Dodatak

OPIS LEKOVITIH BILJAKA

- ANĐELIKA (Angelica arhangelica) 211
- BAGREM (Robina pseudacacia) 212
- BELA BREZA (Betula pubescens) 213
- BELA VRBA (Salix alba) 214
- BELI JASEN (Fraxinus excelsior) 215
- BOKVICA (Plantago lanceolata) 216
- BOROVNICA (Vaccinium myrtillus) 219
- CRVENA DETELINA (Trifolium pratense) 220
- CRNI SLEZ (Malva vulgaris) 221
- ČESTOSLAVICA (Veronica officinalis) 223
- ČIČAK (Arctium lappa) 224
- ČUVARKUĆA (Sempervivum tectorum) 226
- DIVIZMA (Verbascum phlomoides) 226
- DIMNjAČA (Fumaria officinalis) 227
- DOBRIČICA (Glechoma hederaceum) 229
- GAVEZ (Symphytum officinale) 230
- GLOG (Crataegus monogyna) 233
- GRČKO SEME (Trigonella foenum graecum) . . 234
- HAJDUČICA (Achillea millefolium) 236
- HMELJ (Humulus lupulus) 238
- HRAST (Quercus robur) 240
- IVANJSKO CVEĆE (Galium verum) 242
- IĐIROT (Acorus calamus) 244
- IMELA (Viscum album) 246
- ISLANDSKI LIŠAJ (Cetraria islandica) 248
- ISOP (Hysopus officinalis) 249
- JAGORČEVINA (Primula officinallis) 250
- JEČAM (mladi - Nordeum vulgare) 252
- KAMILICA (Matricaria chamomilla) 258
- KANTARION (Hypericum performatum) 260
- KAĆUN (Orchis morio) 263
- KLEKA (Juniperus communis) 263
- KOKOTAC (Melilotus officinalis) 264
- KOPRIVA (Urtica doica) 264
- KUKURUZ (Zea Mays) 268
- KUPINA (Rubus fructicosus) 269
- LAVANDA (Lavandu1a angustifolia) 270

- LAZARKINJA (Asperula odorata) 271
- LINCURA (Gentiana lutea) 272
- LJUBIČICA (Viola odorata) 274
- MAJČINA DUŠICA (Thymus serpillum) 275
- MASLAČAK (Taraxacum officinale) 277
- MATIČNJAK (Melissa officinalis) 279
- MEČJE GROŽĐE (Arctostaphylos uva ursi) 281
- MLEČIKA (sitnocvetna) (Epilobium parviflorum) . 282
- MORAČ (Foeniculum vulgare) 283
- MRTVA BELA KOPRIVA (Lamium album) 284
- MRTVA ŽUTA KOPRIVA (Lamium galeobdolon) . 285
- NEVEN (Calendula officinalis) 286
- ODOLJEN (Valeriana officinalis) 289
- ORAH (Juglans regia) 290
- PELEN (Artemisia absinthium) 292
- PERUNIKA (Iris germanica) 293
- PETOPRSNICA (Potentilla reptans) 295
- PETROVAC (Agrimonia eupatoria) 295
- PLUĆNJAK (Pulmonaria officinalis) 297
- PODBEL (Tussilago farfara) 298
- PRESLICA (Equisetum arvense) 300
- PREČICA (Lycopodium clavatum) 304
- RABARBARA (Rheum officinale) 306
- REPUH (Petasites officinalis) 307
- RUSA (Chelidonium majus) 308
- RUSOMAČA (Capsella bursa posteris) 310
- RUTA (Ruta graveolens) 312
- SRDAČICA (Leonarus cardiaca) 313
- ŠAFRAN (Crocus sativus) 314
- TROSKAVICA (Polygonum aviculare) 315
- VERBENA (Verbena officinalis) 316
- VIDAC (Euphrasia rostkoviana) 317
- VILINO SITO (Carlina acaulis) 318
- VIRIĆ (Alchemilla vulgaris) 319
- VRANILOVKA (Origanum vulgare) 321
- ZEČJA SOCA (Oxalis acetosella) 322
- ZEČJA STOPA (Geum urbanum) 323
- ZEČJI TRN (Ononis spinosa) 324
- ZLATNICA (Solidago virgaurea) 325
- ZOVA (Sambucus nigra) 326
- ŽALFIJA (Salvia officinalis) 328
- ŽIVA TRAVA (Geranium robertianum) 330

ANĐELIKA *(Angelica arhangelica) Fam. Apiaceae*
Popularni nazivi: angelika, siriš, anđeoski koren, kravajac

Opis: Zeljasta živopisna biljka sa kratkim, zadebljalim, lepezastim rizomom i razgranatim korenom vretenastog oblika. Rizom je dug 8-12 cm i debljine 1-3 cm. Na gornjem delu rizoma uočljivi su ogranci bazalnih delova listova, koji su se razvili u prvoj godini života ove biljke. Boja korena je tamno-smeđa sa spoljašnje strane, a mlečno-bela sa unutrašnje. Korenje koje izrasta iz rizoma je smeđe sa uzdužnim brazdama do 15 cm dužine. Stablo biljke je snažno, visine 1-2 m, cilindrično, slojevito, crvenkasto, šuplje u središnjem delu i slabo izbrazdano u gornjem delu, izrasta na površinu tek posle dve godine razvoja. Biljka je izbrazdana poprečno.

Listovi su naizmenično raspoređeni, veliki, nazubljeni na ivicama, sa lisnicama, ovalno-srcastog oblika, nejednako mesnato nazubljeni, i imaju u osnovi veliki kanal izrazito proširen (sa karakterističnim proširenjem u osnovi drške). Cvetovi su brojni, belo-zelenkasti, i raspoređeni u obliku štita. Cveta od maja do avgusta. Plod je bobica jajastog oblika, uglasta pri vrhu. Plodovi su ulubljeni, dužine oko 1 cm.

Stanište: Samonikla biljka koja raste u blizini potoka, reka, planinskih ili alpskih šuma. U mnogim predelima se i kultiviše.

Upotrebljivi delovi: Korenje, odnosno rizomi sa korenjem. Nakon sušenja, ovaj deo ima karakterističan miris i gorak aromatičan ukus. Takođe se u medicinske svrhe koristi i semenje.

Gajenje: Razmnožava se putem semenja posejanog direktno u zemlju. Sejanje treba da se obavi odmah po prikupljanju semenja, jer ono veoma brzo proklija. Biljka se bolje razvija na mestima gde je donji sloj zemljišta vlažan i peskovit.

Sakupljanje korenja se obavlja u septembru - novembru ili martu - aprilu. Kada je reč o kultivisanoj biljci, sakupljanje sledi u prvoj, drugoj, trećoj, četvrtoj ili tek petoj godini.

Korenje koje je prethodno oprano i isečeno na veće komade širine 1-3 cm i dužine 10-15 cm, suši se na suncu, ili u blago zagrejanim prostorijama.

Uslovi za upotrebu: Koren treba da bude suv, bez plesni, i bez stabla i mora imati karakterističnu boju. Semenje se sakuplja nakon sazrevanja.

Aktivna svojstva - Eterična ulja: terpen, etar, estri, etil-sulfat i etil-polisulfat, alkohol, fenoli, ketoni, aldehidi.

Farmakološko dejstvo: Sedativ, stomahik (protiv stomačnih tegoba), holagog (pomaže izlučivanje žuči), karminativ (sredstvo protiv nadimanja), ekspektorans (sredstvo koje pomaže iskašljavanje), antireumatik, antiaritmik (normalizuje rad srca), galaktogen (pomaže stvaranje mleka).

Terapeutske indikacije: Psiho-vegetativna oslabljenost, dispepsija (poremećaj u organima za varenje - želudac i creva), povraćanje, bilijarna diskinezija (otežano pražnjenje žučne kese), flatulencija (nadutost trbuha usled gasova), hronični bronhitis (hronična upala bronhija - dušnica), bronhijalna astma (otežano disanje usled suženja lumena bronhija - kao sedativ), ekstrasistolna aritmija (poremećaj u pravilnosti srčanog rada), palpitacije (lupanje srca), hipogalakcija (smanjeno lučenje mleka kod dojilja), menstrualni bolovi.

Način upotrebe: Dekokt -1 kašičicu dodati na 250 ml vode, kuvati 4 minuta i ostaviti da odstoji 10 minuta. Piju se 2 šolje dnevno, zaslađene medom.

Semenje se koristi u obliku dekokta: 1 kašičica semenja kuva se 4 minuta i ostavi da odstoji 10 minuta. Piti dve šolje dnevno, zaslađene medom.

BAGREM *(Robina pseudacacia)* Fam. Fabaceae
Popularni nazivi: beli bagrem, kraljevo drvo, hacija, belo drvo, morska drača, sinojka, drača

Opis: Pravo drvo, visoko 10 -25 m, sa trnovitim granama i listovima, koji su nepravilno raspoređeni, po 9-27 u grupi, sa kratkom drškom, duguljasto-ovalnog oblika, potpuni, bez vlakana. Cvetovi su veoma mirišljavi, raspoređeni u dugačke cvasti, imaju dugačku dršku i vise nadole. Plodovi sadrže bezbroj semenki.

Upotrebljivi delovi: Kora i cvet.

Aktivna svojstva: Flavonski glikozid, robinin, akacin, etarsko ulje.

Sakupljanje: Kora se skida samo sa mladih grana, u maju i septembru, a suši se na suncu ili na toplom vazduhu.

Cvetovi se sakupljaju kada su potpuno formirani, ali pre nego što počnu da venu, u maju - junu, a njihovo sušenje se obavlja u senci.

Terapeutske indikacije: Pripremljen kao čaj suzbija reumatske bolove i zubobolju, bolove u stomaku (antispastik), smanjuje povećanu kiselinu, pomaže kod migrene. Efikasno deluje kod gastritisa (upale sluznice praćene povećanjem kiseline), piroze (gorušice), čira na želucu i na dvanaestopalačnom crevu.

Način upotrebe: 1 puna kašičica dodata na 250 ml vrele treba da odstoji 3 minuta. Piti 2-3 šolje dnevno.

BELA BREZA *(Betula pubescens) Fam. Betulaceae*
Popularni nazivi: breza crepuša, žalosna breza, metla, metlovina

Opis: Visoko drvo, sa tom korom. Mlade grane i listovi su kadifasto-vlaknasti.

Staništa: Raste divlje po šumama, vlažnim mestima, brežuljkastim i planinskim predelima.

Upotrebljivi delovi: Pupoljci, listovi, kora i sokovi.

Aktivna svojstva: Flavonozid, etarsko ulje, triterpenski derivati.

Sakupljanje: Listovi se beru u maju - junu, pupoljci u martu, kora se skida u martu - aprilu i to samo sa mladih grana.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), protiv kostobolje, antireumatik. hipotenzor (lek za snižavanje krvnog pritiska), protiv čira, antiflamator (protiv zapaljenja).

Terapeutske indikacije: Oligurija (tegobe pri mokrenju), kardio-renalni edem (otok usled oboljenja srca i bubrega), kamen u bubregu, bubrežne kolike (bolni napadi), reumatizam, kostobolja, hipertenzija (povišen krvni pritisak), hronični cistitis (upala mokraćnog mehura), celulit.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica lišća dodata na 250 ml vruće (ključale) vode treba da odstoji 3 minuta. Piti 3-4 šolje na dan.

- *Dekokt:* 1 kašičica (puna) u prah samlevene kore, kuva se u vodi 4 minuta, a zatim se ostavi da stoji 10 minuta. Piti 2-3 šolje na dan.

- Sok od breze (vidi: Poglavlje II)

BELA VRBA *(Salix alba) Fam. Salicaceae*

Opis: Drvo, visoko do 20 m, sa bogatom krošnjom formiranom od tankih grana, koje su gipke, mlade i imaju žuto-zelenu boju. Listovi su linearno-kopljasti, zašiljeni na vrhu, fino nazubljeni po obodu. U početku su prekriveni vlaknima sa obe strane, što im daje srebrnasto-belu boju, dok kasnije vlakna ostaju samo sa naličja. Cvetovi su jednopolni, grupisani u žute rese, skupove sitnih cvetova, poređani u linearno-paralelnom nizu, i mogu biti muški (žute boje) i ženski (zelene).

Staništa: Vlažni sprudovi, šumarci pored voda, jezera, reka.

Upotrebljivi delovi: Kora sa grana. Sakuplja se u martu-aprilu. Uzima se kora sa grana koje su stare 2-3 godine (mlađe grane).

Preparat koji se dobija posle sušenja je trakastog ili žljebastog izgleda, gladak se spoljne strane, sivkasto-zelene do žuto-zelene boje, gorkog ukusa sa svojstvom adstrigensa (koji skuplja usta). Kora se može uzeti i od drugih vrsta ovog drveta i to pod istim uslovima: *Salix fragilis* (zelena vrba) i *Salix purpurea* (crvena vrba) - koje imaju iste karakteristike.

Kod zelene vrbe, grane se lome vrlo lako, nisu elastične, već krte po čemu se lako prepoznaju.

Sakupljanje se vrši u periodu mart-maj. Sušenje se obavlja u senci, u ugrejanim prostorijama ili na peći.

Aktivna svojstva: Salikozid, populozid, mešoviti tanini, flavonozid.

Farmakološko dejstvo: Analgetik (protiv bolova), antitermik (protiv povišene temperature), tonik (osvežavajuće sredstvo), anti-reumatik (protiv reume), adstrigens (steže površinu sluzo-

kože i povređene kože), antiseptik (protiv klica), sedativ (umirujuće sredstvo), blagi hemostatik (zaustavlja krvarenja).

Terapeutske indikacije: Akutni reumatizam zglobova i kostobolja, grip, bronhitis (upala bronhija - dušnica), hiperhlorhidrija (povećana želudačna kiselina, dispepsija (poremećaj u varenju), insomnija (nesanica). anksioznost (uznemirenost).

Način upotrebe: 1 punu kašičicu kore staviti u 250 ml hladne vode, kuvati 5 minuta, ostaviti da odstoji 10 minuta, a zatim procediti. Piti 2 šolje dnevno, zaslađene medom.

Može se koristiti i u vidu praha, pripremljenog od kore; 2 g praha uzimati sa medom ili širom pre jela, 3 puta dnevno.

Takođe se može pripremiti i macerat (otopina) od praha: 50 g kore u vidu praha sipati u 1 litar soka od grožđa i ostaviti da odstoji 15 dana. Piti 2 šolje dnevno.

Infuzija od listova: Staviti 1 kašičicu na 250 ml vrele vode da odstoji 5 minuta; piti 3 puta dnevno po 250 ml pre jela, u slučajevima polne razdražljivosti, anksioznosti, nesanice.

BELI JASEN *(Fraxinus excelsior) Fam. Oleaceae*
Popularni nazivi: veliki jasen, običan jasen, poljski jasen

Opis: Drvo visoko 10-30 m sa listovima raspoređenim u parovima (sa leve i desne strane i jednim neparnim na vrhu); koji se sastoje od 7-13 listića bez drške. Cveta pre nego što se listovi razviju, u aprilu-maju.

Cvetovi su bez cvetnog omotača. Plod je u obliku semenke.

Staništa: Raste po šumama, livadama, vlažnim mestima.

Upotrebljivi delovi: Kora i listovi.

Aktivna svojstva: Manitol, inozitol, kvercetol, jabučna kiselina, gume, isparljivo ulje.

Sakupljanje: Kora sa mladih grana (do četiri godine starosti) i korenja se skida u aprilu-maju. Lišće se sakuplja u maju-junu. Ako se koristi odmah, sveže lišće se može brati u bilo koje doba godine. Sušenje se vrši u senci.

Način delovanja: Sudorifik (pospešuje znojenje), holagog i holeretik (sredstva koja pomažu stvaranje i lučenje žuči), cikatrizant (za zarastanje rana), laksativ (sredstvo za pražnjenje creva),

intestinalni antiinflamator (protiv zapaljenskih procesa u crevima), protiv kostobolje, reume, diuretik (izaziva mokrenje), adstrigens (steže sluzokožu).

Terapeutske indikacije: Holecistitis (upala žučnog mehura), upala žučnih kanala, čir, crevna oboljenja, dijareja (proliv), bubrežna oboljenja, kostobolja, reumatizam, kožne bolesti.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 kašičicu lišća dodati na 250 ml vruće vode i ostaviti da odstoji 3 minuta, a zatim procediti. Piti 2-3 šolje na dan.

- *Dekokt:* 50 g kore dodati na 1 litar vode; kuvati 4 minuta, a zatim ostaviti da odstoji 10 minuta. Piti 3 šolje dnevno. Dekokt je veoma delotvoran kod kostobolje, reume i dijareje.

BOKVICA *(Plantago lanceolata) Fam. Plantaginaseae*
Popularni nazivi: muška bokvica, muški žilnik, muški tarpudac

Opis: Jedna od najrasprostranjenijih biljaka. Cenjena je od davnina. Postoje još dve sorte ove biljke: ženska bokvica *(Plantago major)*, koja ima istu lekovitu vrednost i koristi se u iste svrhe, i glatka bokvica *(Plantago media)*.

