoplave. Plod je tehnološki zreo kad poprimi crnu boju. Najbolje uspijeva na ilovačastim kiselim tlima. Iako se mnogi vole sladiti ukusnim kupinama, malo ih zna koliko je ljekovita ta biljka. Naime, od kupine su ljekoviti njeni listovi, cvjetovi, korijen i plod. Mladi zeleni listovi (bez lisne drške) i cvjetni vrhovi kupine beru se u lipnju i srpnju (samo s vrhova stabljike i po suhom vremenu). Listove kupine valja sušiti u tankom sloju kako bi sačuvali lijepu zelenu boju. Zreli plodovi kupine beru se u kolovozu i rujnu, a korijen se iskapa u veljači i ožujku.

Korijen kupine valja sušiti u hladu, na zračnom mjestu. Plod kupine se koristi u ishrani kao voće, služi za pravljenje sokova, džemova, pekmeza, vina i slično. Lišće kupine se koristi u raznim čajevima, a ima djelovanje da snižava krvni pritisak i razinu šećera u krvi. Kupina sadržava tanine koji imaju pozitivan efekt na sluznice, te se često koristi za grgljanje i ispiranje usnih šupljina. Poznato je da čaj od kupine jača i obrambene sposobnosti organizma, te donekle ublažuje i kašalj. Kupina također ima i pozitivan efekt na crijeva, te je dobar lijek protiv proljeva. Ljekovito kupinovo vino koristi se kod anemije, iscrpljenosti, slabe uhranjenosti, kod problema s probavom, reguliranjem krvnog tlaka ili cirkulacije. Kupine su korisne u svakodnevnoj prehrani jer su pravi rudnik antioksidansa, te podižu imunitet, što je od velike važnosti u borbi protiv prehlada i gripe.

Kako pripremiti kupinovo vino: Uzmite četiri kilograma zrelih (i zdravih) kupina i dobro ih zgnječite. Priredite kilogram šećera. U čistu staklenku (širokog grla) stavljajte red zgnječenih kupina pa red šećera i tako redom – sve do vrha. Zatim staklenku s kupinama i šećerom držite na toplom (danju, po mogućnosti, na suncu) tjedan dana. Nakon tjedan dana dobiveni sok procijedite kroz gazu i ulijte u manje boce (0,75 litre). Boce nemojte napuniti do vrha kako bi kupinovo vino moglo vreti. Poslije tjedan dana kupinovo vino ponovno procijedite i boce (ne zatvarajući ih) omotajte pamučnom krpom. Na kraju, nakon 15 dana, provjerite je li vrenje završilo i boce zatvorite plutanim čepom.

Kupina zbog tanina nije pogodna za ljude koji pate od poremećaja probave i zatvora.

6.16. LAVANDA (*Lavandula officinalis*)



Drugi naziv: despik, lavandula, levanda, levandin

Lavanda je rod iz biljaka Lamiaceae, raste u obliku grma i to najviše do visine od visine do jednog metra na sunčanim i suhim mjestima. Lavanda je najviše rasprostranjena na području Mediterana. Spominje se u antičkim vremenima, tako da se vjerojatno u ljekovite svrhe koristi već dulje od 2000 godina. Pretpostavlja se da riječ lavanda dolazi od rimske riječi lavare, što znači prati. Vjerojatno je ta pretpostavka i istinita, jer su lavandu stari Rimljani su zbog svog jedinstvenog mirisa dodavali u kupke, dok su je Grci koristili kao stimulans. Lavanda u današnje vrijeme ima brojne namjene, često se koristi u kozmetičkoj industriji, za osvježivanje i dekoraciju prostora, kao začim u raznim jelima. Ali ipak najpoznatije svojstvo lavande je njezina ljekovitost zbog koje se često koristi u medicinske svrhe. S obzirom da je lavanda vrlo blaga biljka, slobodno se može koristiti i bez liječničke preporuke. Eterično ulje koje upravo lavandi i daje njen prepoznatljiv i jedinstven miris se nalazi u cvjetovima. Lavanda cvate kroz ljeto, a cvjetovi bi se trebali brati upravo na početku cvatnje, te potom sušiti. Osušeni cvjetovi lavande mogu se koristiti u razne svrhe:

Obrana od insekata i moljaca: naši stari su često osušenu lavandu stavljali na pragove ulaza u kuću kako bi otjerali insekte.

Lijek za smirenje: čaj od lavande je pravi prirodan lijek za smirenje. Jednu do dvije čajne žličice osušenih cvjetova lavande se prelije sa 2dl vrele vode, nakon 10 minuta čaj procijediti i popiti.

Sredstvo za miran san: u platnenu vrećicu se stave suhi cvjetovi lavande i stave se pod jastuk. Znanstvenici tvrde da jedinstven miris lavande smiruje središnji živčani sustav te da vrećica lavande ispod jastuka ima jednako djelovanje poput tablete za spavanje.

Ulje za masažu: često se lavandino ulje koristi kod masaža, upravo zbog lavandinog smirujućeg djelovanja. Za razliku od drugih eteričnih ulja, ulje lavande može se nanositi izravno na kožu, ali treba biti oprezan, jer može izazvati jaku osjetljivost.

Pomoć kod glavobolje: lavandino ulje lagano umasirati kružnim pokretima na područje sljepoočnica i ubrzo će se osjetiti poboljšanje.

Kod opadanja kose: lavandino ulje nanijeti na tjeme kose, lagano masirati o ostaviti da djeluje 30 minuta. Nakon toga kosu isprati blagim šamponom. Lavandino ulje potiče cirkulaciju na području vlasišta, što sprječava gubitak kose.

Opekline i rane: hidrolat lavande može se koristiti kao sredstvo za čišćenje rana, a za razliku od alkohola i drugih sredstava za dezinfekciju ne izaziva bol. Nanošenje ulja lavande liječi i opekotine na koži i opekline od sunca, te umiruje upalne procese kože.

Upala mišića: nakon napornog rada ili sportskih treninga kada je prisutna velika bol u mišićima, dovoljni je samo umasirati nekoliko kapi eteričnog ulja na bolna mjesta.

Stara latinska izreka kaže: "Kao što je ruža miris srca, tako je lavanda miris duše".

6.17. LJUBICA (*Viola odorata*)



Drugi naziv : fijolica, ljubičica, viola, poljska ljubica

Mirisna ljubica ili ljubičica ima zelene listove u obliku bubrega koji se nalaze na dugačkoj i uspravnoj stabljici. Od veljače do travnja cvjetaju ljubičasto plavi cvjetovi koji imaju karakteristični miris. Ljubica sadržava fenolne glikozide, saponine, flavonoide i sluzi. Sve to daje joj ljekovita svojstva, a koristi se u liječenju dišnih organa i upale crijeva. Djeluje protuupalno, protiv bolova, pomaže pri iskašljavanju te smanjuje povišenu tjelesnu temperaturu. Već u vrijeme antičke Grčke smatralo se da ljubičica ima umirujuće djelovanje te da pomaže u liječenju glavobolja i nesanice. Također, u narodnoj medicini mirisna ljubičica je isto tako bila cijenjena zbog svojega djelovanja na sve vrste infekcijskih bolesti. Cijela biljka pospješuje znojenje, mokrenje i stolicu, te tako blagotvorno djeluje na kožu, probavni i mokraćni sustav. Cvjetovi, listovi ili čitava biljka bere se u proljeće (ožujak-travanj), dok se korijen iskapa u jesen (listopad do polovine studenog). Potrebno ju je osušiti u hladu, na prozračnom mjestu. Nužno je, kao i s drugim biljkama, pripaziti da je berete na području koje nije onečišćeno kemijskim zaštitnim sredstvima ili prometom.

Med s ljubicom za jači imunitet:

Kombinacija meda i ljubičica izvrsna je za jačanje imuniteta, kod prehlade i gripe te kao pomoć kod infekcija. Prikupite dvije šalice cvjetova i izmiješajte ih u mikseru s jednom šalicom prirodnog meda i svježe iscijeđenim sokom jednog limuna. Uzimajte dva puta, po jednu žličicu dnevno. Smjesu stavite u staklenku i držite je u hladnjaku.

Ulje od ljubice za ublažavanje glavobolje i migrene:

Kod problema s glavoboljom i migrenom masirajte sljepoočnice pomoću ovog ulja. Za njegovu izradu potrebna vam je jedna šaka svježih cvjetova ljubičice i ½ litre maslinovog ulja. Cvjetove ljubice prelijte s maslinovim uljem i ostavite ih neka odstoje pet dana. Ulje potom procijedite i čuvajte u boci od tamnog stakla.

U razdoblju stare Grčke bila je poznata kao simbol proljeća, vječnog života i ljubavi.

6.18. MAJČINA DUŠICA(*Thymus serpyllum*)



Drugi naziv: bakina dušica, materina dušica, divlji bosiljak, čubrić

Majčina dušica je 20 do 30 cm visoka, grmolika biljka. Cvjetovi ove biljke jakog su i ugodnog mirisa, no okus je pomalo gorak. Ljekoviti sastojci majčine dušice nalaze se u listovima i cvijetu. Raste na sunčanim suhim padinama, kamenjarima, pašnjacima, livadama, u parkovima, vrtovima, na poljima, uz putove i uz more. Majčina dušica obiluje željezom, kalcijem i ostalim ljekovitim sastojcima. Pozitivno djeluje na razna oboljenja, pomaže kod neuroza i depresije. Čaj ili sirup od majčine dušice djeluju pozitivno kod astme, bronhitisa i tuberkuloze. Njihov učinak u tim je slučajevima višestruk: olakšava iskašljavanje, umiruje jak kašalj i sprečava daljnje širenje upale. Majčina dušica začinska je biljka koja dobro pristaje uz ribu i razne vrste mesa, kojima daje snažan, pikantan okus. Koristi se u mediteranskoj kuhinji kao začim, a dodaje se povrću, raznim jelima od mesa, paštetama, ribi, salatama, umacima i juhama. Majčina dušica ima vrlo pikantan, blago gorak okus.

Sadržaj eteričnog ulja ovisi o porijeklu, klimi, vremenu branja i vrsti skladištenja. Pri tome je sušena majčina dušica bitno intenzivnija u djelovanju od svježje. Treba voditi računa da se ljekoviti sastojci nalaze jedino u listu i cvijetu majčine dušice i da majčinu dušicu treba pažljivo brati. Nikako se ne smije čupati, jer se time biljka uništava, odsjeći samo gornju polovinu lisnatih grančica u cvijetu i to škarama. Bere se u svibnju, lipnju, srpnju, kolovozu i rujnu. Možemo s cvjetovima napuniti bocu i ostaviti 10 dana u ulju ili napraviti sirup.

ULJE MAJČINE DUŠICE: Cvatima 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.

Biljni jastučići: Biljem napunimo jastučnicu i zašijemo.

SIRUP OD MAJČINE DUŠICE: Cvjetove i stabljike, koje smo nabrali po sunčanom vremenu 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 treba cvjetove i stabljike, koji su natopljeni šećerom isprati sa sasvim malo vode koju dolijemo sirupu. Stavimo sirup na električni štednjak na najnižu temperaturu, da se zgusne, ne smije zakuhati. Sirup ne smije biti ni prerijedak ni pregust.

6.19. MATIČNJAK (*Melissa officinalis*)



Drugi naziv: melisa, pitoma metvica, pčelinja ljubica, pčelinja trava

Matičnjak je trajna zeljasta biljka visoka od 30 do 90 cm, najčešće bogato razgranata, kratko dlakava, s mirisom limuna. Listovi su jajasti, suženi u kratke peteljke, nasuprotni i dugi od 2 do 8 cm. U pazušcima gornjih listova nalaze se bijeli dvousnati cvjetovi združeni u prividne pršljene. Cijev vjenčića cvijeta trbušasto je proširena i savijena prema gore. Matičnjak se katkad pogrešno naziva prema latinskom imenu melisa, a pod tim imenom se često prodaje kao eterično ulje. U našim područjima biljka je rasprostranjena i kao samonikla, odnosno, kao poludivlja uz naselja, uz ograde i živice, na sjenovitim mjestima među grmljem. Biljka traži dosta topline, pa najbolje uspijeva u klimi koja odgovara i vinogradima. Matičnjak cvjeta u svibnju i lipnju, a bere se po suncu i kad biljka nije vlažna. Suši se na propuhu, na tamnom mjestu, u hladu. Kod povećanja temperature došlo bi do gubitka eteričnog ulja. Brzo se suši.