Sve tri vrste su zeljaste, živopisne, višegodišnje, samonikle. U zemlji imaju kratak rizom, iz kojeg izrastaju osnovni listovi oblikujući rozetu. Listovi su glatki. Takođe iz rizoma se formira i cvetonosna stabljika na čijem vrhu se nalaze mali cvetovi grupisani u klas, kompaktno-ovalan, ili ovalno-cilindričan. Oblik lista varira u zavisnosti od sorte: kod muške bokvice *(Plantago lanceolata)* oni su sa dugom drškom i oštrim (zašiljenim) vrhom lisnog jezika; stablo je sa uzdužnim brazdama; kod glatke bokvice listovi su elipsasti, sa kratkom i širokom drškom i zašiljenim lisnim jezikom; ženska bokvica takođe ima listove sa drškom, širokoovalne, glatke ili pomalo vlaknaste, raspoređene u rozetu iznad zemlje. Stabljika je cilindrična bez listova, visoka 10-15 cm. Cvetovi su veličine do 2 mm, roze boje, grupisani u kompaktnom klasu.

Cvetovi se sastoje od 4 čašična i 4 krunična listića, smeđe boje kod muške bokvice, bele kod glatke bokvice, beličasto-žute boje

kod ženske bokvice, a takođe poseduju i androceum od 4 prašnika. Plod je čaura jajastog oblika, sa 8-16 semenki. Cveta od maja do septembra.

Staništa: Može se naći od doline do podalpskih zona, po ravničarskim mestima i još više pored prometnih puteva, staza, puteljaka.

Uslovi za upotrebu: Sakupljaju se listovi u periodu april-septembar i suše se rašireni u tankim slojevima. Osušeni listovi treba da zadrže prirodnu boju. Ne koristi se pocrnelo ili požutelo lišće.

Ženska bokvica se koristi cela, sa korenom - bez cvetnog izdanka.

Pošto se korenje dobro opere, biljka se suši, raširena u tankim slojevima u prostorijama koje su dobro provetrene.

Posle sušenja se čuva u džakovima ili u gomilama pokrivenim hartijom u suvim prostorijama.

Aktivna svojstva: Sluzaste materije, pentozan, tanini, glikozidi (aukubin), alantoin, vitamin K, triozid, filokinon, pektin, karotin, planteoza.

Farmakološko dejstvo:

- *Interno:* Antidijareik (protiv proliva), emoliens (sredstvo za omekšavanje kože) hemostatik (zaustavlja krvarenje), baktericid (uništava bakterije), cikatrizant (za isceljenje rana), snižava nivo holesterola u krvi, hipotenzor (smanjuje krvni pritisak).
- *Spolja:* Antiseptik (protiv zaraznih klica).

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija - dušnica), bronhijalna astma (otežano disanje usled suženja lumena bronhija), dijareja (proliv), čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu (gastro-duodenalni čir), hipertenzija (povišen krvni pritisak), hiperhole-sterolemija (povišen holesterol u krvi).

- *Spolja:* Varikozni čir (deluje kao antiseptik) potkožni čirevi (primenjuje se kupka), laringitis (upala grkljana), traheitis (upala dušnika), blefaritis (upala očnih kapaka), konjunktivitis (upala konjunktive), veliki kašalj, bronhijalna astma, TBC pluća (tuberkuloza pluća).

Ima depurativno dejstvo (prečišćava krv) i zato je dragocena za osobe koje pate od plućne i bubrežne insufijencije (redukovane funkcije pluća i bubrega), ekcema, herpesa (groznice).

Kod bronhijalne astme, majčina dušica i bokvica, kombinovane u jednakim količinama, predstavljaju dobar lek.

U slučajevima bronhitisa i bronhijalne astme, čaj se priprema na sledeći način: 1 šolja hladne vode, kriška limuna (bez kore) i kašičica meda se ugreju do ključanja. Odmah pošto ugasimo vatru i prestanemo s kuvanjem, dodajemo 1 kašičicu gore pomenute mešavine (majčina dušica i bokvica) i ostavimo da odstoji pola minuta. Kod težih slučajeva, priprema se svež čaj 4 puta dnevno i pije se u retkim gutljajima.

Sirup od bokvice pročišćava krv od toksina (otrovnih materija). Uzima se po 1 kašičica pre jela u periodu od 3 sedmice. Sveži, oprani i izgnječeni listovi se stavljaju na posekotine, ogrebotine (površinske povrede kože i sluzokože), na mesto ujeda otrovnih insekata, pasa i zmija.

Za sprečavanje stvaranja žuljeva na nogama, u toku duge šetnje, može se staviti u cipele nekoliko listova.

Efikasna je i kod malignih oboljenja žlezda: vranilova trava (mravinac), sveža ili osušena se stavi u maslinovo ulje. Flaša se napuni biljkom i preko nje se sipa ulje. Ostavi se da odstoji 10 dana na toplom mestu. Dobijeno ulje se stavlja na obolelo mesto, a preko toga se oblaže bokvica.

Kod gušavosti: Listove izgnječiti, pomešati sa solju i staviti na obolelo mesto.

Oblaganje lišća u vidu kataplazme na otvorene rane ubrzava njihovo zarastanje, čak i kod starijih osoba. Kada na nogama pored otvorenih rana postoje i mesta zahvaćena upalom, potrebno je držati ih najpre u hladnom čaju (infuzija) od sleza, ili u dekoktu od preslice (rastavića). Oko rana treba namazati mast od nevena.

Listovi bokvice su preporučljivi i u lečenju tromboze.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 punu kašičicu listova dodati na 250 ml vrele vode i ostaviti da odstoji pola minuta i procediti.

- *Mešavina za čaj:* Pomešati jednake količine bokvice i majčine dušice; 1 kašičicu mešavine dodati na 250 ml vrele vode.

- *Kataplazma:* Oprane i usitnjene sveže listove staviti na obolelo mesto.

- *Sirup:* Dve pune šake opranog i iseckanog lišća se potopi u toliko vode tako da, kada se stavi na vatru, lišće ne zagori. Takođe, treba dodati i 30 g meda. Masu treba zagrevati na tihoj vatri uz stalno mešanje, dok ne postane gušća i lepljiva. Dobijenu smesu sipati u flašu.

BOROVNICA *(Vaccinium myrtillus) - Fam. Ericaceae*

Opis: Borovnica je mali žbun sa šiljastim granama. Lišće je ovalno, nazubljeno, zelenkasto sa obe strane. Cvetovi su zelenkasto-crvenkasti, raspoređeni 1-2 u korenu lista sa unutrašnje strane. Cveta u maju - junu. Plod se formira u obliku plave bobice sa ljubičastim sokom.

Stanište: Raste u planinskim predelima, četinarskim šumama, po pašnjacima, na stenovitom i silikatnom zemljištu, do 2500 m nadmorske visine.

Upotrebljivi delovi: Lišće i plodovi.

Sakupljanje: Lišće se zajedno sa granama sakuplja po sunčanom vremenu, u periodu od maja do septembra, a plodovi kada su sasvim zreli od jula do septembra.

Aktivna svojstva - Listovi sadrže: tanin, arbutin, hidrokinin, mirtilin. Plodovi sadrže: tanin, pektin, mirtilin, šećere, provi-tamin A, vitamin C, organske kiseline (limunska, jabučna, oksalna, ćilibarna, mlečna).

Farmakološko dejstvo: Adstrigens (izaziva stezanje), baktero-statik (zaustavlja razvoj bakterija), hipoglikemik (snižava nivo šećera u krvi), antidijareik (protiv proliva), diuretik (pospešuje mokrenje), poboljšava vid, antihelmintik (protiv glista).

Terapeutske indikacije: Dijabetes melitus (šećerna bolest), reumatizam, kostobolja, enterokolitis (upala tankog i debelog creva), intestinalne parazitoze (crevni trakt zahvaćen parazitima), urinarne infekcije, uremija (povećanje azotnih materija u krvi).

Način upotrebe: Kao infuzija, (vidi poglavlje I/a/3) - koja se dobija iz listova. Piju se 2-3 šolje dnevno.

Plodovi se koriste u presnom stanju, osušeni ili pripremljeni u obliku sirupa ili slatkog. Takođe se ferment, dobijen od plodova (1 kašiku plodova dodati na 250 ml ključale vode i kuvati 5 minuta), koristi za ispiranje usne duplje kod upale sluzokože usana.

CRVENA DETELINA *(Trifolium pratense) Fam. Fobaceae*

Opis: Zeljasta višegodišnja biljka sa stabljikom od 15-40 cm. Lišće je trolisnato, sa lisnicama ovalnog ili elipsastog oblika, mogu biti potpunih ili blago nazubljenih ivica. Cvetovi su crvenopurpurni, ređe beli, raspoređeni u pojedinačne, loptaste, cvetne glave.

Staništa: Raste po livadama i pašnjacima.

Upotrebljivi delovi: Cvetne glave.

Sakupljanje: U vreme cvetanja u periodu maj-septembar i suši se u senci.

Farmakološko dejstvo: Depurativ (za prečišćavanje, naročito krvi), dezinficijens (dezinfekciono sredstvo), sedativ (umirujuće dejstvo).

Terapeutske indikacije: Kancer (rak), bronhijalna astma (otežano disanje usled suženja lumena bronhija - dušnica), stalni kašalj, veliki kašalj, kolike, leukoreja (belo pranje), dismenoreja (menstruacija praćena bolovima), sifilis.

Crvena detelina, kombinovana u istoj razmeri sa čičkom, štavljem, korenom maslačka, žutom ružicom, je veoma efikasno sredstvo u lečenju kanceroznih tumora i lepre.

Naročito se preporučuje u slučaju kancera (raka), bez obzira gde je ovaj lociran. Kod raka grkljana koristi se jači čaj (koncentrovaniji) i to kao rastvor za ispiranje grla, 4-5 puta na dan. Deo ovog čaja treba progutati.

Kod rana se koristi kao sredstvo za zalečenje, i to u obliku kupke sa dodatkom čaja od crvene deteline. Kupka traje 15 minuta i treba da bude mlaka.

U slučaju raka zadnjeg creva, prave se klizme čajem od crvene deteline, 2 puta dnevno.

Kod raka genitalija, vrše se vaginalna ispiranja, tako da grlić materice bude dobro naliven tečnošću, koju treba držati u vaginalnoj šupljini nekoliko minuta, a zatim izbaciti.

CRNI SLEZ *(Malva vulgaris) Fam. Malvaceae*
Popularni nazivi: dobri slez, slezovina

Opis: Slez sa malim listovima - mali (crni) slez - raste po ruiniranim zidinama, pored puteva, na napuštenim terenima, pored ograda. To je jednogodišnja biljka sa delimično puzavičastim stablom. Listovi su skoro okrugli, nazubljeni, a cvetovi roze boje su smešteni pojedinačno ili grupno u bazalnom delu sa unutrašnje strane lista. Plod je čaurast, pomalo nalikuje na grumen sira. Sakupljaju se listovi, cvetovi i vazdušasta stabljika u periodu jun-septembar. Budući da se sušenjem gube lekoviti sokovi, najbolje je slez koristiti u što svežijem stanju, ali i sušena biljka ima svoju vrednost. Beli slez *(Althae officinalis)* je zeljasta živopisna biljka, visoka 80-150 cm, razgranata i prekrivena mekanim, sitnim dlačicama. Koren je debeo, vretenast, žućkast spolja i beo iznutra, sa uzdužnim brazdama. Listovi su naizmenično raspoređeni, ovalni, punog oblika ili režnjasti. Gornji imaju po tri režnja, a donji po pet režnjeva. Mekani su, mesnati, sa dugim drškama. Stablo je kao i listovi kadifno belo zahvaljujući malim, finim trepljama. U osnovi listova i njihovih straničnih delova nalaze se veliki cvetovi sa dugačkom drškom, bele ili svetlo roze boje (2,5 - 3 cm u prečniku), sa laticama malo okrnjenim na vrhu. Cvet ima duplu spoljašnju čašicu, sa 6-9 režnjeva. Cvetovi su pravilni, sa po pet latica. Plod u vidu čaure je ulubljen. Listovi, kao i koren imaju slab, karakterističan miris i sluzav ukus. Cveta od jula do septembra. Raste na vlažnim mestima, ponekad đubrenim, na navodnjavanim poljima, na obalama reka, najviše u dunavskom regionu.

Sakupljanje: Beru se cvetovi, listovi, sakuplja se i oguljeni koren.

Cvetovi i listovi se beru bez drške u periodu jun-avgust. Suše se u senci, u provetrenim prostorijama, rasprostrti u tankom sloju. Posle sušenja, cvetovi se čuvaju u papirnim kesama (džakovima), ili fiokama obloženim hartijom, a listovi u džakovima od platna.

Koren se vadi kada dostigne dužinu od 10-15 cm, dakle najranije u drugoj godini života biljke. Ovo se obavlja u periodu mart-april ili oktobar-novembar.

Posle sakupljanja, koren se oguli (do belog sloja), zatim iseče na male komade koji se suše na suncu ili u ugrejanim prostorijama na 40°C. Pre sušenja ih ne treba prati. Posle sušenja, korenje se čuva u džakovima od platna ili hartije, u suvim prostorijama.

Aktivna svojstva: U korenu - sluzaste materije, amidin, uronske kiseline, šećeri, asparagin, pektin, betain, tanin, rezinozne supstance; u cvetu i listu - flavonoid, tanin i sluzaste materije.

Uslovi za upotrebu: Cvetovi treba da budu rozikasto bele boje i da imaju čašicu. Listovi treba da imaju zelenu boju i dršku ne dužu od 2 cm. Ostatak stabljike se ne koristi. Oguljen koren treba da bude bele boje.

U istu svrhu i sa istim svojstvima se koristi i list i cvet kultivisanog sleza.

Farmakološko dejstvo: Sekretolitik (pospešuje lučenje sluzi), emoliens (sredstvo za omekšavanje), ekspektorans (za iskašljavanje), anti-inflamator (protiv zapaljenja disajnih organa, bubrega, želuca i creva).

Terapeutske indikacije: Glositis (upala jezika), akutni laringitis (akutna upala grkljana), bronhitis (upala bronhija), traheitis (upala dušnika), infekcije bubrega, rane, čir, tonzilitis (upala krajnika). Kod otvorenih rana, kupka od sleza i svežih listova bokvice može da bude delotvorna.

U slučaju raka grkljana, čak i kad dođe do afonije (gubitka glasa), slez može da ima veoma efikasno lekovito dejstvo. Mlakim čajem od sleza se ispira grlo u toku dana, a ostatak čaja se pomeša sa ječmenim brašnom i drži se u vidu obloga u predelu grkljana u toku noći. Dnevna količina čaja koju treba upotrebiti je 2,5 litra. Biljka se usitni i preko noći drži u hladnoj vodi (1 puna kašičica biljke na šolju od 250 ml). Ujutro se procedi i blago

ugreje, i to tako što se šolja stavi u drugi, veći sud sa toplom vodom. Tečnost čuvati u termos-boci. Piju se 4 šolje dnevno. Sa ostatkom čaja ispirati grlo (gargarizma).

U slučaju smanjenog lučenja pljuvačke (suva usta), čaj od sleza treba često koristiti za ispiranje usta.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* Jednu punu (supenu) kašiku dodati na 250 ml hladne vode; ostaviti da odstoji tokom noći, a zatim ujutru blago podgrejati (30-40°C).

- *Kupka ruku i nogu:* Jedna puna šaka sleza se potopi u sud sa 5 litara hladne vode. Pošto odstoji 12 sati, sledećeg dana se malo zagreje (30-40°C). Kupka traje 20 minuta.

- *Oblog:* Talog (ostatak) koji ostane od čaja se malo zagreje u vodi, pomeša se sa ječmenim brašnom i stavi na komad platna kojim se oblaže obolelo mesto.

ČESTOSLAVICA *(Veronica officinalis) Fam. Scrophulariaeae*
Popularni nazivi: razgon, propinjača, trava od šljame, veronika

Opis: Raste na suvim terenima, po šumama, grmovima, na periferiji šumovitih oblasti i pored puteva. Ima puzavičasto stablo, od 20-45 cm, sa sitnim fino nazubljenim listićima, srebrnaste boje. Ako se dodirnu, lako padaju. Cvetovi su mali, svetloplavi, ljubičasti ili roze-beli. Cveta od maja do avgusta. Sakuplja se procvetali deo stabljike.

Najveću lekovitu vrednost imaju biljke koje rastu na periferiji šuma i pod hrastom.

Terapeutske indikacije: Hronični bronhitis (hronična upala bronhija - dušnica), gastritis (upala želudačne sluznice), hepatitis (upala jetre), reumatizam, neurastenija (preterana nervna napetost), depresija, problemi sa pamćenjem i nesvesticom (piju se 2 šolje mešavine preslice i čestoslavice, u jednakim količinama), zastarele rane, varikozni čir. Svež sok od procvetale čestoslavice je preporučljiv protiv hroničnih oboljenja kože.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 punu kašičicu dodati u 250 ml vrele vode, ostaviti da odstoji poklopljeno 30 sekundi, a zatim procediti.

- *Svež sok:* Sveže cvetne vrhove oprati i dok su još vlažni, staviti u sokovnik. Sok se sipa u flašice i čuva u frižideru. Primenjuje se spolja.

- *Tinktura:* 1 puna šaka cvetnih vrhova fino se isitni i ostavi da odstoji u 1 litar votke jačine 40%, i to ka suncu ili pored peći, 14 dana.

Koristi se protiv reumatizma i kostobolje, interno, 15 kapi, 3 puta dnevno, kao dodatak čaju ili sa vodom. Spolja se primenjuje za frikciju (trljanje) bolnih mesta.

Protiv senilnog pruritisa (hroničnog svraba kože kod starijih osoba) i hroničnih ekcema, koristi se dekokt dobijen od 25 g biljke dan i noć i 25 g čestoslavice. Ova mešavina se kuva 3 minuta u 1 litar vode, a zatim odstoji 10 minuta. Dobijenom tečnošću se vrše ispiranja i koristi se u vidu obloga na obolela mesta. Oblog se drži 10 minuta.