Bere se neposredno prije i u početku cvatnje. Mogu se sušiti i cijele grančice te poslije skinuti listovi. Lišće ima najveću ljekovitu vrijednost jer sadrži najviše eteričnog ulja. Matičnjak čisti krv, otklanja neraspoloženje i tugu, pomaže kod problema sa stresom, nervozom i nesanicom te čaj od matičnjaka pomaže kod gotovo svih bolesti. Regulira probavu, jača i oporavlja srce, djeluje antibakterijski i pomaže u zacjeljivanju rana. Ima pozitivan učinak na gotovo sve unutarnje organe. Čaj od matičnjaka poboljšava apetit, posebno kod djece, a preporuča se i trudnicama kod povraćanja. Recepti za čaj su mnogobrojni, posebno u mješavinama sa drugim biljkama.

Čaj od matičnjaka: Preporučuje se da se čist čaj od matičnjaka pravi tako što se puna šaka osušenog lista matičnjaka popari sa pola litre prokuhane vode, poklopi se i ostavi dva sata. Poslije toga se procijedi i pije, nezaslađen prije jela, a zaslađen medom poslije jela.

Oblozi od matičnjaka: 5 grama suhog lista treba preliti sa 100 ml prokuhane vode, ostaviti da se ohladi do sobne temperature i procijediti. Čajem ispirati bolna mjesta, a gustu masu preko čiste gaze staviti kao obloge, što je posebno djelotvorno kod migrena i reumatizma. Količina čaja se može i povećati ukoliko je površina koju treba pokriti oblogom veća. Oblozi od svježih listova djelotvorni su i kod rana, povreda i uboda insekata. Protiv migrene list matičnjaka treba koristiti zajedno sa listovima nane i cvjetovima kamilice u jednakim omjerima, čemu se dodaje i trećina listova ružmarina.

Osim niza liječnika i prirodoslovaca starog vijeka, matičnjak su veoma hvalili Dioskurid i Plinije Drugi. Njemačka opatica Hildegard von Bingen (1098-1179) naziva ga binsuga (mrtva kopriva). Ona je ovako napisala o biljci matičnjaku: „Tko ga jede rado će se smijati, jer njezina toplina zahvaća slezenu i srce time postaje radosno“.

6.20. MASLAČAK (*Taraxacum officinale*)



Drugi naziv: gorko zelje, konjska žučenica, mliječnjak, radič, talijanska salata

Ova samonikla ljekovita biljka raste doslovno posvuda i svima je na dohvat ruke. Svi su njeni dijelovi upotrebljivi, a može se koristiti svjež za zeleni kašasti sok, salatu i pripremu jela (rižota, umaka ili tjestenina). Maslačak se većinom smatra dosadnim korovom, iako u sebi skriva znatnu ljekovitost. To je trajna zeljasta biljka s mesnatim, vretenastim i u gornjem dijelu razraslim korijenom. Korijen, kao i čitava biljka, sadrži mliječni sok. Mliječni sok nije otrovan, kako se to ponekad misli. Prizemni listovi su prilegli uz tlo i čine rozetu te se tek u kasnijem razvoju uspravljaju. Oblik lista je jako promjenjiv pa ih ima s glatkim rubom i pilasto nazubljenih. Cjevasta cvjetna stabljika je okrugla i nosi žutu cvjetnu glavicu koja se noću i za vrijeme kiše zatvara. Nakon cvjetanja pojavljuje se sjeme, poredano kao zračna lopta, s mnogo sjemenki koje se rasprostranjuju pomoću vjetra. Cvjetovi se beru u razdoblju pune cvatnje (travanj i svibanj), za sunčanog suhog vremena oko podneva kad su posve otvoreni. Koriste se svježi, ili se od njih radi sirup, sok, džem, vino i rakija. Suše se za čaj.

Listovi se beru prije cvatnje maslačka (ožujak, travanj). Koriste se svježi ili se na prozračnom sjenovitom mjestu suše za čaj. Prije stavljanja na sušenje trebaju se razdvojiti iz rozete svaki za sebe. Korijen maslačka za sok i salatu vadi se u rano proljeće ili kasno ljeti, a u listopadu se vadi za sušenje. Vadi se ostrim nožićem, tako da se ne zareže korijen kako ne bi izgubio sok. Ako ga sušimo, iskopani korijen se očisti od nadzemnih dijelova i opere, pa se naniže se na konac i objesi na toplo, sjenovito i prozračno mjesto. Korijen je prije cvjetanja slatkastog okusa, a nakon cvjetanja gorak. Dobro osušeni korijen je jako smežuran, sivo bijele boje, a kad ga prerežemo u sredini je žut. Sušimo ga za čaj, ili od njega radimo vino, džem i rakiju. Čak se i neotvoreni pupoljci mogu kiseliti kao kapare. Od maslačka se tako može dobiti cijela lepeza dijetetskih prehrambenih proizvoda – od salate do zimnice.

Čaj od sušenih listova maslačka: 2 dl vrele vode prelijemo preko 1 čajne žlice sušenih listova, te nakon 10-15 minuta procijedimo. Koristi se kod kroničnih upala mokraćnog mjehura. Pije se 2-3 puta dnevno, najviše tijekom dva tjedna.

Sok od korijena maslačka: U sokovniku napravite sok od svježe iskopanog korijena maslačka i pijte ga svježeg. Uz korijen možete koristiti i listove. Korijen utječe na sva izlučivanja iz tijela, naročito žuči, otklanja iz tijela otrovne tvari koje nas čine umornima, djeluje tako da osvježava i jača. Može se uzimati i pomiješan s malo mlijeka i medom ujutro natašte. Osim toga, možete u sokovnik dodati i mrkvu, jabuku i ciklu kako biste dobili bogati multivitaminski sok.

Kod nekih ljudi maslačak može uzrokovati povećano stvaranje želučane kiseline i žgaravicu. Osobe s problemima bubrega, žučnog mjehura ili žučnih kamenaca trebaju izbjegavati maslačak.

6.21. MIŠJAKINJA (*Stellaria media*)



Drugi naziv: crijevac, mišje uho, ptičja trava

To je niska, jednogodišnja ili dvogodišnja zeljasta biljka s vretenastim korijenom, dugim 10-40 cm, nježnom, mekanom, okruglom i jako razgranatom stabljikom, koja je plegla po zemlji ili se uzdiže uz podlogu. Listovi su nasuprotni, sitni i ovalni. Cvjetovi su malobrojni i sitni, bijelo-ljubičaste boje, zvjezdasti, promjera 6-8mm, na dugim, vrlo tankim stapkama. Inače, mišjakinja je biljka životnog vijeka jedne do dvije godine. Raste kao korov po vrtovima, poljima, vinogradima, livadama, uz jarke, zidove... Obično dostigne visinu od 40 cm. Mišjakinja u svježem stanju opojno miriše na svježije klipove kukuruza. Okus je, doduše, prilično gorak. Cvjeta tijekom travnja i svibnja, a rijetko i tijekom lipnja. Biljka je vrlo otporna na hladnoću, pa često razvija cvjetove i plodove i preko zime. Njeni mladi i nježni nadzemni dijelovi koriste se kao povrće, oni su i najukusniji i najsočniji poslije jesenjih kiša. Mogu se brati tijekom cijele godine, pa i tijekom zime ako je blaga. Mišjakinja je najpoznatija kao korov, a manje poznata kao ljekovita biljka. Pošto se radi o sitnoj i neizdašnoj biljci, branje se isplati samo tamo gdje biljka raste kao korov i na taj način se opljevi vrt, njiva ili vinograd, pa se time postiže dvostruka korist.

Mladi izdanci ovih biljaka zajedno sa stabljikom i listovima su vrlo ukusni i mogu se pripremati na razne načine, juhe, variva, a najukusniji je pripremljen kao špinat. Može se jesti i sirova, kao salata, ovako sirova mirisom podsjeća na svježe ubrane klipove kukuruza. Mišjakinja je bogata bjelančevinama, ugljikohidratima, masnoćama, eteričnim uljima, a poznata je i kao prirodni antiseptik, antireumatik, diuretik, laksativ, stimulans. Pokazala se vrlo uspješnom u liječenju bolesti pluća i dišnih putova kao što su astma, tuberkuloza, bronhitis, kašalj, itd. Dobra je i u liječenju bolesti bubrega, želudca. Ova biljka je, naime, pokazala veliki uspjeh u liječenju osipa, čireva, mišjakinje je dobar i za ispiranje očiju kod liječenja upale oka, a oblozi umiruju reume i upale zglobova.

Alfred Vogel, preminuli švicarski fitoterapeut i nutricionista, navodi da ne postoji bolji lijek od mišjakinje za liječenje dječjih grčeva.

6.22. MARULJA (*Marrubium vulgare*)



Drugi naziv: očajnica, tetrljan, mrtva kopriva, macina trava

Marulja je trajna biljka visoka oko 30-40 cm. koja raste iz vretenastog korijena, od osnove razgranata, dlakava kao i listovi, a u prvim fazama razvoja obrasla bijelim, paučinastim dlakama. Listovi na stabljici imaju peteljku, nesimetrično su nazubljeni, gotovo uvijek jako naborani, u početku gusto, a kasnije rjeđe obrasli dlakama. Gornja površina lista gotovo je uvijek gola. Cvjetovi su s kratkom peteljkom, mnogocvjetni, sjedeći i poredani u prirodni pršljen. Miris biljke je slab, osebujan, a okus aromatičan, pomalo oštar, balzamičan, gorak i slan. Uspijeva na mršavim livadama, suhim pašnjacima i pustim zemljištima, a raste rado uzduž seoskih putova i na bunjištima. Čini se da joj odgovaraju pregnojena mjesta i mjesta gdje se zadržava stoka. Marulja cvjeta od lipanj do rujna, a bere se biljka u cvatu bez korijena i to najbolje od srpnja do sredine rujna, a suši se u hladu. Kod branja ne treba biljku rezati sasvim pri zemlji jer odrvenjeli dijelovi kvare izgled i kakvoću ubrane biljke.

Marulja u cvatu sadrži gorku tvar marubin, eterično ulje, tanin, smolu, vosak i biljnu smolu. Ljekovito djelovanje: marulja se ubraja u najstarije ljekovite bilje pa je osobito cijenjena već u starom Egiptu. Marulja je prije svega dobro sredstvo za liječenje pluća, kod hripavca i bronhitisa. Marulja se upotrebljava i u liječenju kroničnog grčevitog kašlja, osobito kod starijih osoba, kod tipičnog staračkog kašljanja, dugotrajne bolesti ždrijela, slabokrvnosti i opće tjelesne slabosti. Gorka tvar u marulji ne samo da povećava tek nego nastupa i bolja sekrecija jetre, bolje izlučivanje žuči, tako da se marulja preporučuje kod žutice i kod otečene jetre. Marulja normalizira menstruaciju, naročito kod anemičnih žena.

Marulja se može upotrijebiti kao ljekovita biljka i u liječenju srca i to kod smetnji srčanog ritma (nepravilni otkucaji srca - aritmija srca). Tinktura i ekstrakti marulje djeluju primjetno umirujuće na nemiran i nervozan rad srca. Marulja se upotrebljava najčešće kao čaj.

Čaj od marulje: 1-2 čajne žlice (0,8-1,6 g) biljke preliterati s 2 dl kipuće vode, ostaviti poklopljeno 20 minuta, potom procijediti. Čaj piti 3 puta po jednu šalicu dnevno, najbolje nezaslađen. Preporučena dnevna doza od 5 g.

Marulju nikako ne smiju uzimati trudnice, dojilje i kronični bubrežni bolesnici.

6.23. NEVEN (*Calendula officinalis*)



Drugi naziv: bilek, bileć, žutelj

Neven je jednogodišnja, rjeđe dvogodišnja biljka visoka 30 do 60 cm. Nalazimo ga u mnogim vrtovima na selu, katkada podivlja i raste na strminama. Za neven se smatra da je mediteranska biljka, ali rasprostranjena je i po cijeloj Europi. Raste i uzgaja se u vrtovima, a može se naći i "divlji" uz putove i plotove. Kako je zbog svoje ljekovitosti opet postao poznat i cijenjen u narodu ne nalazimo ga samo u vrtovima nego i na poljima. Iako neven počinje cvjetati već krajem lipnja, berbu treba započeti kada biljke imaju dovoljno otvorenih cvjetova, tj. u srpnju. Budući da neven cvjeta neprekidno, berba se obavlja svaka 2-3 dana. Cvjetovi su narančaste ili žuto- narančaste bojem. Listovi su po obodu cijeli ili lučno nazubljeni. Na vrhovima grana nalaze se cvjetne glavice. U narodu se koristi za zarastanje rana i pripremu čajeva za mokrenje. Od cvjetova se pripremaju ekstrakti protiv kolesterola u krvi. Od masnog se ulja izrađuje ekstrakt protiv opekline. Koristi se također za pripremu kozmetičkih preparata. Cvijet nevena može se sušiti prirodno na zraku ili u sušnicama. Prirodno sušenje obavlja se u vrlo tankom sloju u prozračnom prostoru. Ukoliko se u jednom sloju nalaze 2-3 cvijeta jedan preko drugog, vrlo brzo može doći do kvarenja.

Od davnina poznat po svojoj ljekovitosti i danas je prepoznat kao biljka neprocjenjive vrijednosti. Nekada su se cvjetovi i list nevena koristili svježi ili osušeni za pripremu ljekovitih napitaka ili obloga. Danas se neven, osim u tom obliku koristi i u obliku masti, kreme, ulja ili gela. Najraširenija primjena nevena je u dermatologiji. Čajevi i kreme od nevena vrlo uspješno ublažavaju i liječe mnogobrojne druge bolesti. Neven ima protuupalno djelovanje, pomaže u zacjeljivanju rana. Uspješan je u borbi protiv problema s jetrom, bubrezima i urinarnim traktom, koristi se u liječenju virusa herpesa i hepatitisa. Također se primjenjuje u liječenju proljeva, upale crijeva, grčeva u trbuhu i zatvora. Pomaže i kod menstrualnih grčeva. Čaj od nevena izvrstan je za liječenje virusne i bakterijske urinarne infekcije.

Krema od nevena: Sitno nasjeckajte svježe cvjetove nevena i pomiješajte ih s kokosovim uljem. Smjesu malo zagrijte a potom ostavite da se ohladi. Ako je krema previše gusta možete ju razrijediti tako da u nju dodate malo drugog baznog ulja. Ova krema korisna je za liječenje proširenih vena, infekcija kože, ekcema, atletskih stopala i mnogih drugih tegoba. Ublažavaju bol, opekline i otekline. Odlična su pomoć prilikom uganuća te uboda pčela ili osa. Krema od nevena poznata je u liječenju ispucanih usana, modrica i proširenih vena, kao i za liječenje hemeroida.

Mast od nevena: Dvije vrhom pune pregršti nevena (listovi, stabljike i cvjetovi) sitno narežemo. 500g masti od prirodno hranjene svinje ili dobre svinjske masti zagrijemo do temperature pečenja odrezaka. U vruću mast dodamo narezan neven; prepržimo, promiješamo i skinemo sa štednjaka. Pokrijemo i ostavimo sve da stoji 1 dan. Sljedeći dan sve malo zagrijemo i procijedimo kroz lanenu krp u pripremljene, čiste posude.

Nježan, vatren i ljekovit cvijet nevena prema legendi i vjerovanju iz starog Rima niknuo je na grobu jedne vestalke, svećenice u hramu rimske božice ognjišta Veste, koja je bila nesretno zaljubljena u jednog mladića. Iz legende o nesretnoj ljubavi rodila se biljka ognjenih narančastih cvjetova koja već tisućljećima pomaže pri brojnim tegobama i unatoč tužnom povijesnom vjerovanju oboljelima vraća osmijeh na lice.

6.24. PAPRENA METVICA (*Mentha x piperita* L.)



Drugi naziv: metvica, crna nana, ljuta nana

Paprena metvica čini brojne podzemne i nadzemne izdanke i naraste 30 do 80 cm. Stabljika je slabo razgranata. Listovi su uzdužno eliptični, 4 do 7 cm dugi na rubovima grubo nazubljeni. Razno-crveni cvjetovi skupljeni su u pršljenove. Paprena metvica ili nana raste na vlažnim mjestima, u grabama i uz vode. Biljka se bere za vrijeme cvatnje od lipnja do kolovoza. Upotrebljava se lišće, a ponekad i mladice s cvatovima. Ne smije se zamijeniti s divljim bosiljkom. Paprena metvica ima jako aromatičan specifičan miris i okus. Metvica spada među čajeve koje bi uvijek trebalo imati kod kuće, jer dobro dođe kod različitih tegoba. Sadrži visoku količinu mentola, koji je po mirisu čini prepoznatljivom među tisućama biljaka. Mentol aktivira receptore osjetljive na hladnoću u koži i sluznici tkiva, zbog čega se javlja osjećaj hlađenja, po kojemu je ova biljka prepoznatljiva. Mentol je čest sastojak zubnih pasti i vodica. On pomaže u sprečavanju i lošeg daha, a pijenje čaja od metvice općenito pomaže u održavanju oralnog zdravlja.

Eterično ulje metvice pogodno je za liječenje brojnih zdravstvenih problema i djeluje slično kao i čaj od metvice. U aromaterapiji, ovo se ulje preporučuje oralno uzimati kod tegoba sa žuči i jetrom te aknama. Povoljno djeluje i kod upaljenih mišića. U neko bazno ulje dodajte par kapi eteričnog ulja metvice i koristite ga u masaži. Metvica je odavno poznata po tome da smiruje probavni trakt, smanjuje bolove u želucu i crijevima, ublažava raznovrsne grčeve bolesti desni i mučnine, osobito one uzrokovane putovanjem. Pospješuje mršavljenje, jer ima diuretičko djelovanje, potiče metabolizam i smanjuje apetit. Jedno od primarnih svojstava metvice je ublažavanje stresa. Sadrži veće količine triptofana, od kojeg nastaje serotonin koji podiže raspoloženje. Smanjuje glavobolje i želučane tegobe prouzrokovane stresom. Čaj prije spavanja umiruje organizam i pomaže da lakše zaspate.

ČAJ OD PAPRENE METVICE: Jedna žlica (4-8 grama) izmrvljenih listova prelije se sa ½ litre provrele vode, poklopi, ostavi da odstoji 10 – 15 minuta, kapljice s poklopca se otresu u čaj, procijedi se i čaj se pije zaslađen, 2–3 šalice dnevno.

Prema grčkom mitu, Menta je bila nimfa koju je bezuspješno progonio pohotni bog podzemlja Had. Zaslijepio ju je svojim blještavim kolima, ali ju je od napastovanja spasila kraljica Perzefona pretvorivši je u metvicu.

6.25. PELIN (*Artemisia absinthium*)



Drugi naziv: pelinček, osenač, vakčenac

Pelin je velika razgranata biljka, srebrnih listova, karakteristična mirisa i neugodno gorka okusa, polu-grmastog oblika, visine 60 cm do 1 m. Mladi izdanci su sitno, svilasto-dlakavi, kao i listovi, dok su cvjetovi svijetložuti, glavičasta oblika. Miris biljke je specifične arome i jak, dok je okus veoma gorak i trpak. Biljka cvate od srpnja do rujna. Kao divlji raste na osunčanim neobraslim zemljištima, a zbog svoje ljekovitosti sadi se u vrtovima. Prije cvatnje beru se listovi, a za vrijeme cvatnje čitava biljka, tj. cvjetni vrhovi, čija dužina može biti najviše do 30 cm. I list i čitava biljka suši se u hladu na vjetrovitu mjestu, te se radi sušenja mora češće preokretati. Ubrana biljka, ne smije sadržavati odrvenjele dijelove stabljike, niti se smije brati kada je ocvala. Pelin je vrlo gorkog okusa. Izvanredno je sredstvo za čišćenje krvi i jačanje želudca. Upotrebljava se u liječenju loše probave, nadimanja, slabog teka, žgaravice, i bolesti jetre. Od pelina se može pripremiti prah, vino, rakija, tinktura i ekstrakt.

Recept za pelinovo vino:

Pelin se stavlja u bijelo vino; za pripremu toga vina uzima se 20 g biljke pelina u 1 litru vina. Pusti se da vino izvlači (macerira) pelin do željene gorčine (ne pretjerano!) zatim se procijedi i pelinovo vino je gotovo, a koristi se 2 puta dnevno po 0,5 dl. Tinktura je također korisno sredstvo za vanjsku uporabu, masiranje kod bolova i grčeva u želucu.

Uzimati ga u strogo propisanim dozama. S obzirom na to da je iznimno gorak, možete ga miješati s medom ili sokom.

6.26. RUSOMAČA (*Capsella bursa pastoris*)



Drugi naziv: čobanska torba, pastirska torbica, gusomača, surlin

Rusomača je uglavnom dvogodišnja biljka s vretenastim korijenom i uspravnom stabljikom koja može narasti od 10 do 50 centimetara u visinu. Većina listova nalazi se prizemno iz kojih naraste uspravna i razgranjena stabljika. Listovi su nepravilnog oblika, a stabljika nosi manji broj izmjeničnih listova. U gornjim dijelovima stabljika obično se razvijaju sitni bijeli cvjetovi. Bitno je napomenuti da ova biljka cijelo ljeto ima plodove i cvjetove. Plod je trokutasta do srcolika komušica, duga je 5 mm, po kojoj je i biljka radi svojeg oblika dobila ime. Biljka je gotovo bez mirisa, a okus joj je slatkast, neugodan i ljut - vjerojatno zbog prisustva sumpornih spojeva u biljci. Nalazimo je po poljima i vrtovima, uz putove i živice te po parkovima i livadama. Kako podnosi i vrlo siromašno tlo, često raste u pukotinama zidova i pločnika, ali biljke izrasle na obrađenom zemljištu mnogo su jače i razvijenije od onih sa siromašnog tla.

Rusomača je odavno poznata kao ljekovita biljka. Zbog njezine sposobnosti da steže krvne žile i zaustavlja krv. Danas o ljekovitim svojstvima rusomače postoje vrlo različita mišljenja, iako su znanstvena ispitivanja potvrdila njezinu sposobnost da zaustavlja krvarenja iz pluća, bubrega i maternice. Znanstvenici se najviše spore oko njezine sposobnosti da zaustavlja krvarenja kod različitih ženskih bolesti.

I dok jedni tvrde da je u takvim situacijama djelotvorna jednako kao i ražova glavica, drugi smatraju da je to zasluga neke gljivice koja na njoj živi kao nametnik. Još u srednjem vijeku rusomača se koristila kao sredstvo za zaustavljanje krvarenja. Rusomaču stoga treba brati dok biljka cvate, a može se koristiti svježa ili osušena. Biljka se bere od travnja , pa sve do kasne jeseni. Treba je brati zajedno s korijenom, dobro očistiti od zemlje te obješenu u snopice sušiti na sjenovitom i prozračnom mjestu. Kad je rusomača suha, treba je usitniti te čuvati u tamnim staklenkama. Kako rusomača ne sadrži nikakve štetne tvari, nema štetnih posljedica niti ako se uzima duže vremena.

Rusomaču ne smiju uzimati samo trudnice, jer svježa rusomača sadrži tvari koje uzrokuju stezanje maternice te mogu izazvati pobačaj ili prijevremeni porod.

6.27. RANJENIK (*Anthyllis vulneraria*)



Drugi naziv: bjelodun, djetelina divlja, ranjenica, ranjak

Ranjenik je polegnuta ili uspravna biljka visine 20 do 40 cm. Pokrivena je svilenim sjajnim dlakama. Donji listovi nalaze se na dugačkim peteljka, jednostavno ili perasto razdijeljeni. Na stabljici su listovi sjedeći i neparno perasti. Biljka cvate narančasto-crvenim ili grimizno-crvenim cvjetovima koji su složeni u plosnate glavice ovijene prstasto. Voli siromašno tlo. Često razdijeljenim ovojnim listom. Ranjenik raste u brdskom kraju. Rasprostranjen je po cijeloj južnoj Europi, prisutan je na planinama, a može se naći i na suhim i umjereno vlažnim livadama u brdsko-planinskom pojasu, po ledinama, suhim travnjacima i kamenitim pašnjacima, na kojima raste u velikoj količini i omiljena je hrana za koze i ovce. Biljka ranjenik cvjeta od četvrtog do sedmog mjeseca (travanj-srpanj). Najljekovitiji dio biljke čine cvjetovi, koji se trebaju skupljati za vrijeme cvatnje. Odmah po branju cvjetove treba sasušiti na odgovarajućem prozračnom, hladnijem i tamnom mjestu. Međutim pored cvjetova, vrlo su ljekoviti i svježi listovi ranjenika koji se mogu koristiti kao hladne obloge.

Ranjenik kao lijek djeluje antibakterijski, izuzetan je detoksikant, dermetik, hemolitik i vrlo dobar laksativ i pučki lijek. Već mu ime samo pokazuje da ponajprije liječi rane, i to kod ljudi i životinja. Toplim čajem ispiremo ranu, onda je obavijemo krpom navlaženom čajem od ranjenika. Oblog mijenjamo svaki sat, tako će zacijeliti i rane koje teško zacjeljuju. Ranjenik je omiljen stoga se i ponajviše koristi u liječenju rana, kod promjena na koži (dermatoze, akne, različiti ekcemi) i to u obliku kupke, odlično normalizira masnu pa i suhu i teško nadraženu kožu. Osim toga ova biljka je korisna kod čišćenja krvi od štetnih tvari i različitih nečistoća, jer nam štiti cjelokupan organizam od najrazličitijih oblika infekcija. Čaj od ranjenika osjetljivim ljudima jača želudac.