ČIČAK *(Arctium lappa) Fam. Asteraceae*
Popularni naziv: veliki čičak, aspuh, ovčiji čičak, repušina

Opis: Dvogodišnja zeljasta biljka sa mesnatim korenom, tamno-smeđim spolja i bledo-žućkastim iznutra. Stablo je razgranato, visine 25-65 cm. Listovi su naizmenično raspoređeni, donji su većeg prečnika, sa dugačkim peteljkama, zaokrugljeni u bazalnom delu ili srcastog oblika, a gornji su mali i ovalni. Cvetovi hermafroditi (koji poseduju muške i ženske reproduktivne organe unutar istog cveta) su cevasti, pravilnog oblika, purpurni. i formiraju glavice dužine 3-4 cm, štitastog oblika. Brakteje lisnatog dela cvetne glave su zelene, skoro glatke i povijene na vrhu u obliku udice, premašujući dužinu cvetnih latica. Plodovi su ahenije dugačke oko 6 mm.

Stanište: Raste na neobrađenom zemljištu, pored puteva, ograda, zidova, ruševina, itd.

Upotrebljivi delovi: Koren, ređe listovi i plodovi.

Aktivna svojstva: Inulin, kalijumove soli, isparljivo ulje, supstance sa antibiotičkim dejstvom.

Sakupljanje: Korenje se sakuplja u martu, aprilu i septembru ili oktobru. Suši se u zagrejanim prostorijama ili na suncu. Listovi koji se upotrebljavaju u svežem stanju, mogu se sakupljati tokom celog leta, a one koje treba osušiti, sakupljaće se od juna do avgusta, u vreme cvetanja. Suše se u hladovini.

Plodovi se sakupljaju tek kada su dovoljno sazreli, i suše se na suvom i dobro provetrenom mestu.

Farmakološko dejstvo: Depurativ (za pročišćavanje), antiseptik (protiv klica), antireumatik (protiv reume), kao lek protiv kostobolje, holagog (sredstvo koje pomaže stvaranje žuči), i holeretik (sredstvo koje pomaže lučenje žuči), antiaterosklerotik (protiv zakrečavanja arterija masnim naslagama), antidijabetik (protiv dijabetesa), antisifilistik (protiv sifilisa).

Terapeutske indikacije: Ekcem, psorijaza, impetigo (kožno oboljenje praćeno mehurićima sa bistrom tečnošću), akne, čiravost, upala krajnika, upala desni, alveo-dentalna pioreja (isticanje gnoja iz zubnih šupljina), reumatizam, kostobolja, bilijarna diskinezija (otežano i nepravilno pražnjenje žučne kese), ateroskleroza, dijabetes, rubeola, sifilis.

Način upotrebe:

Dekokt od korena - 20 g na 1 litar vode, kuva se 4 minuta i ostavi se da odstoji 10 minuta. Ovaj dekokt može biti za internu upotrebu i tada se piju 2-3 šolje dnevno, ili za spoljašnju upotrebu kao rastvor za ispiranje.

U slučaju rubeole (osipa) priprema se dekokt na već opisan način, s tim što se koristi pola doze. Dobijenom dekoktu se dodaju 2 kašičice meda. Uzima se po 1 kašičica na svakih 5 minuta, 2-3 sata, što će izazvati rasprostranjenost osipa i kao posledicu toga kraće trajanje bolesti, pospešujući ozdravljenje. Neophodno je da bolesnik ostane da leži do potpunog ozdravljenja.

Sveži listovi se koriste u slučaju reumatizma, u vidu obloga, kojima se prekrivaju obolela mesta. Listovi, na ovaj način korišćeni, imaju blagotvorno dejstvo i kod solarne terapije (sunčanje).

ČUVARKUĆA *(Sempervivum tectorum) Fam. Crassulaceae*
Popularni nazivi: čuvarka, pazikuća, grluša

Opis: Višegodišnja, mesnata biljka (razmnožava se bez naročite nege), visoka 10-60 cm, ima stabljiku koja je razgranata u gornjem delu, dok u osnovi ima rozetu od debelog, mesnatog lišća, prepunog biljnog soka. Cvetovi roze ili crvene boje su raspoređeni u obliku štita na vrhu biljke. Plod je u obliku čaure.

Staništa: Samonikla biljka koja raste na planinskim krečnjačkim stenama, a ponekad i na krovovima kuća.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka bez korena.

Sakupljanje: U periodu jun - avgust.

Aktivna svojstva: Jabučna kiselina, alkaloidi.

Farmakološko dejstvo: Analgetik (protiv bolova), adstrigens (izaziva skupljanje), vulnerant (pomaže zarastanje rana).

Terapeutske indikacije: Otalgija (bolovi u ušima), zagnojene rane, hemoragija (krvarenje), opekotine, bolovi u očima, herpes zoster.

Način upotrebe:

Svež sok dobijen od mesnatih listova stavlja se na rane, opekotine, unutar ušne školjke.

Način dobijanja soka: Kada se list prelomi, stavi se u šolju sa vrućom vodom da odstoji 2-3 sekunde. Zatim se izvadi i rukom istisne sok. Za ovo se može koristiti i sokovnik.

DIVIZMA *(Verbascum phlomoides) Fam. Scrophulariaceae*
Popularni nazivi: divizija, beloterka, volovrat, široki lopuh

Opis: Dvogodišnja biljka sa zeljasto-drvenastim stablom, visoka 60-150 cm, jednostavna ili razgranata, pepeljasto-sive boje. Listovi su veliki, elipsasti ili duguljasti, sa zupcima, i mekim vlaknima sa obe strane. Sitna vlakna su žućkasta i gusto izrasla. Cvetovi su veliki, žute boje i formiraju dugačak i zbijen klas. Biljka cveta u periodu jun-oktobar.

Staništa: Raste na suvim brdašcima i ravnicama, po peskovitim, neobrađenim, šljunkovitim poljanama, na periferiji šuma i u rečnim dolinama.

Upotrebljivi delovi: Cvet i ređe listovi.

Aktivna svojstva: Sluzaste materije, šećeri, tanin, etarsko ulje, saponin, karotinoidi, aukubozid.

Sakupljanje: Ne otvaraju se svi cvetovi biljke odjednom, već naizmenično, počev od osnove ka vrhu. Njihovo zatvaranje se obavlja istim redosledom, postepeno i samo u vreme cvetanja, u periodu jun-oktobar. Beru se po lepom vremenu, isključivo zlatno-žute latice cvetova i suše se u senci, u veoma dobro provetrenim prostorijama, ili na vrućem vazduhu pri temperaturi od 35-40°C. Listovi se sakupljaju u maju-avgustu i suše se na isti način kao i cvetovi.

Farmakološko dejstvo: Ekspektorans (sredstvo za iskašljavanje), antiinflamator (protiv zapaljenja), sudorifik (podstiče znojenje), antiastmatik (protiv astme), protiv hemoroida.

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija), kijavica, astma (sipnja), promuklost, tuberkuloza, gastro-enteritis (upala želuca i creva), panaricijum (prišt na prstu, kukac), apsces (zagnoj), čirevi, potkožni čir, hemoroidi (šuljevi), promrzline.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 kašičicu cvetova dodatih na 250 ml vrele vode, ostaviti da odstoji 3 minuta i piti 2-3 šolje dnevno.

- *Dekokt:* 30 g cvetova i listova kuvati 3 minuta, a zatim procediti. Koristi se kao gargarizma (za ispiranje usta), svakih 30 minuta, kod promuklosti.

Listovi, kuvani 5 minuta u mleku, stavljaju se u obliku kataplazme u slučaju panaricijuma, čireva, potkožnog čira, hemoroida, promrzlina.

Priprema se i dekokt od 60 g lišća koje treba potopiti u 1 litar vode. Kuvati 5 minuta. Primenjuje se u obliku komprese kod oboljenja kao što su: impetigo (vrsta kožnog oboljenja), opekotine, bolni potkožni čirevi.

DIMNjAČA *(Fumaria officinalis) Fam. Fumariaceae*

Popularni nazivi: dimica, rosno zelje, rosnica, rosopas, runjavac

Opis: Jednogodišnja zeljasta sićušna biljka, visoka 20-70 cm, glatka, sivkaste boje. Listovi su karakteristični (teško uporedivi),

delimično kopljasti, bledo-zeleni. Cvetovi su ružičasti, purpurni, svetlo-ljubičasti, u osnovi beli, na vrhu crveni, raspoređeni u grozdaste cvasti na krajevima. Cveta u periodu maj - septembar. Plodovi su orašice zrnastog oblika.

Staništa: Kultiviše se ili raste na šljunkovitom tlu.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka bez korena, ubrana za vreme cvetanja.

Aktivna svojstva: Fumarna kiselina, fumarin, alkaloidi, kalijum, tanin.

Farmakološko dejstvo: Sedativ (umirujuće dejstvo), depurativ (sredstvo za čišćenje, naročito za čišćenje krvi), tonik (osvežavajuće dejstvo), holagog i holeretik (sredstva za lučenje i stvaranje žuči), laksativ (olakšava pražnjenje creva), febrifuga (protiv groznice), aperitiv (poboljšava apetit), umirujuće sredstvo, hipnotik (za uspavljivanje).

Terapeutske indikacije: Astenija (nemoć, slabost), diskinezija (otežano i nepravilno pražnjenje žučne kese), bolovi u žučnoj kesi (kolike), jake, teške glavobolje, oboljenja jetre, zatvor, gojaznost, amenoreja (izostanak menstrualnog ciklusa), arterioskleroza, febrilno stanje (groznica), hipotenzija (nizak krvni pritisak), bubrežna oboljenja, oligurija (smanjeno mokrenje), ekcem (patološka promena na koži), akne (bubuljice), artritis (upala zglobova).

Način upotrebe:

- *Infuzija:* Priprema se slaba infuzija od 3 g biljke i 1 šolje vruće vode. Treba da odstoji 3 minuta pre nego što se procedi. Piti 2 šolje dnevno.

- *Jači čaj.* Ukoliko se konzumira u dužem vremenskom periodu, može da deluje uspavljujuće i da dovede do gubitka telesne težine. Treba ga piti obazrivo, jer može imati i neželjeno hemolitičko dejstvo (da razlaže eritrocite - crvena krvna zrnca), ukoliko se pije duže i u većim količinama.

M. Mulot napominje da način delovanja biljke zavisi od dužine korišćenja iste u terapeutske svrhe.

Ako se koristi svakodnevno, prvih osam dana, dimnjača deluje kao tonik (okrepljujuće), aperitiv (poboljšava apetit), i depurativ (za prečišćavanje, naročito krvi). Praktikuju se 2-3 terapije

od po 8 dana, sa pauzama od 10 dana. Ako produžimo vreme lečenja od 8 na 20 dana, delovanje ove biljke postaje hipnotičko (uspavljujuće), uslovljavajući pospanost i usporenu cirkulaciju krvi.

Dekokt: Priprema se od 60 g biljke koja se kuva 4 minuta u 1/2 litre vode, a zatim se ostavi da odstoji 10 minuta. Premazuje se predeo zahvaćen ekcemom ili aknama 2 puta dnevno.

DOBRIČICA *(Glechoma hederaceum) Fam. Labiatae*
Popularni nazivi: dobričavka, prednjak, grošić, brštan trava, brštan

Opis: Zeljasta, puzavičasta, višegodišnja biljka. Listovi imaju dršku, bubrežast ili srcolik izgled, sa nazubljenim stranicama. Cvetovi su plavi ili ljubičasti, raspoređeni po 2-6 sa unutrašnje strane listova.

Staništa: Šume, čestari, livade.

Upotrebljivi delovi: Nadzemni delovi biljke.

Aktivna svojstva: Gorka supstanca, holin, tanin, kalijum, vitamin C.

Farmakološko dejstvo: Antiinflamator (protiv zapaljenja), anti-spazmolitik (ublažava grčeve), ekspektorans (za iskašljavanje), emoliens (sredstvo za umekšavanje), analgetik (ublažava bolove u želucu), antipiretik (smiruje groznicu).

Terapijske indikacije: Rinitis (upala nosne sluznice - kijavica), hronični bronhitis (upala bronhija - dušnica), astma, emfizem pluća (preterano proširenje plućnih mehurića praćeno otežanim disanjem), kašalj, apsces (zagnoj), furunkul (čir), migrena, oboljenje jetre i urinarnog trakta, gastritis (upala želudačne sluznice), enteritis (upala creva, crevni katar).

Način upotrebe:

Interno:

- *Infuzija:* 8 g dobričice treba da odstoji 3 minuta u 250 ml ključale vode. Piti 2-3 šolje dnevno, zaslađene medom. Protiv bronhijalne astme, gastritisa, enteritisa, smetnji u radu jetre i bubrega, priprema se jači čaj od 50 g dobričice na 1 litar vrele

vode. Ostaviti da odstoji 3 minuta, a zatim piti 3 šolje dnevno, zaslađene medom.

Sirup od ove biljke efikasno deluje u lečenju bronhitisa i kijavice. Priprema se na sledeći način: 100 g dobričice preliti sa 250 ml hladne vode, posle čega se ostavi da macerira 10 sati. Zatim procediti, dodati 250 g meda i ostaviti na vatri tako da nekoliko puta proključa.

Čuva se u frižideru, u dobro zatvorenim flašama.

Uzimati 3-4 kašike dnevno.

Spolja:

- *Infuzija i inhalacija* dobričicom imaju blagotvorno dejstvo kod rinitisa (upale nosne sluzokože). U slučaju stomatitisa (upale usne sluzokože), vrši se ispiranje usne duplje čajem od dobričice.

- *Sok* koji se iscedi iz presne biljke i unosi u organizam putem nazalne aspiracije (ušmrkivanje), veoma je delotvoran lek protiv migrene.

- *Ulje* od dobričice (10 šaka dobričice potopiti u 1 litar maslinovog ulja; ostaviti da odstoji mesec dana na suncu); koristi se u vidu obloga kod rana, ozleda, zapaljenskih promena na koži.

Ako se nekoliko kapi ovog ulja stavi u ušnu školjku, ublažava se otalgija (bol u ušima).

GAVEZ *(Symphytum officinale) Fam. Boraginaceae*

Popularni nazivi: voluj, crni koren, vrani gavez, klinjak, gavezina

Opis: Ova lekovita biljka je jedna od najdragocenijih koje nam priroda nudi. Raste po vlažnim pašnjacima, pored ograda i cveta celo leto. To je zeljasta, živopisna biljka, prekrivena oštrim maljama, sa uspravnim razgranatim stablom od 1,20 m. Listovi su ovalni i suženi prema dršci, raspoređeni su naizmenično. Cvetovi su roze-purpurni, ljubičasti, ređe beli i čine kratke cvasti. Koren je vretenast, razgranat, spolja crne, iznutra bele boje (posle sušenja postaje žućkast). Cveta od maja do kraja avgusta.

Upotrebljivi delovi: Sakuplja se gornja polovina stabljike - u vreme i posle cvetanja, u periodu april-septembar.

Listovi se suše u senci.

Koren - sakuplja se od marta do aprila, ili od septembra do novembra.

Koren se očisti od čvorova i nadzemnih delova, opere se i iseče na komade, dužine 10-15 cm. Deblji komadi se raseku vertikalno. Pripremljen na ovaj način, koren se suši u najkraćem vremenskom roku što sprečava proces fermentacije. Sušenje se vrši na suncu, na tavanu, ili u sušarama. Osušeno korenje se čuva u suvim prostorijama, bez vlage.

Uslovi za upotrebu: Koren treba da je čist, da ima sjajno-crnu boju spolja i belo-žućkastu iznutra. Treba ga usitniti na komade od 10-15 cm. Takođe je potrebno odstraniti sve nadzemne delove biljke.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, alantoin, tanin, sluzi, holin.

Farmakološko dejstvo:

Interno: Antiinflamator (protiv zapaljenja), adstrigens (izaziva skupljanje), emoliens (sredstvo za umekšavanje), ekspektorans (za iskašljavanje), hemostatik (za zaustavljanje krvarenja), cikatrizant (za isceljenje rana), antimikotik (protiv gljivica).

Spolja: Dekongestiv (sanira nagomilavanje krvi i drugih telesnih tečnosti u organizmu), adstrigens, cikatrizant.

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija - dušnica), furunkul (čir), kancer (rak).

Spolja: Opekotine, varikozni čir, hemoroidi (šuljevi), u vidu obloga i kupki. Takođe se priprema i oblog od lišća gaveza, koje se potopi u vrelu vodu, a zatim samelje. Dobijenu kašu treba staviti na bolno mesto ili na predeo zahvaćen tumorom; ista kaša se dobija od svežeg korena koji se izrenda, pomeša sa vrelom vodom i obloži se obolelo mesto. Kaša se može dobiti i od suvog korena koji se zdrobi i pomeša sa mlakom vodom. Izmešan sa kamilicom, hajdučicom i pelinom, koristi se za ispiranje usne duplje kod stomatitisa (upala sluzokože usne šupljine i dentalnog apscesa - zubnog zagnoja).

- Tinktura od gaveza je veoma delotvorna. Osobe koje boluju od reumatizma i artritisa (upale zglobova) mogu koristiti ovaj preparat za masažu.

Oblog u vidu kaše od lišća gaveza, preporučuje se kod paralize i stavlja se na obolele udove.

Sušeni koren se može izgnječiti ili istucati i pomešati sa mlakom vodom pri čemu se dobija kaša koja se stavlja na obolelo mesto.