Uz čaj od ranjenika, uvarak i obloge kao vrlo dobar narodni lijek pokazala se i ljekovita **mast od ranjenika**: U kilogram svinjske masti stavite od 100 do 200 grama suhih, ili još bolje svježih cvjetova i listova ranjenika, kuhajte na laganoj vatri nekih deset do petnaest minuta. Ostavite da prenoći i izjutra ponovo dobro zagrijte mast i dobro procijedite.

6.28. ROSOPAS (*Chelidonium majus*)



Drugi naziv : lasavičina trava, rusa trava, zmijsko grožđe

Rosopas je trajna zeljasta biljka s razgranjenom stabljikom, visine 30 do 80 cm. Stabljika i listovi prošarani su rijetkim dlakama. Listovi su na donjoj strani više plavkasto-zeleni. Žuti su cvjetovi složeni u rijetke štitaste cvatove. Zdrobljena svježa biljka ima oštar i izrazito neugodan miris, dok je osušena biljka gotovo bez mirisa, a okusa je oštra, slana i gorka, koji se dugo ne gubi. Rosopas cvate od svibnja pa do kraja kolovoza. Biljka raste na putovima, zapuštenim mjestima, uz ograde, plotove i zidove te među kamenjem. Biljka se bere u cvatu, u svibnju i lipnju, dok se korijen iskapa prije cvatnje u ožujku i travnju. Ubrana biljka se mora veoma brzo osušiti u hladu, a očišćeni korijen suši se na prozračnom mjestu nanizan na konac i obješen. Sigurno obilježje za rosopas je njegov sok koji kod trganja izlazi iz biljke i neposredno nakon toga trganja oboji prste crvenkasto. Cijela biljka sadrži ljekovit narančasti sok. Vrlo je djelotvorna ljekovita biljka, ali je treba vrlo oprezno upotrebljavati jer je u većim količinama otrovna.

Rosopas je diuretičko i purgativno sredstvo. Preporučuje se onima koji boluju od reume i gihta. Rosopas liječi i pomaže kod niza bolesti – čisti krv i pomaže njezino obnavljanje, liječi jetru i žuticu, kurje oči i bradavice. Svježi sok i čaj imaju baktericidan i fungicidan učinak (protiv patogene gljivice *Trichophyton*). Sve dijelove svježeg rosopasa iscijedimo i dobijemo žuti sok kojim mažemo kurje oči, kvrga od gihta, bolna mjesta od gihta i reume, te tako liječimo kožne bolesti. Bradavice koje često vidimo po rukama i koje se s vremenom umnažaju uklanjaju se svježim sokom: svaki dan ih premažemo svježim sokom. Liječenje traje 10 dana. Taj se sok može držati u hladnjaku (ne u zamrzivaču) i do 6 mjeseci.

Ako se može vjerovati legendi, rosopas tjera na plač čovjeka koji će umrijeti, a na smijeh onoga koji će ozdraviti.

Oprez! Sok od rosopasa je samo za vanjsku primjenu, preko kože.

6.29. SLJEZ BIJELI (*Althaea officinalis*)



Drugi naziv: bili sliz, pitomi sljez, sljezovina

Bijeli sljez je trajna biljka s jakim i razgranatim mesnatim korijenom bijele boje. Iz korijena izbijaju najprije zeleni i okruglasti listovi, a zatim na 2 metra visokim stabljikama veliki i naborani listovi. Listovi su debeli i s obje strane prekriveni dlakama, a boje su srebrnasto-sive ili svijetlo-crveni, dok bijeli cvjetovi dolaze u nakupinama u pazušcima listova. Sljez cvate od lipnja do kraja kolovoza. Raste po grabama, na obalama i nasipima rijeka, vlažnim livadama i uopće na poplavnim područjima, gdje se često pojavljuje u velikom mnoštvu. Ljekoviti dijelovi biljke su korijen, listovi i cvjetovi. Korijen se kopa rano u proljeće ili u jesen nakon cvatnje. Korijen se iskopa, očisti od trulih dijelova, od dijelova stabljike i sitnih korjenčića i opere u vodi. Pravilno osušen korijen na prijelomu je bijel, a prilikom prelamanja se praši. Češće se izrađuje korijen u oguljenom stanju, tako da mu se oguli vanjska kora nakon što je prethodno dobro očišćen. Tako oguljeni korijen bijele je boje i ima oblik štapića. Oguljeni sirovi štapići režu se u kockice promjera 0,5 do 1 cm pa se takav oblik korijena najčešće i upotrebljava u ljekovite svrhe.

Cvjetovi se beru za vrijeme cvatnje. Listovi se ne smiju brati u proljeće, nego tek nakon cvatnje, jer za vrijeme trajanja rasta i cvatnje imaju najmanji sadržaj biljne sluzi. Biljne sluzi lokalno djeluju na kožu i sluznicu te sprječavaju i ublažavaju sve vrste upala. Bijeli sljez pomaže u liječenju bolesti dišnih organa kao što su kašalj, hripavac, bronhitis i upala pluća. Sluzi oblažu u tankom sloju sluznicu tako smirujući nadražujući suhi kašalj i promuklost. Osim toga, čaj od bijelog sljeza je dobar kod bolesti mokraćnog i probavnog sustava poput upala i proljeva. Može se koristiti i za ispiranje usne šupljine, te kapati u nos u svrhu vlaženja sluznice, otapanja suhog sekreta i lakšeg disanja.

Čaj od korijena bijelog sljeza: Korijen bijelog sljeza prepun je sluzi koja ublažava upalu sluznice i vrlo brzo djeluje kod suhog i dugotrajnog kašlja. Mnogi ljudi kuhaju ovaj čaj, no na taj se način izgubi svaka ljekovitost! Pravilan način pripreme ovog čaja je sljedeći:

Dvije žlice korijena bijelog sljeza preliti s 2,5 dl mlake ili hladne vode te ostaviti tako barem jedan sat, idealno dva sata, kako bi se stvorilo dovoljno sluzi. Nakon toga malo zagrijati (kako čaj ne bi bio hladan), dodati malo meda i piti tri puta na dan. Praktično je odjednom napraviti veću količinu za cijeli dan. S čajem od korijena bijelog sljeza možete također ispirati nos kapaljkom ili sprejalicom, 1-2 kapi tri puta na dan.

Ovaj je recept vrlo djelotvoran kod začepljenosti nosa, a dovoljno je blag da se smije primijeniti i na bebama.

6.30. SLJEZ CRNI (*Malva sylvestris*)



Drugi naziv: divlji sljez, gušćije cvijeće, planinski sliz

Crni sljez je ukrasna, jestiva i ljekovita cvjetnica iz obitelji Malvaceae. Porijeklom je iz Zapadne Europe, Sjeverne Afrike i Azije. Ovisi o podneblju u kojem raste, uzgaja se kao jednogodišnja ili višegodišnja biljka koja je grmolikog rasta i naraste čak i do 2 metra ako joj uvjeti odgovaraju. Podnosi smrzavanje do -20 stupnja zimi. Cvate neprekidno cijele godine, čak i poslije prvih mrazeva i jako privlači pčele i ostale kukce. Crni sljez raste na nasipima, uz rijeke, na vlažnim livadama, i na poplavljenim područjima, a uzgaja se i u vrtovima. Kod crnog sljeza, jestivo je lišće, cvjetovi i nezrelo sjemenje. Iako crni sljez ne voli i zaobilazi stoka prilikom pašnje, crni sljez, točnije kuhani mladi listovi crnog sljeza su ukusno povrće (npr u juhama) koji se redovito konzumiraju u nekim europskim zemljama. Također se koriste svježi listovi i cvjetovi u salatama. Svježije sjemenke se mogu grickati. Crni sljez sadrži ljekovitu sluz, a ljekovit je i korijen, i lišće i cvijeće. Korijen se bere u jesen ili na proljeće, listovi u vrijeme cvatnje, cvjetovi u vrijeme kad su u punoj fazi cvjetanja. Suše se na sjeni i na prozračnom mjestu.

Najviše se koristi kod upale dišnih putova i problema s probavnim traktom, u obliku čaja. Za lijek se beru prije svega, listovi, a cvjetovi za vrijeme cvatnje. Cvjetovi se mogu brati samo po suhom vremenu, kada su potpuno otvoreni, suše se u hladu u veoma tankom sloju, a još bolje na toplom mjestu. Listovi se beru sa što kraćom peteljkom i suše u tankom sloju na prozračnom mjestu. Oboljeli i oštećeni listovi ne smiju se upotrebljavati za lijek. Cvjetove, listove i stabljike sakupljamo od lipnja do rujna. Kako pri sušenju izgubi sluz, valja sljez koristiti čim svježiji. Međutim i suhi sljez je još uvijek dovoljno ljekovit. Čaj od crnog sljeza prije svega pomaže kod upale sluznica u organizmu, gastritisa, upale sluznice mjehura, crijevnih i želučanih kanala, usne šupljine, kao i kod čira na želucu i crijevima. Za vanjsku primjenu koristimo crni sljez za liječenje rana, čireva, odnosno oteklih ruku i nogu kada je to posljedica prijeloma ili upale vena. U tim slučajevima primjenjujemo kupke za ruke i noge. Kupke od crnoga sljeza su posebno dobre kod slomljenoga gležnja kad je noga stalno opterećena uslijed čega otječe.

Priprema čaja: Stavljamo samo u hladnu vodu jednu vrhom punu žličicu bilja na 1/4 litre vode ostavimo da odstoji preko noći, ujutro malo podgrijemo.

Kupke za ruke i noge: Vrhom pune dvije šake crnoga sljeza ostavimo tijekom noći u 5 litrenoj posudi s hladnom vodom. Sljedeći dan sve zajedno zagrijemo do temperature, koju možemo podnijeti. Vrijeme kupanja u toj kupki je 20 minuta, a kupku, ponovo zagrijanu, možemo koristiti još dva puta.

Oblozi: Čajni talog s malo vode lagano zagrijemo, smiješamo u kašu zajedno s ječmenim brašnom, namažemo na lanenu krpu i još toplo položimo na oboljelo mjesto.

6.31. SMILJE (*Helichrysum italicum*)



Drugi naziv: cmilje, zlatnocrvena trava, marjetica, smiljak

Smilje je mediteranska biljka koja raste na sunčanim kamenjarima, visoka do 60 cm, uskih listića i žutih cvjetova, tradicionalno upotrebljavana za tretiranje astme, migrene, jetrenih tegoba i kožnih oboljenja. Smilje je trajna zeljasta biljka sivkaste boje od obilja vunastih dlaka. Stabljika je uspravna, nerazgranjena, obrasla duguljastim listovima, a na vrhu nosi nekoliko žutih glavičastih cvatova. Raste na pijesku, uz obalu mora, općenito u Dalmaciji, u kamenjarima i pukotinama stijena uz puno sunčeve svjetlosti. Prirodno mu je stanište Mediteran, južna Europa. Vrlo je otporan na studen. Smilje cvijeta od lipnja pa do listopada. Sakupljaju se svježi cvjetovi u početku cvatnje, sa što kraćom stapkom, najbolje u vrlo ranu zoru. Cvijet se lako upali, pa ga treba destilirati u istom danu. Od tone cvijeta se dobije litra ulja. Cvjetne glavice sakupljamo prije otvaranja, te ih sušimo u sjeni na vrućem zraku. Suhe cvjetove čuvamo u hermetički zatvorenim posudama. Ako se od cvijeta radi macerat, ili se ostavlja za pripremanje čajeva, najbolje je brati samo cvjetove, bez stapki, jer stapke sadrže deset puta manje eteričnog ulja.

Ipak, stapke je teško brati i odvajati. Također, ovo cvijeće se odmah nakon branje mora rasprostrijeti za sušenje u hladnoj i suhoj prostoriji. Macerati se rade tako da se suhe biljke potope u stabilno ulje, npr. maslinovo ili biljno i ostave dobro zatvoreni više od mjesec dana na toplini. Sunce bi trebalo izbjegavati zbog toga što ulja na visokim temperaturama i svijetlosti nepotrebno oksidiraju. Koriste se njegovi cvjetovi, pogotovo za proizvodnju eteričnog ulja. U fitoterapijske svrhe koristi se i cvijet, ali katkad i herba (zelen) biljke u cvatu. Cvjetovi i listovi smilja sadrže jako gorke tvari, flavonoide. Premda čaj smilja ima iznimno ugodan, gotovo parfemski miris, njegov je okus gorak. Po tome pomalo nalikuje na čaj cvijeta prave lavande, koji je također ugodna mirisa, ali gorka i neugodna okusa. Smilje se mora destilirati u roku 24 sata nakon branja, a za terapijsku upotrebu smatraju se najpoželjniji varijeteti bogati italodionima (oko 30%), neterpenskimi diketonima, najefikasnijim poznatim spojevima koji pomažu apsorpciji hematoma, a također i iznimno djelotvorno utječu na regeneraciju tkiva. Uporaba smilja u fitoterapiji gotovo je zaboravljena. Kao mnoge gorke biljke, djeluje kao koleretik (potiče protok žuči), čime olakšava proces probave (trebaju ga se kloniti ljudi koji imaju žučne kamence). Smilje ima i svojih prednosti - osim što djeluje na žuč, pojačava i lučenje probavnih sokova u želucu (stomahik) te lučenje probavnih enzima iz gušterače. Stoga bi bilo idealno za sve koji pate od otežane probave. Smilje se uobičajeno koristi u obliku infuza (čaja), a danas rjeđe i tinktura.