Topli oblozi su veoma korisni kod varikoznog čira, reumatizma, bolova u grlu, bolova u amputiranim udovima, periostitisa (zapaljenja kostiju, pokosnice).

- Čaj je efikasan lek kod bronhitisa, oboljenja digestivnog trakta (organa za varenje), i hemoragija u digestivnom tubusu. Piti 2-3 šolje dnevno.

Protiv čira na želucu preporučuje se čaj od: 100 g gaveza, 100 g nevena, 50 g troskavice *(Polygonum aviculare)*.

Tinktura od gaveza je dobra protiv rana, uboja, ehimoza (krvnih podliva) i fraktura (preloma kostiju).

Lišće gaveza se koristi i kao dodatak za kupku kod reumatskih bolova, kostobolje, diskopatije i slabe cirkulacije. U ovom slučaju (slaba cirkulacija) naročito kad su u pitanju hladne noge, treba primenjivati kupke od koprive i gaveza.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 2 kašike korena (fino usitnjenog) ostaviti preko noći u 250 ml hladne vode; ujutru malo ugrejati, procediti i piti u retkim gutljajima.

- *Čaj za čir na želucu:* 1 puna kašičica listova stavi se u 250 ml vrele vode; ostaviti da odstoji pokriveno 3 minuta, a zatim procediti. Piti 3-4 šolje u retkim gutljajima, u toku jednog dana.

- *Oblog:* Dobro osušeno korenje sitno se samelje, odmah se pomeša sa toplom vodom i nekoliko kapi jestivog ulja, a zatim se raširi na platnu. Oblaže se dok je toplo na obolelu zonu i pričvrsti zavojem.

- *Primena svežeg lišća:* Sveže lišće oprati i usitniti u avanu dok se ne pretvori u kašu koja se stavlja na obolelo mesto.

- Dodatak za kompletnu kupku: 500 g svežeg ili sušenog lišća, potopiti u 5 litara hladne vode. Sledećeg dana ugrejati do ključanja, a tečnost dodati u vodu za kupanje.

- *Sedeća kupka:* Isti postupak kao i za kompletnu kupku, s tim što se uzima 200 g lišća (vidi poglavlje: Sedeća kupka - Preslica).

- *Tinktura od gaveza:* Korenje gaveza se opere, očisti četkom, fino se usitni, stavi u flašu bez nabijanja, prelije votkom jačine 40% i drži na suncu ili pored peći 14 dana, posle čega se procedi.

- *Mast od gaveza:* 4-6 svežih korena, pošto se dobro operu i usitne, dodati u 250 g otopljene biljne masti ili margarina.

- *Drugi način:* 10 kašika rendanog korena pomešati sa 11 kašika masnoće. Sud sa ovom smesom pokriti i ostaviti da odstoji 12 sati, posle čega se ponovo ugreje i procedi kroz platno. Procеđeni sadržaj odmah presuti u teglu i čuvati u frižideru. Koristi se kod varikoznog čira, manjih povreda, hemoroida (šuljeva).

GLOG *(Crataegus monogyna) Fam. Rosaceae*

Popularni nazivi: pasji trn, crveni glog, beli trn

Opis: Žbun od 2-5 m, trnovit, drvenast, razgranat. Listovi su različiti, međusobno nejednako režnjasti ili raspoređeni u parove. Cvetovi su beli, formiraju štit i sačinjeni su od 5 čašičnih, stalnih listića, 5 latica bele boje, 20 jajolikih prašnika. Cveta u majujunu.

Staništa: Na periferiji šuma i ledina, u nižim i brdovitim predelima.

Aktivna svojstva: Flavonski sastojci, leukoantocijanidin i triterpenski derivati.

Upotrebljivi delovi: Cvetovi i plodovi.

Sakupljanje: Cvetovi se beru u aprilu-junu, kada su sasvim otvoreni, po suvom vremenu i suše se samo u senci, raširenі u tankom sloju. Plodovi se sakupljaju pre sazrevanja, kada dobiju crvenu boju. Suše se na 60-70°C. Da bi bili delotvorni, plodovi treba da imaju tamno-crvenu boju. Smeđi i crni plodovi nisu za upotrebu.

Terapeutske indikacije: Ekstrasistolna aritmija (nepravilnosti u ritmu - preskakanje srca), tahikardija (ubrzan rad srca), palpitacije (lupanje srca), angina pektoris, arteritis (upala arterija),

variks (proširene vene), hipertenzija (povišen krvni pritisak), anksioznost (razdražljivost), insomnija (nesanica), prekomerna emotivnost, vrtoglavica, košmarni snovi, neuro-vegetativna distonija u predklimakterijumu (poremećaj normalnog mišićnog tonusa nerava i krvnih sudova), albuminurija (belančevine u mokraći), kuproza (bubuljice, bubuljičavost), dijareja (proliv), kamenje u bubregu, enureza (nesposobnost zadržavanja mokraće).

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica cvetova na 250 ml vrele vode, treba da odstoji 3 minuta, a zatim se procedi. Piti 3 šolje dnevno.

- *Dekokt od voća:* 5 g usitnjenog voća kuvati tri minuta u 1 litar vode. Procediti i piti u toku jednog dana.

Protiv kuproze (bubuljica, bubuljičavosti): 20 g cvetova i plodova kuvati 3 minuta u 500 ml vode. Pošto se procedi, koristi se u vidu obloga.

Protiv cirkulatornih smetnji i grčeva u udovima, pripremiti infuziju od 20 kašičica na 1 litar vruće vode.

Treba obaviti 2 kupke dnevno u trajanju od po 20 minuta. Kupke su delimične i odnose se na udove u kojima osećamo grčeve i slabu cirkulaciju.

Kod angine pektoris i infarkta, oblog potopljen u ovu infuziju, stavlja se na zonu.

GRČKO SEME *(Trigonella foenum graecum) Fam. Fabaceae*
Popularni nazivi: piskavica, svinda, kozji rog, rogačići, grčko seno

Opis: Višegodišnja, samonikla biljka, visoka 60 cm sa zašiljenim listovima i belim cvetovima. Cveta u periodu jun-avgust. Može se naći u suvim, sunčanim dolinama sa krečnjačkom podlogom.

Aktivna svojstva: Saponin. Seme sadrži fosfor, gvožđe, kalcijum, mangan, esencijalno masno ulje (lecitin), trigonelin, holin, kumarin i sluzaste materije.

Upotrebljivi delovi: Seme - sakupljeno u periodu jun-avgust.

Farmakološko dejstvo: Emoliens (sredstvo za umekšavanje), tonik za opštu upotrebu (osvežavajuće dejstvo na ceo organizam), digestivni stimulans (poboljšava varenje), pospešuje eritropoezu (stvaranje crvenih krvnih zrnaca), galaktogen (hranljivi preparat od mlečnog kazeina), antiinflamator (protiv zapaljenja).

Terapeutske indikacije: Zapaljenje usne sluzokože, vagine, astenija (slabost organizma), denutricija (neuhranjenost), anemija (malokrvnost), hipogalaktija i agalaktija (redukovana količina mleka kod dojilja ili bezmlečnost), sinuzitis (upala sinusa), celulit (potkožni masni sloj), lezije (povrede).

Način upotrebe:

- *Dekokt od semenja:* 15 - 20 g na 1 litar vode kuvati 2 minuta i ostaviti da stoji 10 minuta. Proceditи i piti 2-3 šolje dnevno.

U slučaju zapaljenja vagine, vrše se vaginalna ispiranja ovim dekoktom. Koristi se i u obliku kataplazme koja se drži 15 minuta na obolelom mestu. Takođe se primenjuje i kod celulita, sinuzitisa, furunkula, apscesa, rana, raka.

Ako se veoma sitno samleveno semenje prokuva u sojinom mleku, dobija se kaša izuzetne hranljive vrednosti.

HAJDUČICA *(Achillea millefolium) Fam. Asteraceao*

Popularni nazivi: hajdučka trava, stolisnik, ranjenik, arvanj, kunica

Opis: Zeljasta živopisna, mirišljava biljka, visoka 20-70 cm sa pomalo vlaknastom stabljikom. Poseduje dve vrste nadzemnih stabljika, jedne su deblje, sa cvetovima i listovima, razgranate u gornjem delu i završavaju se kapitelom (glavom) formiranim od malih cvetova, a druga vrsta stabljike je nerodna i ima samo listove.

Listovi su naizmenično poređani, bez drške, kopljastog izgleda, podeljeni u zasebne grupe listića, manje ili više vlaknasti, prijatnog mirisa i gorkog ukusa koji steže sluzokožu usne duplje. Cvetovi formiraju ovalne kapitele (glave), sjedinjene po parovima u obliku štita, na krajevima stabljika. Svaki kapitel ima 5-6 marginalno postavljenih cvetova, koji poseduju po pet latica,

koje su uzdužne, trodelno nazubljene, bele, ponekad ružičaste do crvene boje. Takođe postoje unutrašnji cvetovi koji su pravilni, cilindrični sa 5 prašnika. Plodovi su u obliku ahenije. Cveta od juna do septembra.

Upotrebljivi delovi: Od ove biljke se uzimaju cvetovi sakupljeni u podne, bez drške, u vreme cvetanja, ili se koristi cela biljka, bez korena.

Suše se na senovitim mestima, u dobro provetrenim prostorijama, na otvorenom, ili na ramovima pokrivenim hartijom.

Uslovi za upotrebu: Cvetovi se ne smeju koristiti ako biljka pokazuje znake zrenja i beru se bez drške. Cvetovi bi trebalo da imaju belo-žućkastu boju posle sušenja.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, cineol, borneol, pinen, limonen, kariofilin, azulin, ahilein, ahileinska kiselina, organske kiseline: mravlja, sirćetna, valerijanska, projonska, etil-alkohol, metil-alkohol.

Farmakološko dejstvo:

Unutrašnja upotreba: Bronhodilatator (širi bronhije), ekspektorans (za lakše iskašljavanje), protiv spazmi (grčenja) bronhija, smanjuje želudačne sokove, dezinfikuje i umiruje gastrointestinalni trakt, žučni antispastik (ublažava grčeve), dekongestiv za hemoroide (otklanja zastoj u hemoroidalnim venama), analgetik (protiv bolova), hemostatik (za zaustavljanje krvarenja).

Spoljna upotreba: Umirujuće sredstvo, antiinflamator sprečava zapaljenske procese, dezinfekciono sredstvo (kupka ili kompresa).

Terapeutske indikacije: Anoreksija (odbojnost prema hrani), enterokolitis (upala tankog i debelog creva), gastritis (upala želudačne sluznice), kolike (bolovi) jetre, bronhitis (upala bronhija - dušnica), hipermenoreja (obilna krvarenja tokom menstrualnog ciklusa), dismenoreja (umiruje menstrualne bolove), hemoroidi (šuljevi), cistitis (upala mokraćnog mehura).

Kao antihelmintik (protiv crevnih glista): Infuzija od 10 g biljke na 100 ml vode. Pije se ujutro pre doručka.

Preporučuje se i protiv alergija.

Spoljna upotreba: Kod opekotina, zagnojenih rana, varikoznog čira, ekcema, u vidu kupke ili kompresa; a kod dentalnog

apscesa (gnojenja zuba), kao rastvor za ispiranje usne duplje i ždrela.

Za kupku je potrebno: 30-60 g biljke na 1 litar vode. Dodaje se i koren gaveza.

Ima svojstvo regeneracije (obnavljanja) tkiva.

U slučaju šuljeva, preporučuje se mešavina hajdučice sa lišćem koprive, u vidu čaja koji treba piti u količini od 2-3 šolje na dan.

Biljka je od velikog značaja za lečenje obolelih ženskih genitalija (polnih organa).

Preporučuju se terapije čajem od hajdučice.

Proširena materica se uspešno leči sedećom kupkom sa ekstraktima hajdučice.

Koristi se i kod: Enurezis leukoreje (belog pranja kod žena) - preporučuju se 2 šolje čaja dnevno.

Za fibrom materice (dobroćudni tumor u vidu otoka mišićnih vlakana), treba pripremiti sedeću kupku sa čajem od hajdučice.

Mlade devojke koje još nemaju menstruaciju, treba da piju po šolju čaja od hajdučice, na prazan stomak ujutro pre doručka, sve dok se ne uspostavi ciklus. U menopauzi kod žena čaj deluje umirujuće.

Kod neuritisa, upražnjava se kupka gornjih i donjih ekstremiteta (ruku i nogu) sa ekstraktima hajdučice. Čaj od hajdučice ima lekovito dejstvo i kad je u pitanju nesvestica, mučnina, gađenje, bolovi u očima, suzenje očiju, kefalija (jaka, teška glavobolja).

Migrena, prouzrokovana promenama vremena često se ublažava posle samo jedne šolje čaja od hajdučice koji se pije vruć, u retkim gutljajima. Ako se čaj pravilno i redovno pije, migrena može potpuno da nestane.

Deluje direktno na koštanu srž stimulišući obnavljanje krvi, zbog toga se preporučuje kod oboljenja koštane srži, leukemije. Pije se čaj, upražnjava se kupka i frikcija tinkturom od hajdučice.

Kod raka pluća se preporučuje čaj od hajdučice, ujutru i uveče, a preko dana čaj od mešavine iste biljke i korena iđirota.

Čaj se pokazao kao uspešan i kod hemoroida koji krvare, hematemeze (melene - crne bolesti, crnog proliva, crne boljke), piroze (gorušice).

Ovaj čaj otklanja nedostatak apetita, nadimanje i grčeve u stomaku, a koristi se i kod oboljenja jetre, upala gastro-intestinalnog trakta i reguliše probavu.

Uzimajući u obzir činjenicu da hajdučica pomaže kod otežane cirkulacije i grčenja krvnih sudova, preporučuje se u lečenju ishemije srca (angina pektoris).

Koristi se i kod oboljenja bubrega.

Mast napravljena od hajdučice, koristi se za šuljeve.

Sedeće kupke ili ispiranje dekoktom od ove biljke neutrališu u potpunosti vaginalni svrab (vulvo-pruritis).

Način upotrebe:

Infuzija: 250 ml vruće vode preliti preko 1 pune kašičice biljke. Ostaviti da odstoji pola minuta, a zatim se procediti.

Tinktura: Cvetove hajdučice, prikupljene po sunčanom vremenu, staviti u staklenu bocu i preko njih sipati votku jačine 40%. Zatim bocu zatvoriti i ostaviti na suncu 14 dana, nakon čega treba procediti.

Mast od hajdučice: 90 g putera ili margarina zagrejati i dodati 15 g cveta od hajdučice, sveže ubranog i fino, sitno iseckanog, kao i 15 g usitnjenih listova maline. Mešati se sve dok se masnoća ne istopi, a zatim skloniti sa vatre. Ostaviti da odstoji 12 časova pokriveno. Sledećeg dana ponovo ugrejati, procediti kroz parče platna ili gaze i sipati u čistu teglu. Čuvati u frižideru.

Sedeća kupka: 100 g hajdučice (cela biljka), ostaviti da odstoji 12 sati u hladnoj vodi (macerat), a zatim zagrejati do ključanja i sipati u vodu za kupanje.

HMELJ *(Humulus lupulus) Fam. Cannabaceae*

Popularni nazivi: hmelina, falon, kudiljica, hmeljevina, kuke, blust

Opis: Živopisna puzavičasta biljka. Raste po šumarcima, čestarima, šumama, vrbacima (pored vode), duž zidova, ograda itd. Njeno stablo je hrapavo, puzavičasto sa petljama, dok su listovi

sa drškama raspoređeni u paru, naspramno okrenuti na svakom članku i sa 3-5 režnjeva, kao i listovi vinove loze, izreckani i srcastog oblika u bazalnom delu. Ima dve vrste cvetova (muške i ženske). Ženski cvetovi su formirani od mnoštva žuto-zelenkastih listića, poređanih u krug oko ose. Ovi listići su tako grupisani da daju cvetu ovalni (kupast ili šišarkast) oblik, dužine 2-3 cm. Muški cvetovi su zeleni, dioični (koji poseduju oba pola, ali na različitim delovima postavljenim), raspoređeni u grozdove. Plodovi su zrnasti, malo ulegnuti, svetlosmeđe boje, debljine oko 2 mm. U bazalnom delu brakteja (listića) i na površini listova, uočljive su mnogobrojne žlezde žuto-narandžaste boje, koje sadrže jedno smolasto ulje karakterističnog mirisa. Sakupljaju se vegetativni vrhovi i ženski cvetovi (šišarke).

Sakupljanje: Vrši se u vreme cvetanja, u periodu juli-avgust. Pri sakupljanju, biljke se odlažu u korpe ili torbice, kako se ne bi nagnječile ili omekšale usled previsoke temperature. Posle sakupljanja treba ih izvaditi iz korpe ili torbice i držati u hladovini, u čistoj prostoriji kako bi povratile svežinu. Pošto se ohlade, ženske cvetove treba poređati u tankom sloju radi sušenja. Važno je da sakupljene delove veoma dobro osušimo. Nikako ih ne treba sušiti pre nego što povrate svežinu i prirodan izgled. Biljke se osvežavaju tako što se izlažu dejstvu vazduha, a možemo ih hladiti i rukom. U suprotnom, dobijaju braon boju i gube lekovita svojstva.

Na ovaj način osušene cvetove treba čuvati u sanducima obloženim hartijom, u kojima će biti dobro pritisnuti, a sanduci treba da budu smešteni u suvim i mračnim prostorijama.

Uslovi za upotrebu: Dolaze u obzir jedino ženski cvetovi, koji posle sušenja imaju žuto-zelenkastu boju. Neophodno je da cvetovi ostanu celi, a brakteje ne bi trebalo odvajati od cvetova, jer se u protivnom gubi deo aktivne supstance - lupulina. Drška ne treba da bude duža od 1 cm.

Aktivna svojstva: Cvetovi sadrže isparljivo ulje, seskviterpen, valerijanski estar, lupulin, mineralne supstance, tanin, estrogene supstance, flavonske derivate.

Farmakološko dejstvo: Antispastik (sredstvo protiv grčeva), podstiče lučenje želudačnih sokova, diuretik (pospešuje mokre-

nje), lek protiv tuberkuloze, bakteriostatik (zaustavlja razvoj bakterija u organizmu), umirujuće deluje kod poremećaja genitalnih funkcija: blenoragije (kapavca), onanije, spermatoreje (neprekidnog curenja semena) - zahvaljujući lupulinu.

- *Spolja:* Kao antiseptik (uništava zarazne mikroorganizme).

Terapijske indikacije: Insomnija (nesanica), tuberkuloza, anoreksija, nervoza praćena anksioznim stanjem (osećanjem uznemirenosti), trihomonas vaginalis (zarazno oboljenje ženskih polnih organa izazvano bakterijom trihomonas), akne (bubuljice), seboreja.

Način upotrebe:

- *Interna upotreba:*

- *Infuzija:* Deluje kao sedativ - 1,5 kašika ženskih cvetova na 200 ml vruće vode ostaviti da odstoji 2 minuta. Pije se podeljeno u tri doze u toku dana. Isti postupak se primenjuje i kod pripremanja uspavljujućeg sredstva: 1 kašika ženskih cvetova na 200 ml vruće vode. Treba da odstoji 2 minuta. Pije se uveče pre spavanja.

- *Tinktura:* 10 g ženskih cvetova, potrebno je da odstoji u 90 ml alkohola jačine 90%. Uzima se 2-4 g dnevno.

Spoljna upotreba:

- *Infuzija:* Za akne i seboreju, koristi se 4 g biljke na 100 ml vode, u vidu obloga; za vaginalno ispiranje: 8 g na 100 ml vode.

Mladi izdanci ili vegetativni vrhovi poseduju lekovito svojstvo u slučaju skorbuta, a takođe deluju i kao diuretik (sredstvo koje pospešuje mokrenje). U ishrani se priprema kao povrće, slično špargli (viline metle - veoma cenjeno povrće).

Na ženskoj cvasti - šišaricama, nalaze se žlezde, koje se mogu pažljivo odvojiti od biljke, i od kojih se može dobiti fini, žuti prah lupulin, koji se koristi kao lek. Deluje kao tonik (osvežavajuće), stomahik i diuretik.

HRAST *(Quercus robur) Fam. Fagaceae*

Opis: Visoko, vrlo razgranato drvo. Listovi imaju kratke peteljke i režnjeve po obodu sa širokim polukružnim ivicama. Muški cvetovi su u obliku dugih resa, dok su ženski cvetovi gru-

pisani po 3-5. Plod je u obliku oraha, sa kupolastim omotačem na kojem se nalaze sitne krljušti.

Staništa: Hrastove šume se najčešće nalaze u ravničarskim brdskim predelima.

Upotrebljivi delovi: Kora sa mlađih grana (2-4 godine) i plod, koji je ispržen i samleven. Reguliše funkciju intestinalnog trakta (creva) kod proliva.

Sakupljanje: Kora se skida martu-aprilu, ređe u jesen, u oktobru - novembru i suši se u senci ili u pećnici.

Aktivna svojstva: Tanin, kvercinska kiselina, elagna i galna kiselina, gorke supstance - kvercin i floroglucin, pektin, kalcijum-oksalat.

Farmakološko dejstvo: Antidijaretik (protiv proliva), hemostatik (zaustavlja krvarenje), antisudorifik (protiv znojenja), tonik (osvežavajuće dejstvo na kožu), adstrigens (izaziva stezanje), antiinflamator (protiv zapaljenja).

Terapijske indikacije: Hronična dijareja (hronični proliv), metroreja (curenje krvi, sluzi iz materice), hemoptizija (iskašljavanje sukrvičavog ispljuvka), hematurija (mokrenje krvi - kao lek koji otklanja simptome), enteritis (upala creva), hemoroidi (šuljevi), analne fistule (zagnoji na analnom otvoru - čmaru), gingivitis (upala desni), faringitis (upala ždrela), opekotine, leukoreja (belo pranje), impetigo (kožno oboljenje), intertrigo (ojedine).

Način upotrebe:

Interno: - Dekokt: 1 kašičicu sitno samlevene kore, kuvati 5 minuta u 250 ml vode do ključanja, a zatim ostaviti da odstoji 10 minuta. Procedi se i pije po 2 šolje dnevno, zaslađeno medom, u mlakom stanju.

Spolja: - Koncentrovani dekokt: 10 g lišća i kore na 1 litar vode (ponavlja se isti princip). Upotrebljava se kao sredstvo za ispiranje usne duplje, vagine i kao kupka za noge.

- *Oblog:* Prekrivaju se delovi zahvaćeni hemoroidima (šuljevima).

- *Prah:* Zaustavlja krvarenje iz nosa, a takođe se osušena i samlevena kora upotrebljava kao oblog za isceljenje dekubitusa (rana usled dugotrajnog ležanja).

IVANJSKO CVEĆE *(Galium verum) Fam. Rubiaceae*

Popularni nazivi: ivan-cvet, bročac, dremovka, jovanova trava

Opis: Zeljasta, višegodišnja biljka, sa jakom četvrtastom ili oblastom stabljikom. Visoka je 20-80 cm. Listovi su uzani, pravi (dugački 15-25 cm, a široki svega 0,5-2 mm), zašiljeni i imaju povijene ivice. Sa unutrašnje strane su pokriveni kratkim, mekanim vlaknima. Listovi (8-12) su kružno raspoređeni oko stabljike. Cvetovi su mali, zlatno-žuti, prijatno mirišu na med. Raspoređeni su tako da formiraju bogate ansamble cvetova u obliku piramide. Cvetovi su koncentrisani u završne cvasti. Svaki cvet ima po 4 latice. Plodovi su mali, suvi i glatki.

Staništa: Veoma često se može naći na livadama, proplancima, pašnjacima, pored puteljaka, a u vreme cvetanja je povijena nadole.

Postoji više vrsta: *Galium aparine* i *Galium mollago*.

Druga vrsta od pomenute dve biljke raste po šumarcima (čestarima) i ima zlatno-žute cvetove, jak, medni miris. Može se naći i ispod osušene trave u zimskom periodu.

Sve tri vrste imaju slična lekovita svojstva i koriste se na isti način.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka, bez korena.

Sakupljanje: Obavlja se u toku cvetanja, u periodu maj-septembar i suši se u senci.

Aktivna svojstva: Tanin, limunska kiselina, enzimi.

Farmakološko dejstvo: Depurativ (za prečišćavanje), diuretik (pospešuje mokrenje), sedativ, regulator metabolizma tiroidne žlezde.

Terapeutske indikacije: Anemija (malokrvnost), akne (bubuljice), oboljenja uterusa (materice), hidropsija (vodena bolest), oboljenja mokraćne bešike i bubrega, histerija, epilepsija (padavica), čir (furunkul), lezije (povrede), gojaznost, insomnija (nesanica), vrtoglavice.

Protiv izbijanja osipa, može se koristiti i u obliku kupke. Ispiranje rana dekoktom od ove biljke podstiče proces zarastanja.

Svež sok od ove biljke se može naneti direktno na kožu obolelog tj. povređenog mesta, a zatim ga treba ostaviti da se osuši.

Osnovna namena ivanjskog cveća kao lekovitog bilja je lečenje oboljenja tiroidne žlezde. U ovom slučaju se koristi vruć čaj za ispiranje grla, što je moguće dublje i češće, a takođe se može i piti.

Predeo tiroidne žlezde se maže mašću od ivanjskog cveća.

Kod oboljenja glasnica, preporučuje se ispiranje usne duplje i ždrela čajem napravljenim od ove biljke.

U slučaju kancera jezika i grkljana, takođe se vrši ispiranje čajem od ivanjskog cveća i pije se 4-6 šolja dnevno čaja od sledeće mešavine: 300 g nevena, 100 g hajdučice, 100 g koprive. Jednu punu kašičicu ove mešavine preliti sa 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 2 minuta i procediti. Piti po 1 kašiku na svakih 20 minuta.

Kod kancera kože primenjuje se mast od ivanjskog cveća i pije se čaj od ove biljke, koprive i hajdučice.

Protiv oboljenja bubrega i mokraćne bešike, priprema se mešavina ivanjskog cveća, mrtve bele koprive *(Lamium album)* i zlatnice *(Solidago virgaurea)*.

Ova čajna mešavina će veoma uspešno regulisati funkciju preostalog bubrega u slučajevima gde je jedan bubreg odstranjen operacijom. Treba piti 3-4 šolje pomenute mešavine u toku dana.

Kod renalne insuficijencije (smanjene funkcije bubrega), koja podrazumeva dijalizu, blagotvorno deluje ista mešavina čaja, 4 šolje dnevno. Piti 1 šolju čaja pre doručka, a ostale 3 šolje u toku dana.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 250 ml ključale vode preliti preko 1 kašike bilja i ostaviti da odstoji 30 sekundi (ako je biljka sveža) ili 2 minuta (ako je biljka osušena).

- *Mast:*

1) Svežu biljku oprati i dok je još vlažna, iz nje iscediti sok pomoću sokovnika. Puter se topi tako što se stavi u manji sud, koji se postavi unutar veće posude sa ključalom vodom i drži se sve dok se puter lagano ne istopi, a zatim se dobijena smesa sipa u

tegle i ostavi da odstoji dok ne očvrsne. Na ovaj način se postiže odvajanje masnoće od vode.

2) Masnoća koju smo dobili na opisan način, malo se zagreje tako da se može pomešati sa sokom od ivanjskog cveća. Dobro se promeša dok masa ne postane kompaktna.

3) Mast koju smo na ovaj način dobili, treba ostaviti da se ohladi i čuvati u frižideru.

IĐIROT *(Acorus calamus) Fam. Araceae*
Popularni nazivi: sabljar, vodeni božur, kalmus, žuti ljiljan, mirišljava trska, tatarsko zelje

Opis: Zeljasta biljka visoka 60-150 cm, sa listovima koji su punog oblika, pravi, kopljasti i liče na listove rogoza. Cvast je grozdasta, u obliku mamuze. Rizom je člankovit, mesnat, položen horizontalno u mulju na obalama voda. Pljosnata stabljika, visoka do 1,5 m, razdeljena je na četiri ruba koji nose samo jedan list dugačak 20-80 cm. Stablo ima na sredini jedan mali konus (klip) zelenkaste do žuto-kestenjaste boje. Klip nosi mnogobrojne hermafroditne cvetove koji imaju perigon (unutrašnji cvetni venčić) formiran od 6 zelenih delova i muške polne organe - 6 prašnika. Plod je crvenkasta bobica. Koren je debljine jednog prsta i dužine do 1 m, oštrog i gorkog ukusa kada je u svežem stanju. Kada je osušen, kora je bez ukusa. Raste na obalama reka, bara, jezera ili uz tekuće vode gde je šljunkovito tlo.

Upotrebljivi delovi: Rizom.

Sakupljanje: Koren se vadi u rano proleće (mart-april) ili u kasnu jesen (septembar-oktobar). Cveta u maju i junu. Koristi se koren koji je prepoznatljiv po trouglastim mrljama na svojoj površini. Spolja je tamno-crvene i beličasto-roze boje, ponekad žućkaste, a iznutra aromatičnog je mirisa i gorkog ukusa.

Nakon sakupljanja se opere hladnom vodom, očisti od vlakna i kore, a zatim se suši. Čuva se u platnenim džakovima.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, azaron, aracilni aldehid, eugenol, ugljeni hidrati, triterpenski alkoholi, gorke supstance, tanin, dekstrin, kolin, vitamin S, amidon.

Farmakološko dejstvo: Stomahik (za želudac), aromatizant (začin za jelo), sredstvo za umirenje bolova, antispastik (protiv grčeva), analgetik (protiv bolova), karminativ (protiv nadimanja i gasova), sedativ (umirujuće dejstvo), depurativ (za prečišćavanje krvi).

Terapeutske indikacije: Anoreksija (odbojnost prema hrani), trbušne kolike (bolni napadi u predelu trbuha), neuroza, nadimanje, dispepsija (loše varenje usled poremećaja lučenja želudačnih sokova), enterokolitis (upala tankog i debelog creva), gastritis.

U obliku vodenog macerata se koristi da podstakne rad želuca i probavu (s obzirom na svoja gorka svojstva).

Koren stimuliše usporeni metabolizam i lekovit je u slučaju gastritisa sa smanjenim lučenjem kiseline, spuštenog želuca, gubitka telesne težine. Takođe blagotvorno deluje u slučajevima opšte rehabilitacije bolesnika.

Iđirot pozitivno deluje na ceo gastro-intestinalni trakt (organe za varenje), kao i na žlezde: jetru, slezinu, žučni mehur, pankreas.

Kod dijareje (proliva) i dizenterije, 6 kašika (supenih) na dan i 2 šolje čaja od nevena normalizuju rad creva. Sušeno korenje, kada se žvaće polako, pomaže pušačima da ostave duvan.

U slučajevima raka creva i pluća, kod pacijenata koji gube telesnu težinu, iđirot u kombinaciji sa čajem od hajdučice daje dobre rezultate.

Protiv promrzlina pomažu tople kupke sa iđirotom.

Korenje se ostavi da stoji tokom noći u hladnoj vodi. Narednog dana zagrejati do ključanja, a zatim se skloni sa vatre i ostavi pokriveno 5 minuta. Ovu infuziju možemo podgrevati pošto se ohladi i ponovo koristiti do četiri puta. Ovakve kupke, zajedno sa kupkama od koprive pomažu kod slabe periferne cirkulacije (hladne ruke i noge). U ovom slučaju kupka treba da je što toplija.

Način upotrebe: 1 ravna kašičica korena se stavi u 250 ml hladne vode i ostavi da stoji 12 sati. Zatim se malo zagreje i procedi.

Pije se 1 (supena) kašika pre jela i jedna posle jela, ujutro, u podne i uveče, (ukupna dnevna količina je 6 kašika). Ovo važi za odrasle, dok deca uzimaju (3 puta dnevno) po 1 (kafenu) kašičicu na isti način kao i odrasli.

- *Kompletna kupka:* Oko 200 g korena iđirota ostaviti preko noći (12 sati) u 5 litara hladne vode, a zatim ugrejati do ključanja i ostaviti 5 minuta na stranu. Dobijena tečnost se dodaje u vodu za kupanje.

IMELA *(Viscum album) Fam. Loranthaceae*
Popularni nazivi: melina, veska, visk, omelj

Opis: Poluparazitska biljka koja se razvija na granama voćaka (jabuke, šljive), ili stabala (breza, topola) kao i na boru i omoriki. Raste kao lisnati grm sferičnog oblika. Ima kratke, cilindrične, glatke i debele stabljike koje su račvasto razgranate. Grane su okruglaste, markantne, a u osnovi imaju par paperjastih brakteja žuto-zelenkaste boje.

Ima stalne listove koji su raspoređeni po dva na čvoru, bez drške, tupi, širi u gornjoj polovini, kožasti, izbrazdani sa 5-6 paralelnih nervura zelene boje. Listovi ne opadaju, a sa unutrašnje strane osnovice lista kao i na vrhu grana, rastu žuti ili žuto-zelenkasti cvetovi, raspoređeni u bočne gomilice, odnosno po 2-3 na gornjem delu grane. Cvetovi su hermafroditni (muški na jednoj strani, ženski na drugoj), sa po 4 latice. Plodovi su loptastog oblika, beli, transparentni, sazrevaju zimi i sadrže lepljiv i sladak sok. Ptice se hrane sokom i pritom prenose seme na susedno drvo. Cela biljka se fiksira za domaćina preko haustorija. Ovu vrstu imele *(Viscum album)* ne treba mešati sa imelom hrasta *(Lorantus europaeus)* čiji listovi imaju tamno- zelenu boju i nisu stalni (opadaju). Cvast je grozdasta, a sama biljka parazitira na hrastu. Kod imele, plod sazreva u jesen i ostaje na grmu do proleća. To je bela bobica sa samo jednim semenom. Od ove biljke se koriste mlade grane sa lišćem, ili lišće, ili samo grane.

Sakupljanje lišća se obavlja od oktobra do decembra i od marta do aprila, sa jabuke, kruške, šljive itd.

Ne sakuplja se sa vrbe, hrasta, lipe, četinara koji su otrovni.

Sušenje se obavlja u dobro provetrenim i suvim prostorijama.

Aktivna svojstva:

- *Lišće:* Triterpenski saponini, oleanolinska kiselina, acetil-holin, holin, inozin.

- *Lišće i mlade grane:* Triterpenski saponini, oleanolinska kiselina, acetil-holin, inozitol, viscin, viskotoksin, mineralne materije, slobodne aminokiseline, viscinska kiselina, polisaharid, vitamini C i E.

Uslovi za upotrebu: Biljka ne treba da sadrži grane deblje od 0,5 cm.

Farmakološko dejstvo: Koronarni i periferni vazodilatator (širi arterije srca i olakšava njegovo snabdevanje krvlju; takođe širi i periferne krvne sudove), bradikardizant (usporava rad srca), hipotenzor (snižava krvni pritisak), kardiotonik (okrepljujuće dejstvo na srčani mišić), diuretik (pospešuje mokrenje), antimitotik (protiv tumora).