S čajem ne treba pretjerati, prije svega zbog gorkog okusa: 2 čajne žličice suhog i usitnjenog smilja prelije se s 1,5 do 2 dcl kipuće vode, a svježe spravljen čaj pije se prije obroka jednom do dva puta dnevno, po potrebi.

Tinktura se spravlja u 45-postotnom etanolu: 1 kg suhe biljke ekstrahira se u 5l etanola, a dnevna doza iznosi 2-4 ml u čaši vode, jednom do tri puta dnevno. Tijekom proizvodnje eteričnog ulja nastaje još jedan zanimljiv proizvod, hidrolat ili cvjetna vodica smilja. Nanesena sprejem na kožu, vlaži je i smiruje upale. Posebno je ugodna mirisa.

Smilje – imortelle (besmrtna), dobilo je reputaciju da ima moć izbrisati tragove vremena na licu. Manje poetičnim riječima: djeluje protiv bora te revitalizira i regenerira umornu i zrelu kožu izloženu vanjskom i unutarnjem stresu.

Recept za domaću kremu protiv bora:

15 ml biljnog ulja argana, hladno prešanog i nerafiniranog
15 ml biljnog ulja ploda divlje ruže, hladno prešanog i nerafiniranog
2-4 kapi eteričnog ulja smilja.

Zatvorite u bočicu od 30ml i dobro izmiješajte. Nanosi se u tankom sloju, najčešće navečer. To ulje iznimno je hranjivo i već nakon prvog nanošenja koža postaje življa i sjajnija.

Za svježe ožiljke koristimo eterično ulje smilja u kombinaciji sa eteričnim uljem širokolisne lavande, te biljnim uljima nevena i ploda divlje ruže. Za stare ožiljke, uz smilje koristimo eterična ulja ružmarina, lavande, u biljnim uljima ploda divlje ruže, kantariona. Sličnu kombinaciju koristimo i za tretiranje strija. Kod sportske ozljede i bolova na mjesto udarca i boli možemo nanijeti jednu kap smilja i jednu kap eteričnog ulja paprene metvice, djelovanje je trenutno. Kod njege kože u kombinaciji sa hladno prešanim uljem jojobe ili makadamije, koristimo ga za njegu zrele, suhe kože; zajedno sa maceratom nevena izvrsno djeluje na ekceme i lišajeve.

Još u Homerovo vrijeme Grci su cijenili smilje kao odličan lijek za rane, dok se u starim narodnim pjesmama smilje spominje kao lijep mirisni cvijet za kićenje djevojaka i momaka ("nit' je smilje nit' bosilje, već miriše duša djevojačka"). Na našim otocima vjeruje se da smilje u svojim cvjetovima akumulira sunčevu toplinu. Zbog toga žene paperjastim cvjetovima smilja pune jastuke kojima se griju kad zapuše hladna bura.

6.32. STOLISNIK (*Achilea millefolium*)



Drugi naziv: kunica, hajdučka trava, hajdučica, kostrijet

Stolisnik je izgledom lijepa biljka. Cvijet ove biljke je bijele ili ružičaste boje. Visina stabljike je od 30 do 70 centimetara. Listovi mladih biljaka su svijetlozelene boje, a što je biljka starija listovi postaju tamniji. Njegovo ime, *millefolium*, u prijevodu s latinskog znači "tisuću listova", što se odnosi na lišće ove biljke čiji su listovi sitni a mnogobrojni. Ova biljka je samonikla, otporna je na hladnoću, vrućinu, sušu i vlagu i raste u prirodi bez nekih velikih zahtjeva. Raste u izobilju na livadama, uskim poljskim puteljcima, uz putove i na rubovima žitnih polja. Cvjetovi su bijeli do ružičasto-crveni, a na suncu mirišu oporim mirisom. Upotrebljavaju se cvjetovi iz osušenih cvatova i svježa ili osušena zelen. Stolisnik ima dvije osnovne primjene. Njegova glavna sposobnost je širenje perifernih krvnih žila, a time pomaže kod zagrijavanja ruku i stopala kod ljudi koji imaju problema sa slabijom prokrvljenošću. Na taj se način lakše kontrolira tjelesna temperatura. Stolisnik spada u gorke droge pa se koristi za liječenje bolesti želuca i crijeva, te kod problema s jetrom i žuču. Osim ovog on djeluje protuupalno i spazmolitski (ublažava grčeve). Čaj od stolisnika pobuđuje rad bubrega, pospješuje cirkulaciju, smanjuje teškoće uslijed reume i gihta, koristan je ženama kod menstrualnih tegoba i bijelog cvijeta, pomaže kod unutarnjih krvarenja i krvarenja iz nosa.

Osim cvjetova, od stolisnika se još upotrebljava i eterično ulje. Eterična ulja stolisnika su najčešće tamnoplava zbog velike količine kamazulena. Ovisno o promjenjivome kemijskom sastavu može biti žuto ili žuto-zeleno. Ulje se dobiva parnom destilacijom rascvjetalih vrhova biljke. Koristi se u industriji pića, rjeđe se koristi u proizvodnji parfema i vodica poslije brijanja. Ulje stolisnika djeluje zacjeljujuće, može se koristiti za tretiranje akni, opekline, ekcema, osipa i ožiljaka. Stolisnik cvijeta od početka lipnja pa sve do kasne jeseni. Cvjetove stolisnika najbolje je brati za vrijeme jakog sunca jer je tada najveća koncentracija eteričnih ulja pa je i ljekovitost snažnija. Ako se bere za sušenje tada je savršeno vrijeme za berbu kraj ljeta i početak jeseni. Za sušenje se beru cvjetovi ili čitava stabljika ali do najviše 30 centimetara duljine, jer preostali, donji dio stabljike nema puno ljekovitih svojstava. Sušiti se može tako da se cvjetni grozdovi povežu koncem u male snopove koji se potom objese na suhom i tamnom mjestu. Za nekoliko dana oni će biti suhi i tada ih možete pospremiti u staklene posude ili papirnate vrećice.

Čaj od vrkute i stolisnika: Zaustavlja krvarenje, čisti krv, jača želudac i jetru; potiče cirkulaciju, regulira menstrualni ciklus te ublažava bolove, uključujući i bolove u grudima. Nadalje, liječi gljivične infekcije, upalu mokraćnog sustava, bijelo pranje i upalu jajnika, djeluje protiv cista na jajnicima, ublažava neugodne simptome PMS-a, menopauze i klimakterija; uravnotežuje hormone, jača maternicu te time smanjuje sklonost pobačaju.

Način pripreme: Pomiješajte stolisnik i vrkutu u jednakim omjerima. Za jednu šalicu čaja prelijte žličicu mješavine s 2,5 dl kipuće vode, poklopite i pustite da odstoji 10-15 minuta, zatim procijedite. Po želji se može zasladiti medom.

Piti 2-3 šalice dnevno (ovaj je čaj najbolje piti redovito, s tek povremenim pauzama).

Napomena: nakon šest tjedana redovitog uzimanja napraviti pauzu od četiri tjedna. Ovu čajnu mješavinu ne bi smjele konzumirati trudnice.

Biljka stolisnik ubraja se u najljekovitije biljke na planetu, a u prošlosti ljudi su vjerovali da je ta trava magična. Tako priče iz davne prošlosti govore da su hajduci oko vrata nosili vijenac ispleten od stolisnika te su njime liječili i ublažavali ozljede, prema čemu je i nastao naziv hajdučka trava.

6.33. SMRIKA DALMATINSKA (*Juniperus communis*)



Drugi naziv: šmrika, šmrič, kleka

Smrika je zimzeleni mediteranski grm ili drvo iz porodice čempresovka (Cupressaceae). Raste duž jadranske obale, dalmatinske zagore i u toplijim submediteranskim šumama. Naraste i do 8 metara u visinu. Kora je sivo-smeđa, poslije se ljušti u trakama. Grane su čvrste, duge i debele. Oštro zašiljene, bodljikave iglice duge su oko 2 centimetra, razvijaju se po tri u pršljenovima. Cvate u zimskim mjesecima dvodomnim neuglednim cvjetovima. Plodovi su češeri koji sliče bobama, gotovo sjedeći, kuglasti, promjera od oko 10 milimetara, na tjemenu se nalazi trokraka brazda. Na početku su zeleni, no druge godine kad sazriju dobivaju crvenkastosmeđu boju. Sadrže većinom po 3 duguljaste sjemenke. Stanište joj je submediteranska i mediteranska klima gdje raste na kamenitim obroncima od priobalnog područja sve do 1600 metara nadmorske visine. Kao heliofitna biljka razvija se uz mnogo svjetla i ne podnosi sjenu. Raste na suhim staništima s malo vode i puno sunca. Podnosi niske temperature što joj omogućuje opstanak u submediteranskom području gdje temperature padnu i do -25 stupnjeva.

Razmnožava se sjemenom od siječnja do travnja. Klijavost sjemena je dobra, međutim problem je što je proces klijanja spor. Vegetativno se razmnožava drvenim reznicama ili povaljenicama. Bobe sadrže tvari koje djeluju protiv crijevnih parazita i pospješuju izlučivanje mokraće. Od njih se radi rakija "smrikovača" kao i eterično ulje. Drvo smrike je tvrdo i žilavo, može poslužiti za izradu manjih predmeta(bukare i suska). Od grana se destilacijom vodenom parom dobiva eterično ulje koje se, između ostalog, može koristiti u pripravcima za njegu kose. Čitava biljka je ljekovita. Najviše se skupljaju plodovi. Beru se u jesen i zimu. Plodovi smrike beru se od druge polovine ljeta i početkom jeseni, što zavisi od nadmorske visine na kojoj se nalazi. Branje je veoma sporo ako se bere rukom, zato se preporučuje da se pod drvo prostre odgovarajuća prostirka i bobice se pažljivo motkom stresu. Suše se na tavanu, uz češće prevrtanje, ili u hladu. Posle sušenja treba odstraniti svu nečistoću (iglice, grančice i sl.) i zelene plodove. Čuva se na suhom, čistom mjestu. Ljekovitost smrike je odavno poznata, a njena svojstva se koriste protiv zastoja mokraće, za dezinfekciju mokraćnih organa, poboljšanje probave, iskašljavanje, protiv bolesti želuca, bubrega.

SIRUP: za liječenje dišnih organa, 500 g bobica smrike, 3 l vode, med

Bobice kratko prokuhati u vodi. Nakon toga plodove zgnječiti, još jednom prokuhati, dodati vode po potrebi. Prokuhanu masu protisnuti kroz sito i kad se ohladi dodati meda toliko da nastane sirup. Sirup punimo u staklenke sa širokim grlom. Uzimati dvije čajne žličice, sat prije obroka, tri puta dnevno. Liječi pluća i jača želudac.

TINKTURA: upala zglobova, giht, reuma

2-3 šake zdrobljenih plodova borovice, 7,5 dl rakije Bobice smrike močiti tri tjedna, a bocu svakodnevno protresti i procijediti. Tinktura je dobra za masažu.

Zdrave osobe mogu uzimati do 3-5 bobica, za jačanje imuniteta.

U narodu se kaže „I najgore vino u bukari od smrike, bilo bi lijepa okusa“.

6.34. ŠIPAK (*Rosa canina*)



Drugi naziv: šipurak, divlja ruža, pasja ruža, divlji šipak, pasja drača, šepurika

Šipak izraste u 2 do 3 m visok grm, koji ima samo u prvoj godini uspravne izboje, a u slijedećim se godinama razgranjuju u mnogobrojne povinute i viseće grane, čitav je grm providen oštrim i prema dolje savijenim bodljikama. Listovi su neparno perasti, a listići jajastog oblika i oštro nazubljeni. Cvjetovi su blijedo-ružičaste ili gotovo bijele boje. Plod je šipak, jajastog oblika, svijetlocrveni i sadrži velik broj tvrdih sjemenki. Cvjetovi su ugodna mirisa, plod je kiselkasto-slatka okusa i steže. Sjemenke su gotovo bez mirisa, no njihov uvarak ima aromu poput čaja. Šipak cvate u lipnju i srpnju, te se tada beru cvjetovi. Plodovi se pak beru u jesen. Šipak raste po sunčanim rubovima šuma, na krčevinama, po živicama, među grmljem, uz ograde, međe i putove te po pašnjacima nizinskog i brdskog područja. Uspijeva i na kamenitoj podlozi no u tom su slučaju plodovi znatno manji. Često se već od mjeseca kolovoza kao droga beru plodovi koji prilikom branja moraju biti tvrdi i svijetlocrvene boje. Ubrane plodove najbolje je sušiti na umjetnoj toplini do 50° C jer će samo tako zadržati svoju prirodnu svijetlocrvenu boju.

Ubrana i osušena biljka ne smije sadržavati peteljke niti smeđe i pregorjele plodove. Plod se bere po suhom i lijepom vremenu i odmah se prerađuje ili suši. Plod nakon berbe morate očistiti od ostatka cvijeta, zatim prerezati plodove na polovice, te ih očistiti od dlačica i sjemenki, a nakon toga se plodovi stavljaju sušiti na temperaturu od oko 40°C. Nakon što se plodovi posuše možete ih i usitniti. Osušeni plodovi potamne, ali ako su pregorjeli onda ih uklonite tj. plodovi moraju ipak zadržati malo svoje crvenkaste boje. Čuvanje čaja vrlo je bitno kako bi on zadržao svoja ljekovita svojstva i okus. Čaj od šipka čuvajte na hladnom, suhom i tamnom mjestu gdje nema vlage i jakih mirisa, te u dobro zatvorenoj ambalaži da nema prevelikog doticaja sa zrakom. Za to se preporučaju posude od stakla ili porculana. Vrijednost šipka postala je još značajnija kad je dokazano da se sadržaj vitamina C kuhanjem ne smanjuje, nego po nekima čak i povećava. Ipak, utvrđeno je da količina vitamina C ne ostaje dugo stalna, nego se nakon jednogodišnjeg stajanja i najbolje čuvanih plodova, smanjuje na samo jednu četvrtinu od prvotne količine. Plod šipka od davnina je poznat po ljekovitosti i kao prehrambena namirnica. Upotrebljava se za pripremu čajeva, džemova, želea i marmelade, sirupa, juha (u Švedskoj vrlo popularno nacionalno jelo, juha nyponsoppa), osvježavajućih pića (nama dobro poznata Cocta), alkoholnih pića (tradicionalno mađarsko piće Palinka) i vina. Čaj od divlje ruže djeluje efikasno kod umora, malaksalosti i anemije, pročišćava krv, pomaže organima za probavu, poboljšava izlučivanje urina bez nadražaja bubrega. Sprječava stvaranje pijeska, ublažava upale urinarnog trakta.

Ulje ove biljke se koristi u kozmetici, aktivna je supstanca u preparatima za upalu kože. U kozmetici to je ulje prvog odabira za tretiranje bora, strija, hiperpigmentacija, a zajedno s noćurkom (ili boražinom) neizostavni je dio krema i uljnih mješavina za njegu suhe i zrele kože. Primjenjuje se lokalno u terapiji ekcema, akni i psorijaze, a preporučuje se posebno za njegu izrazito suhe i zrele kože. Najčešće se dodaje losionima za tijelo, kupkama, šamponima, balzamima za usne i kremama za lice i ruke.

ZA IMUNITET: Uzmite tri žlice usitnjenog, sušenog ploda šipka potopite u 0,5 l hladne vode i ostavite da stoji tri dana. Zatim prokuhajte pola sata, ostavite da se ohladi pa procijedite i pomiješajte sa istom količinom mlijeka, i zasladite žlicom meda. Pijte pred spavanje. Čaj jača organizam, posebno kod starijih osoba.

ČAJ: Za suhi kašalj i prehladu : žlicu dobro usitnjenog suhog ploda šipka prelijte sa 2 dl ključale vode, poklopite i ostavite da odstoji 15 minuta. Procijedite, zasladite kašičicom bagremovog meda i pijte prije jela, tri puta na dan. Ako je nazez uzrok kašlja, pijte ga češće. Važno je da uvijek bude svjež spremljen, nikako podgrijan.

LIKER OD ŠIPKA: 500 g šipka očistiti od ostatka cvijeta i uzdužno razrezati na četiri dijela. Plod zajedno sa sjemenkama ostaviti u cjedilo i isprati vodom dok se uklone dlačice. Šipak ocijediti i staviti u staklenku. Dodati 150-200 g šećera i preli sa 7 dl rakije. Nakon što zatvoreno odstoji 4-6 tjedana na toplom mjestu, uz povremeno protresanje, liker procijediti, ostaviti da odstoji još 2-3 tjedna zbog arome.

PEKMEZ OD ŠIPKA: Zrele i na suncu omekšale plodove šipka očistiti od sjemenki i dlačica. Mesnati plod samljati i propasirati te pomiješati s jednakom količinom šećera.

6.35. TRAVA IVA (*Teucrium montanum*)



Drugi naziv: dubčac, gorski cmilj

Trava iva je mala biljka koja u vidu okruglastih, polegnutih busenova, prekriva goli kamen dalmatinskih brda i planina. Prepoznatljiva je po malim grmićima s blijedo žućkastim cvjetićima na vrhovima grančica. Stabljike su pretežno uzdignute i djelomično drvenaste. Listovi su bez peteljke, dlakavi samo s naličja, zeleni i sivo bjeličaste boje. Ova biljka raste po suhim, toplim i krševitim mjestima, na visinama od oko 800 m i više, uglavnom na južnim obroncima. Okus joj je gorak, opor i aromatičan je sadrži gorke tvari, tanin i eterična ulja. Naši ljudi mnogo cijene ovu biljku i imaju neograničeno povjerenje u njezina ljekovita svojstva. Cvijeta od lipnja do rujna, a tad se i sakuplja. Izuzetno je gorkog i oporog ukusa, a u narodnoj medicini koristi se za liječenje mnogobrojnih bolesti, prije svega probavnih i dišnih organa, pa čak i kod tuberkuloze pluća. Trava iva u svojem sastavu ima gorke tvari, tanin, metanol, petrolejski eter, kloroform. Zbog tih sastojaka čak je i ljekarnici često preporučuju za jačanje imuniteta, a odličan je izbor za ljude koji su izloženi jakom stresu. Zbog gorkih tvari pomaže kod mnogobrojnih bolesti želuca te olakšava nadutost.

Svojim antiseptičkim djelovanjem uništava patogene mikroorganizme, odstranjuje štetne tvari u crijevima i želucu. Djelotvorna je kod bolesti usta i grla, raznih infekcija, gljivica i afti. Čaj trave ive liječi grčeve i čisti krv. Upotrebljava se i protiv svih vrsta groznica te kao pomoć kod šećerne bolesti. Prema novim istraživanjima, razina antioksidanasa u čaju podjednaka je onoj u ginku i zelenom čaju, poznatim po izvanrednoj ljekovitosti. Tinktura trave ive pomaže kod hemeroida, te bolesti jetre i žuči jer potiče stvaranje i protok žučne kiseline. Kao kupka povoljno djeluje na kožu, naročito kada je riječ o ranama i promjenama na koži. Vrlo je popularna u obliku balzama za ublažavanje reumatizma u to vrijeme.

ČAJ: Žlicu suhe i usitnjene trave ive prelići sa 250 ml kipuće vode, poklopljeno kuhati dvije minute i nakon 15 minuta procijediti. Dnevno piti 3 puta po šalicu svježeg nezaslađenog čaja, prije glavnih obroka.

Protiv hemoroida: Dvadeset grama biljke potopite u 100 ml konjaka. Ostavite da stoji dva tjedna. Protiv bolesti žuči ili hemoroida pije se tri puta dnevno po 20 kapi ove tinkture.

Za jačanje imuniteta: U litru crnog vina potopite 20 grama trave ive i ostavite stajati osam dana. Pije se po jedna čašica tri puta dnevno, prije jela. Možete probati i ovaj recept: osušenu ivu sitno samljati u mlinu za kavu. Uzimajte jedan do tri grama prije jela.

Trava Iva je vjekovima liječila ljude od raznih bolesti, zato ni dan danas nije zaboravljena već uzdignuta u zaslužene visine. Pored toga, dug je popis bolesti koje ona liječi, a koliko je pouzdana, govori i stara izreka: „Trava iva od mrtvacu pravi živa“.

6.35. TRPUTAC (*Plantago*)



Drugi naziv: bokvica, pitoma bokvica, konjska rebra, mala bokvica

Trputac je rasprostranjen i lako prepoznatljiv rod livadskih biljaka. Postoji preko 200 vrsta trputca, a najpoznatije su širokolisni i uskolisni trputac. Po naseljima, pored putova, na livadama i pašnjacima, šumama i drugim mjestima. Ima je po cijeloj Europi. Za lijek se sakupljaju listovi prije cvatnje, korijen - cijelu godinu i sjeme; prije nego sazrije. Cvjeta od travnja do listopada. Lišće trputca skuplja se dok je biljka u cvatu od svibnja do kolovoza, a korijen od kolovoza do listopada. Lišće se suši u tankom sloju na prozračnom i sjenovitom mjestu. Korijen se iskapa nakon cvjetanja. Očisti se i naniže na konac se te tako suši. Od trputca se mogu pripremati balzami, ulja, tinkture, sirupi u čajevi. Mlado lišće može se dodavati juhama, salatama ili pirjati. *Plantago lanceolata* zovu muškom bokvicom, odnosno trputac muški, i u medicini se više cijeni. Ženska bokvica (*plantago major*) je veliki trputac ili ženska bokvica. Prema obliku listova razlikuju se ženska ili širokolisna bokvica, i muška, uskolisna bokvica.

Listovi bokvice sadrže i saponine i sluz pa su čaj i sirupi od bokvice odlično biljno sredstvo za čišćenje dišnih organa od sekreta, a pošto je bokvica i mucilagna biljka ona ublažava suhi kašalj, smanjuje iritaciju u grlu i dišnim putovima. Pomiješana sa crnim sljezom i lanenim sjemenkama bokvica smiruje napade suhog kašlja. Pomiješana sa bršljanom, slatkim korijenom i anisom olakšava iskašljavanje gustog sekreta. Bokvica je posebno pogodna za djecu jer joj je sok ukusan, naročito kad se zasлади šećerom ili medom. Popularna je upotreba trputca kod svih vrsta kožnih tegoba kao što su rane, čirevi, posjekotine, razderotine, brazgotine, modrice, hematomi, opekline, plikovi, žuljevi, zanoktice, ubodi kukaca i osipi raznih uzroka. Za liječenje kožnih tegoba operite svježi list i napravite kašu od njega te ga nanosite na oboljelo mjesto. Zbog lake dostupnosti trputac je izvrsna prva pomoć kod uboda. Sadrži veće količine saponina, koji gode koži i djeluju kao prirodni antihistaminik. Trputac je odličan za brzo liječenje rana na licu i u ustima. Sprečava gnojenje i potiče zacjeljivanje, što duuguje aukubinu. Sažvakano lišće trputca postavljeno kao oblog na zub i desni može spriječiti infekciju zuba u ranim fazama.

Svježi sok (ženski trputac):

za unutarnju i vanjsku upotrebu,

od 100 do 500 grama listova - ovisno o potrebi.

Listove oprati, sitno narezati i samljeti te iz kaše iscijediti sok. Uzimati 1 žlicu 3-4 puta na dan, s malo vode ili čaja, a u vanjskoj uporabi sokom mazati oboljela mjesta na koži, a za oblog sok dobro izmiješati s medom.

Sirup (muški trputac):

200 g soka, 1 kg meda. Izmiješati sok i med te staviti u veću staklenku. Uzimati tri puta na dan po jednu čajnu žličicu djeca, a odrasli po jušnu žlicu.

Sebastian Kneipp je za trputac rekao da "rane od njega zacjeljuju kao da šijete zlatnim koncem a na zlatu nema hrđe pa tako ni kod trputca kojim liječimo rane nema truljenja".

6.36. TURICA (*Agrimonia eupatoria*)



Drugi naziv: petrovac, trava sv. Pavla, kravica, zmijina trava, ovčji čičak, toričica, oskorušica

Biljka turica ili petrovac ima uspravnu, dlakavu stabljiku visine do 70 cm. Stabljika izbija iz podanka. Listovi su perasti, dok su cvjetovi mali, žute boje i raspoređeni u dugačkom grozdu uokolo same stabljike. Turica je gotovo bez mirisa, a gorkog je okusa. Raste na sunčanim, suhim mjestima, uz rubove putova i šuma, na poljskim međama i strminama, na brežuljcima i obroncima, u rijetkim šumama i uz ruševine. Biljku sakupljamo za vrijeme cvjetanja u lipnju sve do kolovoza. Ona djeluje izrazito ljekovito kod upala grla, usne šupljine i ždrijela. Na nju valja pomisliti kod angine, bolesti grla, skorbuta ili upale usne sluznice. Lišće odlično djeluje u slučaju slabokrvnosti i rana, ali se također uspješno primjenjuje kod reume, lumbaga, probavnih smetnji, zastoju rada jetre i oboljenja slezene. Dnevno možemo piti do dvije šalice čaja. Svatko bi se trebao potruditi i jednom do dva puta godišnje okupati se u vodi kojoj dodamo uvarak od turice.