Terapeutske indikacije: Arterioskleroza, srčana oboljenja, hipotenzija i hipertenzija (snižen i povišen krvni pritisak), oboljenja bubrega, veliki kašalj, stalno štucanje, astma, epilepsija (padavica), histerija, dijabetes (šećerna bolest).

Lišće i grane imele nisu otrovni. Jedino je plod otrovan kada se unosi u organizam.

Ako se primeni spolja, oblog od plodova imele u slučaju promrzlina daje vrlo brzo rezultate.

Ustanovljeno je da postoji veza između toksičnosti (otrovnosti) biljke i njenog porekla (drveta na kojem raste). Najviše lekovitih svojstava sadrži imela koja raste na jabuci, kruški, šljivi. Ova biljka učestvuje u regulisanju metabolizma. Osobe koje pate od hroničnih poremećaja metabolizma, treba da piju redovno čaj od imele, u periodu od 6 sedmica. U ovom slučaju neophodno je piti 2 šolje čaja dnevno, jednu ujutru i jednu uveče. Imela je delotvoran lek, kako protiv arterioskleroze, tako i kao preventiva infarktu. Posle infarkta, piju se 3 šolje čaja na dan - 6 sedmica, 2 šolje - 3 sedmice i 1 šolja dnevno - 2 sedmice. Treba uzimati po pola šolje pre i posle obroka (doručka, ručka i večere). Budući da sadrži aktivne supstance koje normalizuju ceo

cirkulatorni sistem, ova biljka uzrokuje pad visokog krvnog pritiska i normalizuje nizak pritisak.

Inače, čaj od imele treba piti 6 sedmica, jedanput godišnje: 3 šolje dnevno - 3 sedmice, 2 šolje - 2 sedmice, 1 šolja -1 sedmica; dalje je dobro nastaviti sa po 1 šoljom čaja ujutru, tokom cele godine. Čak i kada je reč o hipertenziji koja se već duže vremena ispoljava, imela daje dobre rezultate. Ženama se preporučuje ovaj čaj u slučaju menstrualnih smetnji, naročito kod obilnih krvarenja, kao i krvarenja posle porođaja i u klimaksu.

Kod epistaksisa (krvarenja iz nosa), čaj od imele se koristi za ispiranje nosne šupljine.

Način upotrebe:

- *Čaj* pripremljen u vidu hladnog macerata: 1 puna kašičica imele treba da odstoji u 250 ml hladne vode 12 časova, zatim se malo zagreje i procedi. Ako je potrebna veća količina u toku dana, čaj se čuva u termostatu.

- *Svež sok:* Sveže lišće i stabljike treba oprati, i dok su još mokri staviti ih u centrifugu sokovnika i ostaviti da se ocede.

- *Mast:* Sveže bobice imele se pomešaju sa hladnom masnoćom (margarinom). Koristi se protiv promrzlina.

ISLANDSKI LIŠAJ *(Cetraria islandica) Fam. Parmeliaceae*
Popularni nazivi: islandska mahovina, islandska lihena, islandska pletika, ertanska trava

Opis: Lišaj sa prašnikom, visine 10 cm, podeljenim u nejednake režnjeve, lepog talasastog izgleda sa trepljama na krajevima. Kada je prašnik vlažan, ima tamno-maslinastu boju sa belim flekama. U suvom stanju je hrskavičav.

Staništa: U planinskim predelima, na velikim nadmorskim visinama i stenovitom zemljištu.

Upotrebljivi delovi: Ceo lišaj.

Aktivna svojstva: Šećeri (lihenin, izolihenin), gorka materija (cetrarinska kiselina), gume, ursinična kiselina, estri, lakton, triterpenske supstance.

Farmakološko dejstvo: Tonik (sredstvo za osvežavanje), stomahik (za želudac), febrifuga (protiv groznice), antivomitiv (protiv povraćanja), ekspektorans (za izbacivanje sluzi iz grudi).

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija), povraćanje (mučnina), febrilna stanja (groznica i povišena telesna temperatura).

Način upotrebe:

Dekokt: 1 kašičica biljke treba da odstoji u hladnoj vodi nekoliko sati. Zatim se voda baci i odaspe se nova voda u kojoj se biljka kuva 5 minuta, kako bi se odstranila gorka supstanca (cetrarin).

Kod oboljenja respiratornog trakta (disajnih organa), preporučuju se 2-3 šolje dnevno mlakog čaja, zaslađenog medom. Protiv povraćanja pije se hladan čaj.

Takođe, postižu se vrlo dobri rezultati u lečenju bronhitisa i velikog kašlja korišćenjem dekokta dobijenog kuvanjem 1 kašičice biljke u 250 ml mleka, u trajanju 10 minuta.

U toku lečenja treba koristiti i druge biljke koje sadrže tanin.

Ne koriste se koncentrovani preparati, jer mogu prouzrokovati gubitak čula dodira i paralizu centralnog nervnog sistema.

Nikako ne upotrebljavajte ovu biljku (islandski lišaj) ako imate čir na želucu ili na dvanaestopalačnom crevu.

Tinktura: 20 g lišaja treba da odstoji 10 dana u 100 ml alkohola jačine 70%. Uzima se 15-20 kapi dnevno.

ISOP *(Hysopus officinalis) Fam. Lamiaceae*

Popularni nazivi: hisop, blagovanj, blagoran, pravi vrisak, vuzak

Opis: Mali grm sa drvenastim stablom, visine 30-80 cm. Listovi su punog oblika, na krajevima uzani i kopljasti. Cvetovi su plavi, ređe bele boje, raspoređeni u vertikalnom nizu, tako da formiraju jednostrano klasje. Cveta u julu, avgustu.

Staništa: Ukrasna biljka, raste u blizini obradivog zemljišta.

Aktivna svojstva: Isparljivo ulje, heterozid, guma, gorke supstance, sterolni sastojci, triterpenski sastojci, hisopin, saponin, holin, tanin, mineralne soli.

Sakupljanje: Pre ili za vreme cvetanja. Sušenje se vrši u senci.

Farmakološko dejstvo: Behik (protiv kašlja), ekspektorans (za iskašljavanje), diuretik (pospešuje mokrenje), holagog (pomaže lučenje žuči), digestiv (olakšava varenje, a takođe i izlučivanje gnoja), vulnerarija (sredstvo za isceljenje rana), revulzija (odvođenje suvišne krvi), tonik (osvežavajuće dejstvo).

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija), astma, dispneja (otežano disanje), bubrežna oboljenja, diskinezija (otežano lučenje žuči), dispepsija (poremećaj u varenju), aerofagija (gutanje vazduha), abdominalni meteorizam (nagomilavanje vazduha u želucu, nadimanje), entorzije (uganuća), povrede.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 punu kašičicu dodatu na 250 ml vrele vode treba ostaviti da odstoji 3 minuta. Piti 2-3 šolje na dan, zaslađene medom.

Za osobe povećane nervne razdražljivosti, kao i za decu, preporučuju se manje doze.

U obliku komprese (obloga od više puta presavijenog platna ili gaze), koristi se u slučaju uganuća. Takođe se koristi u vidu rastvora za ispiranje usne duplje i ždrela, kod angine.

Sirup od isopa: Na 100 g isopa, sipati se 1 litar vrele vode i ostaviti da odstoji dok se ne ohladi. Zatim proceditи i dodati se 1600 g meda. Ova smesa se zagreva i pre nego što provri, skloni se sa vatre. Ponovo se ohladi i uzima 4-6 kašika (supenih) na dan u slučaju obolenja respiratornog trakta (disajnih organa).

JAGORČEVINA *(Primula officinallis) Fam. Primulaceae*
Popularni nazivi: jaglika, jagorčika, kunjavac, jaglac, galčina

Opis: U prvim danima proleća kod ove biljke se može primetiti rozeta ovalnih, naboranih, vlaknastih i u osnovi jako suženih listova. Iz sredine ove lisnate rozete u aprilu pojavljuje cvetonosno stablo, ponekad prekriveno nežnim trepljama, visoko do 20 cm, bez listova, koje se završava ansamblom sitnih cvetova u obliku štita. Cvetovi imaju po pet spojenih latica žuto-zlatne boje, sa mirisom meda, koji su priklonjeni i tako međusobno

raspoređeni da podsećaju na jedan mali buket na vrhu stabla, bez lišća.

Staništa: Po poljanama i proplancima, u brdskim predelima sve do podalpskih zona, ređe u dolinama. Cveta u rano proleće.

Sakupljanje: Sakupljaju se kako cvetovi, tako i korenje. Korenje se sakuplja pre nego što biljka sasvim uvene, u periodu april-oktobar, ili u kasnu jesen, septembar-oktobar, dok se cvetovi beru u aprilu-maju.

Koren se opere i što pre suši, bilo na suncu, bilo u dobro provetrenim prostorijama. Cvetovi se sakupljaju kada su potpuno oformljeni, u aprilu-maju, sa ili bez čašice. Treba ih pažljivo odlagati u korpe i sušiti raspoređene u tankom sloju na hartiji, u tamnim i provetrenim prostorijama. Cvetovi treba da budu dobro osušeni, jer će se u protivnom uplesnjaviti. Posle sušenja se čuvaju u vrećama, daleko od svetlosti i vlage.

Aktivna svojstva: Saponozid, triterpen, flavonoid (vitamin C).

Uslovi za upotrebu: Cvetovi treba da budu odvojeni, svetložute boje i bez drške. Čašica bi trebalo da ima karakterističnu zelenu boju.

Korenje je upotrebljivo kada ima belo-žućkastu boju, karakterističan miris i ne treba ga mešati sa ostacima stabla.

Farmakološko dejstvo: Ekspektorans (za izbacivanje sluzi iz grudnog koša, za iskašljavanje), emetik (izaziva povraćanje), sekretolitik (zaustavlja izlučivanje sluzi), sedativ (umirujuće sredstvo protiv bolova).

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija - dušnica), pneumonija (upala pluća), nervna oboljenja, insomnija (nesanica), reumatska oboljenja, srčana oboljenja. Za nesanicu se priprema mešavina čaja od: 50 g jagorčevine, 25 g lavande, 10 g kantariona, 15 g hmelja, 5 g korena valerijane.

Na punu kašičicu biljke sipati se 1/4 litre vrele vode i ostaviti da odstoji 3 minuta. Ovaj čaj treba piti dok je veoma vruć, gutljaj po gutljaj, pre spavanja, ako je neophodno može se zasladiti sa malo meda. Preporučljiv je u slučaju migrene, srčanih oboljenja, ishemične kardiopatije (nedovoljna snabdevenost srca kiseonikom), izbacivanja bubrežnog kamenca.

Za prolećni period se preporučuje sledeći čaj: 50 g jagorčevine, 50 g pupoljaka cveta od zove, 15 g koprive, 15 g korena maslačka. Pupoljci zovinog cveta predstavljaju drške cveta u zelenom, neotvorenom stanju.

Staviti jednu punu kašičicu ove mešavine na 1/4 litre vrele vode, i ostaviti da odstoji 3 minuta. Može se zasladiti medom.

Za srčana oboljenja se preporučuje vino od jagorčevine koje se može pripremati u proleće. Flaša od 2 litra se napuni svežim cvetovima jagorčevine, bez pritiskanja odozgo, a zatim se preko toga nalije beli nerazblaženi sok od grožđa. Cvetovi treba da budu prekriveni tečnošću. Flaša koja je nehermetički zatvorena drži se na suncu, 14 dana. Za vreme srčane krize, po potrebi uzimati se po gutljaj ovog vina. U slučaju srčanih tegoba treba uzimati 3 kašike dnevno.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica na 1/4 litre ključale vode, ostavi se da odstoji kratko (1/2 - 2 minuta).

JEČAM (mladi - *Nordeum vulgare) Fam. Poaceae*

Popularni nazivi: arpa, belo žito, ječmičak, ječmak

Mladi ječam, kao biljka sa izvanrednim dejstvom na ceo organizam, naročito u vidu zelenog soka od ječma, otkriće je doktora Jošihide Hagivare (Yoshihide Hagiwara), doktora medicine, na Univerzitetu Kumamoto. Za svoja istraživanja ideje i otkrića u oblasti ishrane i farmakologije, dr Hagivara je dobio bezbroj priznanja i nagrada od strane guvernera Osake, Udruženja za pronalazaštvo, Farmaceutskog udruženje Japana, a takođe i od mnogobrojnih profesora medicinskih nauka iz Japana. On je jedan od osnivača "Kompanije zdravlja" u Japanu.

Doktor Jošihide Hagivara je već od svoje dvadesete godine bio oduševljen i preokupiran farmacijom, pripremajući vitamine, analgetike i druge biljne preparate. Njegova istraživanja i napori da pronađe izvor zdrave hrane sa enzimskim dejstvom u cilju sprečavanja prevremenog i naglog starenja i oboljenja, potvrđeni su od strane Međunarodne Fondacije za preventivnu medicinu, na drugom godišnjem simpozijumu: "Zaustavljanje proce-

sa starenja", održanom u novembru 1981. godine, u Felt Forumu.

Pošto je otkrio čudotvorno dejstvo soka od mladog ječma, doktor Hagivara osniva "Udruženje zelenih", koje se bavi promovisanjem i propagiranjem soka od mladog ječma.

U sledećoj eksperimentalnoj studiji koja je obuhvatila 150 biljnih sorti, doktor Hagivara je otkrio da mladi ječam sadrži supstance sa najvećim lekovitim dejstvom koje su neophodne organizmu.

Otkrića doktora Hagivare - efikasnost soka od mladog ječma u lečenju bolesti i održavanju zdravlja - rezultat su trinaestogodišnjeg istraživanja na planu ljudske ishrane, sa ciljem da se pronađu posrednici koji učestvuju u procesu rehabilitacije obolelog organizma, kao i u zaustavljanju razgradnje i starenja ćelija.

Mladi ječam je potvrdio svoje lekovito dejstvo.

Kada mlada biljka ječma dostigne visinu od 20-30 cm, tada sadrži maksimum hranljivih sastojaka potrebnih ljudskim ćelijama. U ovoj fazi razvoja, listovi ječma sadrže najviše vitamina iz grupe B (B_1, B_2, B_6, B_{12}), nikotinsku kiselinu, vitamin E, vitamin C i velike količine gvožđa, kalcijuma, mangana, magnezijuma, molibdena, germanijuma, cinka, bakra, litijuma, bioflavonoida, polisaharida i polipeptida.

Biohemijski sastav mladog ječma daje ovoj biljci izuzetna terapijska svojstva, naročito sposobnost usporavanja starenja ćelija.

Izuzetna zastupljenost proteina, vitamina, minerala i enzima doprinosi veoma dobrom funkcionisanju ljudskog organizma.

U poređenju sa ostalim biljkama, mladi ječam sadrži:

- preko 250 puta više vitamina A od zelene salate;
- preko 25 puta više kalijuma od banane;
- preko 11 puta više kalcijuma od mleka;
- preko 11 puta više gvožđa od celera;
- preko 7 puta više vitamina C od pomorandže;
- preko 10 puta više vitamina B_1 od spanaća;
- preko 23 puta više biotina (faktor iz grupe vit. B) od mleka.
- 2000 mikrograma aktivne SOD (superoksid dismutaze) u porciji od 2 g mladog ječma u prahu.

Superoksid dismutaza je aktivni proteinski enzim sa izvanrednim efektom u lečenju bolesti, revitalizaciji organizma i usporavanju procesa starenja. Ovaj enzim sprečava dejstvo slobodnih radikala. Dr Miltron Fried potvrđuje da ovi slobodni radikali potpomažu starenje ćelija i pojavu bolesti. Mladi ječam je, do sada, najbogatiji poznati izvor SOD. Ova supstanca bi mogla ublažiti patnje miliona bolesnih ljudi.

Koristeći mladi ječam svakodnevno, u obliku soka, pacijenti zapažaju izvanredne rezultate u pogledu energije i vitalnosti. U nastavku dajemo rezultate postignute upotrebom soka od ječma, na način kako ih je predstavio dr J. Hagivara.

1) *Potreba za kraćim snom:* "Budim se dva sata ranije", "Od totalne iscrpljenosti, do potpune vitalnosti za kratko vreme", "Ponovo posedujem mladalačku snagu".

2) *Više energije kod fizičkih i intelektualnih napora, poboljšanje pamćenja, bistrina uma:* "Ukoliko je vitalnost organizma opala, potrebno je duže spavati", "Zahvaljujući mladom ječmu, spavam dva sata manje u toku noći, i na taj način počinjem posao ranije, sa više energije. Imam više vremena za rad i za svoju porodicu."

3) *Regulisanje krvnog pritiska:* "Dvadeset pet godina sam bolovao od hipertenzije (visokog krvnog pritiska). Sada je on normalizovan, zahvaljujući mladom ječmu."

4) *Zamenjuje pilule za umirenje bolova:*

- smiruje bolove i upale zglobova (artritis).

"Dvanaest godina sam osećao bolove u predelu gležnjeva. Mladi ječam me je oslobodio ovih tegoba i uzimanja lekova."

"Prestao sam da uzimam medikamente protiv upale zglobova. S radošću očekujem više energije."

"Skoro potpuno eliminiše bolove u kolenima, i apsolutno vraća savitljivost vratnim pršljenovima.

"Spasao sam se bolova u ramenu, a vrat je ponovo postao normalno pokretljiv. Ne osećam više ni bolove u zglobovima."

5) *Eliminisanje viška telesne težine, kod gojaznosti.*

6) *Rešavanje problema akni:*

"Mladi ječam je rešio problem akni kod naše dece, a meni u velikoj meri povratio svežinu."

		Vitamini i sastojci na 100 g												Minerali								
		Karotin	B_1 (mg)	B_2 (mg)	B_6 (mg)	C (mg)	E (mg)	Biotin	Folna kiselina	Pantotenska kis.	Nikotinska kis.	Hlorofil (mg)	Holin (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Cu (mg)	P (mg)	Mn (mg)	Zn (mg)
	Sok od mlade biljke ječma	52.000	1,29	2,75	0,34	328,8	51.0	48,0	640	2,48	10,6	149,0	260	775	8.880,0	1.108,0	224,7	15,8	1,38	594,3	5,6	7,33
Povrće	Celer	0	1,03	1,02	0,10	10	0,5	0,1	7	0,40	0,4	-	-	28	278	37	9,6	1,4	0,11	45	-	-
	Salata	200	0,06	0,06	0,07	5	0,5	0,7	20	0,10	0,2	-	-	30	208	21	9,7	0,5	0,15	25	-	-
	Spanać	80.000	0,12	0,30	0,10	100	-	0,1	80	0,30	10	-	-	25	490	98	59,2	3,3	0,26	52	-	-
	Crni luk	20	0,03	0,02	0,10	10	0,3	0,9	10	0,10	0,2	-	-	10	137	40	7,6	0,5	0,08	26	-	-
	Paradajz	400	0,08	0,03	0,10	20	0,4	1,2	5	0,05	0,8	-	-	3	288	3	11,0	0,2	0,10	18	-	-
	Kupus	100	0,08	0,5	-	50	-	-	-	-	0,5	-	-	15	240	45	16,8	0,4	-	22	-	-
	Gavez	9.800	0,77	2,20	-	60	-	-	-	-	1,0	-	-	19	-	-	-	9,0	-	40	-	-
Voće	Banana	200	0,03	10	0,4	-	10	0,20	0,5	-	-	8	348	5	41,9	0,4	0,16	23	-	-		
	Jabuka	45	0,01	0,01	-	55	-	-	-	-	0,1	-	-	8	-	3	-	0,2	-	7	-	-
	Pomorandža	120	0,09	0,02	-	50	-	-	-	-	1,0	-	-	4	-	14	-	0,2	-	12	-	-
Žitarice	Pšenično brašno	0	0,30	0,10	0,4	0	2,6	5,0	35	4,5	4,5	-	-	3,4	361	30	106,0	3,2	0,65	330	-	-
	Pšenične klice	-	-	-	0,1	-	1,7	0,6	14	0,8	-	-	-	2,7	132	118	1,93	1,93	0,17	111	-	-
	Oljušteni pirinač	-	-	-	0,3	-	0,4	3,0	10	8,8	-	-	-	6,3	113	3,7	13,1	0,45	0,06	99	-	-
	Integralni pirinač	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,2	38	1,3	4,4	0,16	0,02	34	-	-
	Pirinač u prahu	0	0,18	0,07	-	0	-	-	-	-	2,5	-	-	3	24	-	1,5	-	140	-	-	
	Kravlje mleko	20	0,04	0,15	0,04	2	-	2,0	0,3	0,35	-	-	-	36	160	100	14,0	0,1	0,02	90	-	-
	Riba - losos	0	0,02	0,12	0,3	0	-	10,0	5	0,50	-	-		500	320	170	20,8	1,2	0,05	320	-	-

Tabela 1: Sadržaj soka od zelenog ječma u poređenju sa ostalim namirnicama

"Ponovo zračim mladalačkom energijom i nemam više akne."

7) *Antiinflamatorno dejstvo* (protiv upala).

8) *Revitalizacija kože,* putem rehidratacije isušenog epiderma (gornji sloj kože) koji prati proces starenja.

9) Povećava potenciju (seksualnu moć).

Kao zamenu za biljke u svežem stanju (u zimskom periodu), dr Hagivara je predložio "sok od mladog ječma u prahu", koji sadrži enzime slične onima koji postoje u ćelijama ljudskog organizma.

Superoksid dismutaza (SOD) preventivno deluje kod starenja ćelija, kolagenih bolesti (zapaljenja vezivnog tkiva i sitnih krvnih sudova: lupus, perniciozna anemija, sklerodermija, dermatomiozitis, poliarteritis) i leukemije.

Treba znati da pečena riba i meso sadrže supstance sa kancerogenim dejstvom, mnogo jačim nego što je to slučaj sa benzopirenulom, koji se nalazi u duvanu i koji poseduje toksična svojstva. Neutrališući otrovno dejstvo pomenutih supstanci mladi ječam sprečava nestanak raka.

Sok od mladog ječma poseduje jače antiinflamatorno dejstvo (sanira zapaljenske procese), od kortizona i fenil-butazona, bez pratećih komplikacija.

Po svom hemijskom sastavu, mladi ječam je jedna od najvrednijih zelenih namirnica, koja obezbeđuje organizmu vitamine, minerale, enzime, hlorofil i ostale esencijalne nutritivne elemente koji ostaju dezintegrisani i u aktivnom stanju (u soku, i u vidu praha).

Prah od mladog ječma (Barley Green) se dobija dehidratacijom svežeg soka od mladog ječma, na sniženim temperaturama, tako da enzimi ostaju aktivni. Ne sadrži nesvarljive supstance.

Prilikom uzgajanja ječma od kojeg se dobija sok, ne treba koristiti pesticide ili hemijske supstance.

Terapeutske indikacije: Lečenje sokom od mladog ječma je delotvorno kod sledećih oboljenja: anoreksije (odbojnosti prema hrani), stomatitisa (infekcije usne duplje), oboljenja očiju, gastritisa (upale želudačne sluznice), čira, kancera (raka), kolitisa (upale debelog creva), pankreatitisa (upale pankreasa),

oboljenja jetre (hepatitisa, ciroze, holecistitisa), ishemične kardiopatije (nedovoljnog snabdevanja srca kiseonikom), cerebralne ateroskleroze (zakrečenja arterija mozga), infarkta (srčanog udara), hipertenzije i hipotenzije (povišenog i sniženog krvnog pritiska), bronhijalne astme (otežanog disanja usled suženja lumena bronhija), bronhitisa, fipa, plućnih zaraznih bolesti izazvanih virusom, tuberkuloze pluća, alergijske kijavice, hormonalnih poremećaja, dijabetesa melitusa (šećerne bolesti), gojaznosti, psiho-motorne retardiranosti (usporenosti psiho-fizičkih funkcija), neurastenije (slabosti živaca), insomnije (nesanice), šizofrenije (psihičkih poremećaja), epilepsije (padavice), neuralgije trigeminusa (bolova petog moždanog živca), facijalne neuralgije, akutnog reumatizma u zglobovima, lumbalnog išijasa, artritisa (upale zglobova), akni (bubuljica), efelida (pegi), dermatitisa (upale kože), ekcema, varikoznog čira (rana usled proširenih vena donjih ekstremiteta), tromboflebitisa (upala vena usled zakrečenja trombom - usirenom krvlju), hemoroida (šuljeva), analnog čira (čira u predelu anusa - čmara), hemoragija (krvarenja), dismenoreje (menstruacije praćene bolovima), osteoporoze (šupljikavosti koštanog tkiva), fraktura (preloma), avitaminoze (nedostatka vitamina), opadanja kose, steriliteta (neplodnosti), impotencije (seksualne nemoći).

Način upotrebe:

1 kašičicu praha od mladog ječma sipati u 150-200 ml vode ili voćnog soka (1 kašičica praha = 2 g).

Ne rastvara se u vrućim napicima.

Sok se pije u retkim gutljajima, pre jela.

Kada se uzimaju dve porcije dnevno (0,5 g - 2 g za porciju), ujutro i uveče, pre jela, one predstavljaju za zdravog čoveka izvor energije i svežine.

U slučaju bolesti, pacijent treba da konzumira po 3 porcije dnevno (ujutro, u podne i uveče).

Svež sok od mladog ječma: 50 ml svežeg soka se pomeša sa 150 ml vode ili soka od jabuka.

KAMILICA *(Matricaria chamomilla) Fam. Asteraceae*
Popularni nazivi: kamomila, materičnjak, carev cvet, popadika, romanika

Opis: Zeljasta samonikla jednogodišnja biljka, sa stablom koje se grana pri vrhu, i visoko je 20-30 cm. Listovi su glatki, raspoređeni u po dve grupe, sa paralelnim linearnim segmentima. Sitni cvetovi su grupisani u cvetne glave na vrhovima grana. Bočni cvetovi su beli, a njihove latice su sjedinjene u obliku jezička, dok su centralni cvetovi žuti i zaobljeni, sa laticama koje su nazubljene sa spoljne strane (po 5 zubaca).

Lekovita kamilica ima karakterističan, prodoran miris i razlikuje se od drugih vrsta koje su joj srodne po cvetnoj glavi koja je okruglasta, kupasta, iznutra prazna, dok među cvetovima koji se polako otvaraju sa cvetnice, ne postoje brakteje ili priperci (listovi u čijem se pazuhu nalazi cvat). Plodovi su ahenije bez latica. Kamilica raste kako na obrađenom, tako i na neobrađenom tlu. Cveta od maja do septembra.

Upotrebljivi delovi: Cvetovi, bez drške, i to sakupljeni u periodu maj-avgust.

Sakupljanje se vrši po suvom vremenu, pošto se povuče rosa. Uvenuli cvetovi se ne beru. Sakupljanje se obavlja rukom ili specijalnim češljem, uz zahvatanje samo cvetnih glava.

Cvetove treba poređati u senci kako bi povratili svežinu, a zatim ih provejati kako bi se odstranila prašina i druge nepoželjne čestice. Posle ovoga, cvetovi se propuštaju kroz rešeto radi selekcije i ujednačavanja. Na ovaj način se izdvajaju mali cvetovi i oni koji su ubrani sa drškom. Proces odstranjivanja ovih drugih (sa drškom) se obavlja pažljivo, pokretima gore-dole pri čemu se cvetovi sa drškom izbacuju na površinu, a zatim se odstranjuju rukom.

Sušenje cvetova se vrši u sušarama, ili dobro provetrenim tavanima. Cvetovi se raširе na hartiji u veoma tankom sloju. Ako ih sušimo na tavanu, treba ih okretati kako se ne bi uplesnjavili. Ovo međutim, treba raditi veoma pažljivo, kako bi se izbeglo drobljenje cvetova.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, azulin, kamazulun, flavonozid, holin, matricin, epigenin, umbeliferon, salicilna kiselina, fitosterin, supstance kumarinske prirode sa spazmolitičkim dejstvom.

Farmakološko dejstvo: Anestetik - neutrališe bol, dezinficijens (uništava zarazne mikroorganizme), antiinflamator (sprečava zapaljenja), antiseptik (protiv trovanja), bakteriostatik (zaustavlja razvoj bakterija u organizmu), baktericid (uništava bakterije), sedativ (umirujuće sredstvo), karminativ (protiv nadimanja i vetrova), antispastik (protiv grčeva u želucu i crevima), cikatrizant (za isceljenje rana), sudorifik (podstiče znojenje), antidijareik (protiv proliva).

Kamilica nije uzalud smatrana "univerzalnim lekom", naročito kada su deca u pitanju.

Terapeutske indikacije: Gastritis, enterokolitis (upala tankog i debelog creva), dijareja (proliv), nadimanje, crevne kolike (bolni napadi), dismenoreja (menstruacija praćena bolovima), amenoreja (izostanak menstruacije), insomnija (nesanica), orhitis (zapaljenje mošnica), nefritis (upala bubrega), konjunktivitis (upala sluzokože oka), gangivitis (upala desni), apsces (gnojno zapaljenje tkiva, zagnoj).

Kupke i ispiranje kamilicom umirujuće deluju kod stanja iscrpljenosti.

Kamilica stimuliše peristaltiku (aktivnost) creva, a da pri tome ne izaziva njihovo pražnjenje (putem stolice), i zato je preporučljiva je kod hemoroida (šuljeva) kako za internu upotrebu u obliku čaja, tako i spolja u vidu masti od kamilice.

Kod sinuzitisa (upale sinusa) se vrši inhalacija parom od kamilice, dok se neuralgija (bolest živaca koja se manifestuje u naletima u određenim delovima tela, a nije izazvana nekim vidljivim anatomskim, promenama) leči utrljavanjem ulja od kamilice. Ona otklanja umor u udovima, a kuvani cvetovi pripremljeni u obliku kaše i primenjeni na predeo obolele mokraćne bešike umanjuju bolove.

Takođe, kod bolova u ušima blagotvorno deluje toplo ulje, 2-3 kapi, 2 puta dnevno.

Ulje od kamilice se koristi i za masažu paralizovanih udova.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica na 250 ml vode.

- *Kompresa:* 250 ml vrućeg mleka se prelije preko 1 pune (supene) kašike kamilice i ostavi da odstoji 30 sekundi do 2 minuta. Procedi se i koristi u mlakom stanju u vidu obloga za oči (protiv bolova).

- *Inhalacija:* 1 litar ključale vode se prelije preko 4 pune kašike kamilice, a zatim se vrši inhalacija (udiše se para ispod peškira).

- *Ulje od kamilice:* Flaša se napuni cvetovima kamilice koji su sakupljeni po sunčanom vremenu. Pri tom, cvetove ne treba nabijati.

Preko njih se sipa maslinovo ulje i to tako da prekrije cvetove u sloju od 2 cm. Flaša se začepi i čuva na suncu 14 dana, zatim se procedi i sipa u manje flašice, koje se čuvaju na hladnom.

- *Mast od kamilice:* Priprema se na isti način kao i od nevena (vidi: *Neven*).

- *Dodatak za kupku:* Za kompletnu kupku koriste se 2 pune šake kamilice. Za umivanje i pranje kose -1 puna šaka kamilice stavljena u ključalu vodu.

KANTARION *(Hypericum performatum) Fam. Hypericaceae*
Popularni nazivi: kantarion, žuta metlica, bogorodična ruka, bljuzga, zvončac, gorčac

Opis: Zeljasta, živopisna biljka. Ima pravu, razgranatu i glatku stabljiku, visoku 30-60 cm, sa čvorovima i dva ruba. Listovi su mali, naspramno raspoređeni u paru (na svakom čvoru, bez drške), glatki, duguljasto-ovalnog oblika, sa sitnim providnim tačkama. Cvetovi imaju zlatno-žutu boju i grupisani su u obliku štita na vrhu stabljike i grana. Imaju zašiljene čašične listiće, latice sa crnim tačkicama, najviše po ivicama, i mnogobrojne prašnike. Raste po pašnjacima, čestarima, šumovitim terenima, kao i pored puteva. Cvetovi ove biljke su raspoređeni tako da formiraju štit, a mogu se prepoznati po crvenom soku koji se dobija kada pritisnemo cvetove prstima. Sakupljaju se cvetovi, kao i cela biljka, u junu-julu, kada pupoljci počnu da se otvaraju. Ako bi

se sakupljali kasnije, cvetovi bi pocrneli u toku sušenja, što ih čini nepodesnima.

Cvetovi kao i biljka se suše u senci, raširenu u tankim slojevima, treba ih čuvati od svetlosti kako ne bi pocrneli. Posle sušenja se čuvaju u suvim prostorijama, u džakovima od platna.

Staništa: Raste po suvim livadama i glogovcima.

Uslovi za upotrebu: Cvetovi posle sušenja moraju zadržati svoju zlatno-žutu boju i treba da budu bez drške. Dopušteno je prisustvo listića pomešanih sa cvetovima. Biljka ne treba da bude duža od 20 cm.

Aktivna svojstva: Tanin katehinske prirode, male količine etarskog ulja smeštenog u providnim tačkicama listova, flavonski glikozidi kao hiperin, rutin, kvercetin, lokalizovani u laticama i epidermu stabljike i listova, obojene materije (hipericin) koje se nalaze u crnim tačkama na površini biljke, karotin, saponin, askorbinska kiselina, nikotinska, valerijanska kiselina, galaktoza, holin.

Farmakološko dejstvo: *Interno:* Antiseptik (protiv zaraznih klica), antiinflamator za jetru i creva, holeretik (sredstvo koje pomaže lučenje žuči), adstrigens (izaziva stezanje), cikatrizant (za isceljenje rana).

Spolja: Trofik i analgetik kod opekotina (nutritivno i umirujuće dejstvo), antiinflamator, gingival (protiv upala desni), cikatrizant (za isceljenje rana).

Terapeutske indikacije: Akutni hepatitis i progresivni hronični (akutna upala jetre i hronična, sa tendencijom širenja zapaljenskog procesa), hronični kolitis (upala debelog creva), čir na želucu, holecistitis (upala žučnog mehura), insomnija (nesanica), somnambulizam (mesečarstvo), enurezis (nekontrolisano mokrenje), pavor nokturn (nemiran san), reumatizam.

Kantarionovo ulje je najbolje među uljima za isceljenje rana: umiruje bolove, deluje antiinflamatorno i sanira ozledu.

Čaj se koristi kod nervnih oboljenja, neuralgije trigeminusa (trogranog živca na licu). Piju se 2-3 šolje dnevno, u retkim gutljajima, a bolna zona se masira kantarionovim uljem.

Spolja: Rane, uboji, dekubitus (rane usled dugotrajnog ležanja). Protiv opekotina, cvetovi maceriraju u ulju od lanenog semena. Primenjuje se u slučaju crvenila kože posle sunčanja.