Mast:

3 žlice svinjske masti, 2 žlice dobro narezanih dijelova biljke turice (prethodno sušene). Mast rastopiti na laganoj vatri i kada je još topla (ne vruća!) dodati biljku. Pustite da se ohladi i očvrsne. Ponovno rastopite na laganoj vatri i pustite da se ohladi. Ovaj proces ponovite još dva puta i onda mast iscijedite u posudu. Ova mast je odlična zacjeljivanje rana i proširenih vena.

Turica je još u starom vijeku slovila kao jedna od najslavnijih ljekovitih biljaka, posvećenih božici Ateni-Eupatorios.

6.37. VINOVA LOZA (*Vitis vinifera*)



Drugi naziv: čokot, loza, trs, vinska loza, vinski trs

Pored pšenice, ječma i masline, vinova loza je jedna od najstarijih uzgajanih biljaka. Vjerojatno joj je domovina oko kaspijskog mora ili južna Europa, a još prije 6000 godina uzgajala se u Egiptu. Rimski car Marko Aurelije donio je ovu korisnu biljku u Hrvatsku, a raširio ju je po cijeloj Panoniji. Europska vinova loza dijeli se u dvije podvrste: divlja loza (ssp. *silvestris*) i pitoma loza (ssp. *sativa*). Vinova loza je penjačica u obliku grma. Naraste u visinu 5-15 metara. Razlikuju se dugački izdanci što se razvijaju iz osnovnih mladica i kratki izdanci koji se razvijaju iz pazuha listova. Listovi su različitih oblika, ovisno o vrsti. Krpasti su (3-5 krpa), stoje na dugim peteljka. Boja im je različito zelena, ovisno o vrsti. Cvate od lipnja do srpnja, cvatnja traje samo 4-5 dana. Grožđe dozrijeva od srpnja do listopada, ovisno o sorti i podneblju. koristi se svježi plod, sušeni ili prerađeni u voćne sokove ili alkohol. Plodovi, odnosno bobice sačinjavaju grozd. Vinova loza služi za liječenje artritisa, reumatizma, gihta, nekih plućnih bolesti. Sok koji istječe iz svježije obrezane vinove loze djeluje na umirenje krvarenja, steže i razrijeđen s vodom koristi se za obloge radi jačanja očiju. Čaj od cvjetova vinove loze koristi se za oslabljene funkcije mozga i kičmene moždine.

Za čišćenje krvi uzima se grožđe, a također za reguliranje probave uklanjanje masnih naslaga iz tijela, za liječenje upalnih procesa probavnih organa, te za uklanjanje reumatskih teškoća i osipa. Svježi sok od grožđa obiluje vitaminima A, B i C i raznim mineralnim tvarima, a koristi se, za jačanje probavnih organa, izlučivanje otrovnih tvari iz tijela, za liječenje proljeva i katara crijeva te uklanjanje začepjenosti i sl. Kada se uzima u manjim količinama, vino djeluje ljekovito jer oživljuje i potiče na aktivniji rad mnoge organe. Vino se koristi u pripremi napitaka od raznog ljekovitog bilja. Vinski ocat koji se dobiva iz vina hladi i steže, smiruje proljev i krvarenje. Povremeno pranje cijelog tijela mješavinom vinskog octa i vode pospješuje cirkulaciju u tkivu, čisti kožu i otvara pore. List crne vinove loze, koristi se kod problema s cirkulacijom, proširenim venama i ispucalim kapilarama. U istu namjenu koristi se i uljni macerat listova vinove loze. Pomaže kod ispucalih kapilara, kože sklone crvenilu, tegoba s venama, ali i kod celulita. Ubrzava metabolizam kože. Danas je jako cijenjeno ulje sjemenki grožđa. Među uljima za njegu kože, ali i jestivim uljima, ulje sjemenki grožđa ima vrlo istaknutu ulogu. Ovo ulje zlatnožute boje, bez okusa je i mirisa; sadrži omega 3 masne kiseline, snižava razinu kolesterola u krvi, iznimno je korisno za krvožilni sustav, sadrži velike količine antioksidansa i polifenola. Zbog takvog sastava usporava starenje kože i štiti je od sunca. Može se koristiti za njegu kože svih tipova, a osobito je korisno za dehidriranu, jer dobro vlaži, te osjetljivu kožu. Za razliku od nekih drugih ulja, pore ga dobro podnose – dapače, mnogi koji koriste ovo ulje za njegu kažu kako im pore sužava i čini manje vidljivima. Osim što hidratizira, ovo ulje i zateže kožu, te joj održava tonus. Dobre rezultate daje njega problematične kože sklone aknama. Vrlo je fine teksture, lako se upija, ne ostavlja masne tragove, što ga čini vrlo prikladnim i za masažu. Grožđe obiluje polifenolima - prirodnim tvarima koje štite srce i krvne žile. Polifenoli iz grožđa su snažni antioksidansi i štite tijelo od prijevremenog starenja, bolesti i propadanja. Konzumacija grožđa poboljšava protok krvi, sprječava nakupljanje kolesterola, poboljšava rad srca i smanjuje rizik od srčanog i moždanog udara. Crveno grožđe sadrži željezo i bakar, minerale važne za stvaranje crvenih krvnih stanica i sintezu hemoglobina. Zbog toga se preporučuje anemičnim ljudima i svima koji se oporavljaju nakon operacija ili ozljeda. Ovo voće normalizira rada crijeva i bubrega. Šećer iz grožđa izvanredno brzo ulazi u krvotok i zato je prikladan prilikom fizičkih i psihičkih napora.

Crno grožđe sadrži pigment antocijanin iz grupe biljnih fenola, koji djeluje slično likopenu iz rajčice kao jak antioksidans. Jača imunitet, pospješuje probavu i regulira rad crijeva. Antioksidansi iz crnog grožđa štite od razornog učinka slobodnih radikala, suzbijaju zgrušavanje krvi, snižavaju loš kolesterol, smanjuju rizik od moždanog udara i tumora. Istraživanja su pokazala da crno grožđe povećava nivo melatoninina, hormona neophodnog za dobar san. Bijelo grožđe sadrži 20 posto šećera te obiluje kalijem i kalcijem, ali je u odnosu na crno grožđe siromašno fenolom.

Za bolju cirkulaciju: Dvije šake usitnjenih svježih listova vinove loze kuhajte 15 minuta u litri vode. Ovaj uvarak dodajte u kupku i u njoj pola sata držite noge namočene do koljena. Ponavljajte to svaki dan kroz mjesec dana, najbolje prije spavanja.

Maska od grožđa: Masku od svježih bobica možete jednostavno pripremiti tako da dvadesetak bobica ogulite i izvadite sjemenke, a dobivenu kašu nanesete na prethodno očišćenu kožu lica i vrata. Nakon dvadesetak minuta isperite mlakom vodom.

Osvježavajući losion: Čistu vatu natopite bijelim vinom pa premažite lice i vrat. Nakon dvadesetak minuta tretirana mjesta isperite mlakim čajem od kamilice. Bijelo vino odličan je osvježavajući losion koji će vašoj koži dati svjež izgled. Navedeni tretman primijenjujte povremeno.

Dioniz je sin vrhovnog boga Zeusa. Kako ga nije imao sa svojom zakonitom ženom Herom, ona ga je neuspješno pokušavala ubiti. Zeus ga je, želeći ga zaštititi od Herina bijesa, predao na čuvanje svom sinu Hermesu. Da bi sačuvao dječaka od Herinih zlih namjera, Hermes ga je odveo planinskim nimfama koje su ga skrile u duboku pećinu čiji je ulaz zarastao vinovom lozom. Tu se Dioniz upoznao s biljkom vinovom lozom, prvi put kušao njezin slatki plod – grožđe, i pio opojno piće – vino, što nastaje iz njega. Dijelevi ljudima sadnice loze, dao ju je (u znak zahvalnosti za gostoljubivost) i atenskom pastiru Ikariju, naučivši ga proizvoditi vino. Zbog tih Dionizovih dobrih djela Zeus ga je proglasio bogom vina i vinogradarstva. Potkraj mjeseca ožujka, na završnim svečanostima nazvanim “velikim dionizijama” nastupali su zborovi pjevajući ditirambe posvećene bogu Dionizu.

6.38 VODOPIJA (*Cichorium intybus*)



Drugi naziv: cikorija, divlji radić, plava vodopija, konjogriz

Vodopija je otporna višegodišnja biljka. Voli sunčan i otvoren položaj, te rahlo tlo. Dostiže visinu i do 1,5 m. Stabljika je uspravna, kruta i granata. Listovi su grubo nazubljeni i podsjećaju na listove maslačka. Cijela biljka u sebi sadrži mliječni sok. Korijen je žut, a kad se presiječe bijele je boje. Cvjetne glavice su prelijepe plave boje, veoma upadljive. Cvijeta tokom cijelog ljeta. Biljka je gorkog ukusa. Cijela biljka je veoma čvrsta, tako da se teško čupa i kida. Sakuplja se u ljeto ili jesen cijela stabljika sa cvjetovima, uveže se u buketiće i suši u hladu. Korijen se vadi od druge polovine travnja, pa sve do kraja svibnja. Može se sušiti u hladu, isječen uzduž i nanizan na konac ili se može peći u pećnici ili na tavi. Isječe se na sitnije dijelove koji se peku sve dok ne dobiju zagasito smeđu boju. Onda se samelju i kao takav se koristi umjesto kave. U korijenu ima mnogo inulina. U suhom za lijek se skuplja korijen. U narodnoj medicini upotrebljava se, čitava biljka - korijen, list i cvijet. Sadrži cikorietol, inulin voćni šećer, oko 25% pektina, slobodne aminokiseline, bjelančevine, masti, mineralne soli kalcija, kalija, fosfora, natrija, magnezija i dr. te vitamine B, K i P.

U listovima, uz ostale tvari, ima dosta karotina i vitamina C. Vodopija ima široku upotrebu u narodu, a današnja medicina priznaje je također ljekovitom biljkom. Liječi sve bolesti koje su u vezi sa slabom probavom i nedovoljnom izmjenom tvari. Vrlo je dobra za očuvanje i liječenje oboljele jetre i poremećaja u lučenju žuči. Gorki je tonik, depurativ, diuretik, stomahik i dr. Čaj od vodopije poboljšava apetit, pomaže u reguliranju izlučivanja želučane kiseline, općenito ublažuje probavne smetnje, liječi katar crijeva. Sve biljke iz porodice glavočika, kao što su cikorija, maslačak, kamilica, umjesto škroba kao rezervnu hranu imaju inulin. Stoga, osobe oboljele od dijabetesa sve biljke iz ove porodice mogu koristiti kao dijetalnu hranu. Ova porodica broji više od 400 vrsta biljaka.

ČAJ: Može se pripremiti od korijena, cvjetova i lišća biljke. Jedna šalica hladne vode prelije se preko sušenog korijena ili biljke. Prokuha se i ostavi dvije do tri minute, procijedi i pije dvije do tri šalice u toku dana. Ovaj čaj je odličan kod problema sa želucem, žuči, jetre i pospješuje apetit.

Kofeinski napitak: Korijenje se dobro opere, posuši i stavi u pećnicu da se peče, a može se peći i u tavi. Peče se dok ne dobije zagasito smeđu boju, a onda se samelje u blenderu. Može se pomiješati sa korijenom maslačka. Ova kava je odlična zamjena za pravu kavu.

SOK: Svježe cijeđeni sok iz lista ove biljke je odličan za detoksikaciju organizma jer jača funkciju jetre. Iscijedi se dnevno dvije do četiri jušne žlice soka iz listova, te se pije umiješan sa mlijekom ili vodom.

Prvi podaci o vodopiji kao ljekovitoj biljci, nalaze se u staroegipatskim papirusima, a opisuju je i Teofrast, Galen i Plinije.

6.39. VRIJESAK KRŠKI (*Satureja montana*)



Drugi naziv: konjski vrisak, primorski vrisak, gorska metvica, vrisak

Vrijesak je višegodišnja biljka iz porodice Lamiaceae. Biljka razvija velik broj stabljika čineći širok busen obujma do 50 cm. Stabljike su uspravne, slabo razgranate, u donjem dijelu odrvenjele, a svake se godine razvijaju iz glave korijena ili iz pupoljaka na donjem dijelu grana. Cvjetovi su bijeli do bijelo-ružičasti. U našim klimatskim uvjetima prezimljava bez ikakvih oštećenja. Busen podnosi temperature i ispod - 30 °C. Vrijesak je biljka toplog i sunčanog podneblja. Najviše mu odgovaraju prisojne strane s dovoljno svjetla i topline. Ukoliko biljke imaju više svjetla, bolje je kvalitete, odnosno s većim sadržajem eteričnog ulja. Sušu dobro podnosi, dok suviše vlažna staništa slabo podnosi. Vrijesak dobro uspijeva i na siromašnom zemljištu, samo ako ima dovoljno vapna. Može se naći u relativno suhim i svijetlim šumama, a ponekad zna rasti i po livadama.

Biljke se obično beru za vrijeme cvatnje (kolovoz i rujan). Beru se cvjetovi koji se skidaju sa cvatućih stabljika ili pak se beru vrhovi stabljika zajedno sa cvjetovima. Potom se cvjetovi i stabljike suše na sjenovitom prozračnom prostoru. Vrijesak također ima ljekovita svojstva i pripravci od njega koriste se u liječenju raznih tegoba: artritisa, bolesti bubrega, mjehura, ekcema, gihta, nesanice, napetog živčanog sustava, niskog tlaka, bolesti prostate. Odlično je sredstvo za izbacivanje bubrežnog kamenca. Čisti krv, pospješuje znojenje. Vrijesak se može koristiti i kao začín u brojnim jelima, kao što su mahune, svježi sir, sir sa lukom, ali i u brojnim drugim jelima. U jesen vrijesak je dobar začín i dobar napitak, tim vrijedniji jer u to doba godine baš i nema nekog aromatičnog svježeg bilja. Vrijesak daje obilnu pčelinju pašu. Med od vrijeska je izuzetno ljekovit, intenzivnog mirisa, tamnožute boje. Djeca ga vole više od drugih vrsta meda. Pomaže kod svih vrsta kašlja. Naročito je dobar u kombinaciji sa vrijeskovim čajem kod kašlja pušača i iskašljavanja sluzi iz dišnih organa.

ČAJ: Obično se priprema čaj od vrijeska, tako da se oko 2 čajne žličice posušenih cvjetova ove biljke doda u četvrtinu litre vrele vode, te se ostavi oko 15 minuta. Nakon toga, čaj se procijedi te se može piti. Najčešće se preporučaju dvije do tri šalice tijekom dana.

Vrijesak ili vrisak u Primorju se često koristio za pranje bačava od vina, dijelom zato jer je sama biljka jako čvrsta, dijelom zato jer snažno djeluje protubakterijski, pa na taj način čisti i dezinficira.

6.40. VRKUTA (*Alchemilla vulgaris*)



Drugi naziv: gospin plašt, lava, rosanica, rosnik

Vrkuta je zelena trajnica visoka 10-40 cm. Listovi su na dugim peteljkaama više okrugli ali „krpasto“ razdijeljeni na 7-11 režnjeva sa nazubljenim rubom. „Režnjevi“ tvore oblik harmonike i blago su ljevasto udubljeni, u centralnoj udubini a na nazubljenim rubovima lista skuplja se rosa. Vrkuta cvate od svibnja do kolovoza. Cvat je žutozelen ili zelen na vrhu cvatnih stapki (koje po sebi imaju manje listiće) a sastoji se od rahlih nakupina majušnih neuglednih cvijetića. Cvijet i biljka nemaju neki posebno izražen miris. U ljekovite svrhe skupljaju se listovi i cvjetovi ili čitava cvatuća biljka (korijen nema ljekovita svojstva!). Listovi se mogu brati već u proljeće, ali najbolje je sakupljati ih u vrijeme pune cvatnje (srpanj/kolovoz). List se može sakupljati i nakon cvatnje, ali onda nema toliku ljekovitu moć sinergije aktivnih tvari. Međutim, list tada ima povišenu razinu tanina pa se može brati ciljano za tu svrhu (proljeće). Ne preporučuje se branje tijekom vlažnog i kišovitoog vremena jer tada biljka sadrži mnogo vode. Listovi se suše na prozračnom i sjenovitom mjestu ili u pećnici (pri temperaturi od najviše 45°C). Upravo zahvaljujući taninima vrkuta ima antibakterijsko i protuupalno djelovanje. Tanini koje sadrži vrkuta nisu opterećujući za želudac, već imaju i jako ljekovito

djelovanje. Međutim, obilje tanina ima svoje prednosti, ali i mane – osobe koje imaju komplikacija sa žuči, želucom i jetrom trebaju pripaziti na dozu koju uzimaju. Snažno je protuupalna biljka za sve ženske bolesti (pogotovo vezane uz maternicu) te razne vrste krvarenja. Većinom se priprema kao čaj. Djeluje kao regulator hormona, biljka potiče rast progesterona. Vrkuta je vrlo ljekovita biljka, pogotovo je vrlo ljekovita za cijeli niz ženskih problema. Danas se većinom se koristi kao infuz, rjeđe kao tinktura, prašak ili ekstrakt. Općenito vrkuta je biljka broj jedan koje se trebamo sjetiti kod gljivičnih, bakterijskih i virusnih upala tijela a pogotovo genitalnog područja, kod pms-a, mioma, hormonalnih poremećaja, tegoba sa menopauzom, menstrualnih bolova. Ovo je zaista predragocjena biljka za zdravlje žene.

Čaj od herbe vrkute: Za one osjetljivije (želudac, jetra, žuč): 1 malu žlicu biljke preliterati sa 1 šalicom kipuće vode, poklopiti i pustiti da odstoji pola sata. Potom procijediti, podgrijati po potrebi, zasladiti medom (bolje djeluje nezaslađen) i popiti. Uvijek raditi svjež infuz. Tokom dana popiti 2-3 tople šalice ovako napravljenog čaja.

Kupka: 200 grama suhe ili svježije vrkute prokuhajte u tri litre vode i izlijte u kadu s pripremljenom vodom. U vodi se zadržite 10 do 20 minuta .

U renesansno doba na Islandu su je smatrali svetom biljkom koja ima reputaciju produljenja mladosti i vraćanja ženske ljepote. U rano jutro kapljice rose koje odmaraju na duboko izbrazdanom zelenom listu djeluju poput magičnih bisera punih vilinske čarolije. U srednjem vijeku skupljanjem tih kapljica alkemičari su pokušavali tu rosu koja je, botanički gledano, sekret iz lišća, pretvoriti u zlato i eliksir života pa se vrkuti pripisuje povijest u mističnim obredima. Nekada se vjerovalo da je vrkuta najljekovitija ako se ubere noću kada je Mjesec u posljednjoj četvrti.

Vrkuta se ne preporučuje trudnicama, dojiljama i osobama s oboljenjem jetre. Osobe koje uzimaju acetilsalicilnu kiselinu (aspirin, andol) ili neko drugo sredstvo protiv zgrušavanja krvi, prije uzimanja vrkute trebale bi se savjetovati s liječnikom. U ostalim slučajevima, vrkuta je vrlo sigurna biljka i ne uzrokuje kontraindikacije.

7. KALENDAR BRANJA I SAKUPLJANJA LJEKOVITOG BILJA

Branje samoniklog ljekovitog bilja prije svega znači sakupljanje ljekovitog bilja na njegovom prirodnom staništu. Naravno, to bi trebala biti mjesta sa što manjim negativnim utjecajem čovjekova djelovanja. Dakle, dalje od prometnica, tvornica i ostalih zagađivača. Što je netaknutija priroda, to je kvaliteta ubranog bilja veća. Svaki berač mora obratiti pozornost na neka pravila branja. Prije svega mora poznavati bilje koje bere, znati kako ga pravilno ubrati, u kojem trenutku, ali i kako zaštititi njegovo stanište. Vrlo je važno i poznavanje osnova kretanja i ponašanja u prirodi kako bismo smanjili mogućnost neugodnih iznenađenja i povećali osobnu sigurnost.

KALENDAR BRANJA BILJA

VELJAČA	
Maslačak	list i korijen
Kupina	korijen
OŽUJAK	
Bazga	list i mladica
Dobričica	herba
Gavez	korijen
Kupina	korijen
Ljubica	cvijet i list
Maslačak	list
Rosopas	korijen
Bijeli sljez	korijen

TRAVANJ	
Dobričica	herba
Glog	cvijet
Ljubica	cvijet i list
Maslačak	cvijet
Mišjakinja	herba
Rusomača	herba
Ranjenik	cvijet
Rosopas	korijen
Trputac	list
Vodopija	korijen
SVIBANJ	
Bazga	cvijet
Dobričica	herba
Gavez	list i cvijet
Glog	cvijet
Lavanda	cvijet i list
Majčina dušica	herba
Matičnjak	cvijet
Mišjakinja	herba
Rusomača	herba
Ranjenik	cvijet
Rosopas	herba
Trputac	list
Vodopija	korijen
LIPANJ	
Borač	cvijet
Murva	list i plod
Dimnjača	herba
Dobričica	herba
Gavez	list i cvijet

Gospina trava	herba
Kamilica	cvijet
Lavanda	cvijet i list
Kopriva	list
Kupina	list
Majčina dušica	herba
Matičnjak	list
Neven	cvijet i list
Paprena metvica	list
Pelin	list
Rusomača	herba
Ranjenik	cvijet
Rosopas	herba
Bijeli sljez	lišće i cvijet
Crni sljez	cvijet
Smilje	cvijet
Stolisnik	herba
Šipak	cvijet
Trava iva	herba
Trputac	list
Turica	herba
Vinova loza	cvijet
SRPANJ	
Borač	cvijet
Murva	plod
Divizma	cvijet i list
Dimnjača	herba
Dubčac	herba
Gavez	list i cvijet
Gospina trava	herba
Ivanjsko cvijeće	herba
Divizma	cvijet i list

Kamilica	cvijet
Kopriva	herba
Kupina	list
Lavanda	cvijet
Majčina dušica	herba
Marulja	herba
Neven	cvijet i list
Paprena metvica	list
Rusomača	herba
Ranjenik	list i cvijet
Bijeli sljez	list i cvijet
Crni sljez	cvijet i list
Smilje	cvijet
Stolisnik	herba
Šipak	cvijet
Trava iva	herba
Trputac	list
Turica	herba
Vodopija	cvijet
Vrkuta	list
KOLOVOZ	
Borač	cvijet
Dubčac	herba
Gavez	list i cvijet
Kupina	plod
Gospina trava	herba
Ivanjsko cvijeće	herba
Kamilica	cvijet
Majčina dušica	herba
Rusomača	herba
Smrika	bobice
Trputac	list

Turica	herba
Vinova loza	plod
Vrijesak	herba i cvijet
Vrkuta	list
RUJAN	
Bazga	bobice
Murva	kora
Glog	bobice
Ivanjsko cvijeće	herba
Kopriva	sjeme
Kupina	plod
Marulja	herba
Rusomača	herba
Bijeli sljez	korijen
Crni sljez	cvijet, list
Smilje	cvijet
Stolisnik	herba
Smrika	bobice
Šipak	plod
Trputac	list
Vinova loza	plod
Vrijesak	herba i cvijet
LISTOPAD	
Gavez	korijen
Glog	bobice
Ljubica	korijen
Maslačak	korijen
Bijeli sljez	korijen
Smilje	cvijet
Šipak	plod
Trputac	list
Vinova loza	plod, list

STUDENI	
Gavez	korijen
Ljubica	korijen
Vinova loza	list

Branje bilja ne smije biti uklanjanje. Na određenom staništu ostavljamo netaknutu jednu trećinu bilja radi obnove vrste. Sakupljanje bilja je održiv i ekološki prihvatljiv odnos s prirodom. Iako bilje beremo, ostavljamo mu mogućnost rasta i razmnožavanja.

LITERATURA:

Ašić.S. Ljekovito bilje, Rijeka, 1999.

Bučar.M. Medonosno bilje kontinentalne Hrvatske, Petrinja, 2008.

Gelinčer.N. Prirodno lječenje biljem,Zagreb,1975.

Grlić.LJ. Enciklopedija samoniklog jestivog bilja, Rijeka, 2005.

Kolak.I., Šatović.Z.,Carović-Stanko.K., Poznavanje ljekovitog, aromatičnog i medonosnog bilja, Skripta, Zagreb, 2004.

Marušić.R. Ljekovitim biljem do zdravlja, Zagreb,1982.

Pelagić.V. Narodni učitelj, Beograd,1973.

Čuvajmo prirodna staništa za sebe i buduće generacije !!!

Za sve informacije molimo vas da se javite na kontakte udruge:



Knin, 7. gardijske brigade 13
Tel/fax: 00385 22 664 608
e-mail: ekoloska.udruga.krka@si.t-com.hr
web: www.eu-krka-knin.hr

**Ovaj priručnik tiskan je u okviru projekta
„Ljekovito bilje za zdraviju budućnost“
kojeg financira Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.**



**Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost
Ekološke udruge „Krka“ Knin.**

Priručnik je tiskan na recikliranom papiru.
Izrada: Ekološka udruga „Krka“ Knin
Naklada: 3226 komada