Način upotrebe: - *Infuzija:* 1 punu kašičicu dodati na 250 ml vrele vode, treba da odstoji 30 sekundi (sveža biljka) ili 2 minuta (sušena biljka).

- *Ulje:* Cvetove sakupljene po sunčanom vremenu staviti u flašu, a preko njih naliti maslinovo ulje. Cvetovi treba da budu potpuno prekriveni uljem. Dobro zatvorena flaša se stavi na sunce ili pored peći, nekoliko sedmica (4-6). Posle određenog vremena ulje će postati crveno. Procedi se kroz platno, a ostatak cvetova kantariona se dobro iscedi i dobijeno ulje se čuva u boci tamnije boje. U ovom postupku možemo koristiti umesto maslinovog, suncokretovo ulje, a protiv opekotina, treba upotrebiti laneno ulje. Kantarionovo ulje zadržava svoja lekovita svojstva do dve godine ako se čuva u frižideru.

Drugi način pripreme: 20 g sušenog kantariona nakvasiti sa 20 ml koncentrovanog alkohola i posle 12 sati dodati 200 ml suncokretovog ulja. Ova mešavina se drži u vatrostalnoj posudi i zagreva 3 sata pomoću ključajuće vode (vatrostalni sud sa mešavinom je u drugom - većem sudu delimično potopljen u ključajuću vodu), uz povremeno mešanje. Posle 2-3 dana se procedi kroz platno. Posle jednog dana ponovo se procedi pri čemu se dobija bistro ulje, crvenkaste boje. Ulje se čuva na tamnom i hladnom mestu.

- *Tinktura:* 2 šolje cvetova, skupljenih po sunčanom vremenu, ostaviti da odstoje u 1 litar votke jačine 40% 3 sedmice, na suncu ili na toplom mestu, a zatim proceditи.

- *Sedeća kupka:* 1 kofa puna kantariona (stabljika, listovi, cvetovi) ostavi se da odstoji u hladnoj vodi preko noći. Sledećeg jutra se ugreje do ključanja, a tečnost se dodaje u vodu za kupanje. Kupka traje 20 minuta. Blagotvorno deluje kod nervnih oboljenja (vidi: *Preslica - sedeća kupka*).

KAĆUN *(Orchis morio) Fam. Orchidaceae*
Popularni nazivi: kaćunak, vranak, gorov cvet, svračji luk

Opis: Zeljasta višegodišnja biljka, visoka 25-40 cm, sa dobro razvijenom lukovicom. Stabljika je jednostavna, uspravna, listovi su duguljasti i kopljasti. Cvetovi su ljubičasti i raspoređeni u cvast na kraju stabljike.

Staništa: Livade, pašnjaci, čestari.

Upotrebljivi delovi: Lukovica.

Aktivna svojstva: Sluzaste materije.

Sakupljanje: U jesen ili u proleće.

Farmakološko dejstvo: Emoliens (za umekšavanje), antiinflamator (protiv zapaljenja), antidijareik (protiv proliva). Narodna medicina pripisuje ovoj biljci svojstvo afrodizijaka, preporučujući je kod smetnji u seksualnoj dinamici.

Terapijske indikacije: Katar creva, kolitis (upala debelog creva), dijareja (proliv), oporavak posle bolesti.

Način upotrebe: Dekokt: 2 g lukovice kuvati 3 minuta u 250 ml vode ili mleka. Zatim ostaviti da odstoji 10 minuta. Piti po 2-3 šolje dnevno.

KLEKA *(Juniperus communis) Fam. Cupressaceae*
Popularni nazivi: smreka, venja, borovnica, klekinja, smrekinja

Opis: Grm visine 1-2 m, sa po tri igličasta, uvek zelena lista, raspoređena duž stabljike. Cvetovi su različitog pola (muškog i ženskog) i otvaraju se u aprilu-maju. Plod je bobica nepravilnog oblika crne boje, veličine zrna graška na kojoj se odozgo može videti trostruki nabor. Sazreva tek u drugoj godini života.

Staništa: Po pašnjacima, stenovitim mestima, vrbacima, šumama, uglavnom u planinskim predelima. Upotrebljivi delovi: Plodovi.

Vreme sakupljanja: Kad su zreli plodovi, od septembra do decembra. Boja bobica treba da bude crna.

Sakupljanje i sušenje: Ukoliko je moguće, beru se normalno razvijeni, zreli plodovi, koji se zatim proseju kroz sito. Sušenje se obavlja na suncu ili u dobro zagrejanim prostorijama.

Farmakološko dejstvo: Aperitiv (za poboljšanje apetita), analgetik (protiv bolova), diuretik (pospešuje mokrenje), protiv kostobolje, antiseptik (ubija zarazne mikroorganizme), emenagog (izaziva izostalu menstruaciju).

Terapeutske indikacije: Anoreksija (odbojnost prema hrani), artritis (upala zglobova), reumatizam, kostobolja, infekcija žučnih kanala, prostatitis (upala prostate), hronični bronhitis (hronična upala bronhija - dušnica), kamen u žuči, poremećaji u menstrualnom ciklusu, leukoreja (belo pranje kod žena).

Način upotrebe: - *Infuzija:* 5 g samlevenih bobica treba da odstoji 5 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje dnevno.

- *Tinktura:* 100 g samlevenih bobica ostaviti da omekša u 1/2 litre alkohola jačine 45-50%, u trajanju od 4-5 dana, a zatim procediti. Uzimati 15 kapi dnevno, u čaju ili supi.

Spolja se primenjuje kod reumatizma, u obliku frikcija (trljanja obolelih mesta).

Knajpova kura (vidi: Poglavlje II).

Esencija kleke može da deluje kao droga ili kao uspavljujuće sredstvo.

KOKOTAC *(Melilotus officinalis) Fam. Fabuceae*

Popularni nazivi: ždraljika, ždralika, konjska detelina, velika detelina

Opis: Zeljasta, dvogodišnja, medonosna biljka sa uspravnom stabljikom, visokom 80-200 cm. Lišće je trolisnato, ima ovalan ili elipsast oblik (sa gornje strane više zaobljen, nalik na jaje) i bočno je nazubljeno. Cvetovi su mali, žuti, raspoređeni u dugačke cvasti. Cvetonosne stabljike polaze iz bazalnog dela lista, sa unutrašnje strane. Cveta u periodu maj-avgust.

Staništa: Raste po livadama, usevima.

Upotrebljivi delovi: Cvetonosne grane koje se sakupljaju u vreme cvetanja (maj - avgust). Suše se u senci.

Aktivna svojstva: Kumarin-glikozidi, melilotizid, glukoza, tanin, etarsko ulje.

Farmakološko dejstvo: Periferni vazodilatator (širi periferne krvne sudove), antispastik (protiv grčeva), antikoagulant (spre-

čava zgrušavanje krvi), hipotenzor (snižava krvni pritisak), diuretik (pospešuje mokrenje), ekspektorans (za iskašljavanje), antiseptik (protiv klica), umirujuće dejstvo (u vidu kupke), antiinflamator (protiv zapaljenja), vulnerarija (za izlečenje rana).

Terapeutske indikacije: Hipertenzija (povišen krvni pritisak), bubrežna oboljenja, očne bolesti, hronični hepatitis (hronična upala jetre), bronhijalna astma (otežano disanje usled suženja lumena bronhija), dentalni apsces (zagnoj zuba), gingivitis (upala desni), lezije (povrede), reumatizam, flebitis (upala vena), arterioskleroza, insomnija (nesanica), neuralgija.

Način upotrebe:

Interno: - Infuzija: 1 kašičica cvetova dodati na 250 ml vrele vode, treba da odstoji 2 minuta. Piti 2 šolje čaja dnevno.

Spolja: - Rastvor za ispiranje ili oblog: kod oboljenja očiju, za ispiranje rana, dentalnog apscesa, gingivitisa, afti, laringitisa (upala grkljana).

- *Kataplazma:* protiv zapaljenja.

KOPRIVA *(Urtica doica) Fam. Urticaceae*

Popularni nazivi: obična kopriva, pitoma kopriva, žarulja, žegavica

Opis: Zeljasta, živopisna biljka sa bodljikavim trepljama. Ima listove u obliku srca, bočno nazubljene, ovalne i kopljasto-zašiljene. Cvetovi su raspoređeni u paru i smešteni su u zadebljanjima listova sa njihove unutrašnje strane, duži su od drške lista. Plod je ahenija.

Cveta od juna do kasne jeseni. Raste kako na obrađenom, tako i na neobrađenom zemljištu.

Upotrebljivi delovi: Listovi sakupljeni u periodu maj-novembar i koren sakupljen u jesen.

Sakupljanje koprive na većim površinama se vrši kosidbom i otkidanjem listova sa stabljike, i to odozdo nagore. Otkidanje se obavlja još dok je biljka u svežem stanju. Pre odvajanja listova na ovaj način, odstrane se požuteli listovi i vrhovi. Listovi se suše u senci, prostrti u tankom sloju.

Uslovi za upotrebu: Proizvod ne sme da sadrži ostatke stabljike, kao ni pocrnele listove.

Aktivna svojstva: Provitamin A, vitamin B_2, C i K, hlorofil, flavonoid i sluzaste materije, esencijalne kiseline, esencijalno ulje, masno ulje.

Farmakološko dejstvo:

Interno: Hemostatik (zaustavlja krvarenja), emoliens (sredstvo za umekšavanje), ekspektorans (za iskašljavanje), trofik (nutritivno dejstvo), aktivira cirkulaciju krvi uz oslobađanje histamina, eliminiše mokraćnu kiselinu i hlorate, adstrigens (izaziva stezanje), antiseptik (protiv klica), diuretik (pospešuje mokrenje), antidijareik (protiv proliva), hipoglikemijant (smanjuje nivo šećera u krvi).

Spolja: Cikatrizant (stimuliše regeneraciju tkiva).

Terapeutske indikacije: Kefaleja (teške glavobolje), anemija (malokrvnost), dijabetes melitus (šećerna bolest), gojaznost, renalna litijaza (kamen u bubregu), reumatizam, kostobolja, hemoragija postpartum (krvarenje posle porođaja), dizenterija, zastarele rane, varikozni čir, hronični ekcem.

Protiv hemoroida koji krvare preporučuje se sledeći čaj: list koprive 20 g, cvet hajdučice 20 g, kora krušine (*Rhamnus frangula*) 60 g. Izmešati i od ovoga uzeti po jednu (supenu) kašiku preko koje se prelije 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 3 minuta, a zatim procediti. Pije se jedna i po čaša pred spavanje. U slučaju avitaminoze (nedostatka vitamina) terapija koprivom okrepljujuće deluje na ceo organizam.

Cela biljka - stabljika, list, cvet i koren, ima lekovita svojstva.

Kopriva je efikasan lek kod oboljenja urinarnog trakta (mokraćnih puteva). Takođe, stimuliše peristaltiku creva (rad creva) i preporučuje se u okviru terapije svakog proleća.

Dobro je piti čaj pripremljen od vrhova sveže koprive, u trajanju od 4 sedmice, u proleće i u jesen. Pije se po šolja čaja 30 minuta pre doručka, a zatim 1-2 šolje u toku dana, polako, u retkim gutljajima. Čaj se pije nezaslađen. Može se kombinovati sa nanom i kamilicom.

Preporučuje se terapija čajem (kao napitak) u periodu od mesec dana kod oboljenja jetre, žučne kese, slezine, u slučaju tu-

mora, čira, kolitisa (upale debelog creva), pulmonalne kongestije (nadiranja krvi u pluća). Čaj ne treba kuvati, jer se na taj način uništavaju aktivna svojstva.

Kopriva je uspešna u lečenju virusnih i bakterijskih oboljenja.

Starenjem telo gubi gvožđe i pojavljuju se simptomi umora i iscrpljenosti. Čovek oseća slabost i redukovanu moć aktivnog delovanja.

Kopriva, zahvaljujući gvožđu koje poseduje, u opisanom slučaju deluje veoma uspešno, a posle određenog vremena, organizam se oporavlja.

Čaj od koprive se primenjuje u slučaju hidropsije (vodene bolesti), budući da deluje kao diuretik (pospešuje mokrenje), zatim kod anemije (malokrvnosti), hloroze (bledila usled izostajanja menstruacije) kod mladih devojaka, leukemije.

Kad su u pitanju alergije, čaj treba piti duže vremena.

Protiv išijasa koristi se kupka od koprive (200 g koprive za 1 kupku).

Za sprečavanja opadanja kose, prilikom pranja treba koristiti sledeću mešavinu: dekokt od korena koprive kojem se dodaje infuzija od lista koprive. Kožu kosmatog dela glave treba masirati tinkturom od koprive koja se priprema od korenja sakupljenog u proleće ili u jesen.

Koža se svakodnevno masira ovom tinkturom.

Kopriva je veoma delotvorna kod periferne arteriopatije (oboljenja perifernih, tj. krvnih sudova ekstremiteta). Mnoge osobe bi mogle izbeći amputaciju noge primenjujući "kupku nogu" čajem od koprive. U ovom slučaju se koristi topla kupka u dekoktu od koprive. Trajanje kupke -10 minuta.

Tegobe prouzrokovane perianalnim čirom (na čmaru) otklanjaju se upotrebom 3 šolje čaja od koprive dnevno uz dodatak 1 kašičice švedske tinkture na svaku šolju čaja.

Kod astenije (slabosti organizma), ekcema, mikotičnih oboljenja (gljivičnih oboljenja) nogu, piti 3 šolje čaja od koprive dnevno, a noge držati u čaju od ruse i mečjeg grožđa *(Arctostaphylos uva ursi)*.

Protiv raka na želucu, takođe je preporučljiv čaj od koprive. Inače, upotrebom ovog čaja, deluje se preventivno u procesu stvaranja malignih tumora. J

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica koprive dodate u 250 ml vrele vode, treba da odstoji 30 sekundi i da se potom procedi (kada je u pitanju sveža biljka); sušena kopriva stoji 2 minuta u vrućoj vodi.

- *Tinktura:* Korenje prikupljeno u proleće ili u jesen, usitniti i sipati u flašu, do vrha. Preko toga dodati votku jačine 40%, tako da biljka bude prekrivena alkoholom. Zatvorenu flašu treba ostaviti na suncu ili na zagrejanim mestima 14 dana, posle čega se procedi.

- *Kupka nogu:* 1 puna šaka korenja, koje je dobro oprano i šaka koprive (list i stabljika), ostavi se da odstoji u hladnoj vodi (5 litara) 12 sati, zatim se ugreje i koristi za kupku u trajanju od 20 minuta. Iste biljke se mogu koristiti 2-3 puta.

- *Za pranje kose:* Sud od 5 litara napuniti svežom ili sušenom koprivom i kuvati na tihoj vatri do ključanja, a zatim skloniti u stranu i ostaviti da odstoji poklopljen 5 minuta.

Ako se koristi koren koprive, 1 puna šaka macerira (odstoji) u hladnoj vodi 12 sati, posle čega se ugreje do ključanja, skloni sa vatre i ostavi poklopljeno 10 minuta. Za pranje kose se koristi domaći sapun.

KUKURUZ *(Zea Mays) Fam. Poaceae*

U našoj zemlji se uzgajaju na velikim površinama mnogobrojne sorte kukuruza.

Upotrebljivi delovi: U terapiji se koriste tučkovi, poznati i pod nazivom - kukuruzna svila, koja se sakuplja u vreme cvetanja, ili najkasnije dok je kukuruz još nedozreo, odnosno pre nego što polen počne da se istresa iz cvetova. Suši se u senci.

Kukuruzna svila, sušena u tankim slojevima liči na vlakna dugačka i do 20 cm, debljine oko 0,5 mm, tamno-žute ili smeđe boje, bez ukusa i sa karakterističnim mirisom.

Aktivna svojstva: Kalijumove soli, kalcijumove soli, silicijum dioksid, saponin, etarsko ulje, alantoin, vitamini C, E, K.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), hemostatik (zaustavlja krvarenje), antiinflamator (protiv zapaljenskih procesa), holagog (za bolje lučenje žuči).

Ako vam nedostaje diuretik (sredstvo koje izaziva mokrenje), onda pijte čaj od kukuruzne svile koji je takođe dobar i za mršavljenje (protiv gojaznosti).

Ako se kukuruzna svila nepotpuno osuši i u tom stanju čuva, ona gubi svoje diuretičko svojstvo i postaje laksativ (sredstvo za pročišćavanje creva).

Terapijske indikacije: Artritis (upala zglobova), diskinezija (otežano i nepravilno pražnjenje žučne kese), holecistitis (upala žučne kese), hronična upala jetre, kamen u žuči i bubregu, nefritis (upala bubrega), cistitis (upala mokraćnog mehura), kostobolja, reumatizam, gojaznost, enureza (nesposobnost zadržavanja mokraće), dismenoreja (bolna menstruacija), hemoragija (izliv krvi). Kod bubrežnih napada i enureze uzima se po kašika čaja na svaka 3 sata.

Način upotrebe: *Infuzija:* 250 ml vrele vode preliti preko 1 kašičice kukuruzne svile i ostaviti da odstoji 30 sekundi. Ne zaslađuje se. Piti 3-4 šolje na dan.

KUPINA *(Rubus fructicosus) Fam. Rosaceae*
Popularni nazivi: kupinjača, ostriga, murga

Opis: Grm zaštićen pravim ili zakrivljenim trnjem. Stablo je rogljasto, uspravno ili povijeno, sa listovima koji su prstenasto raspoređeni i imaju sitna vlakna sa unutrašnje strane. Beli ili roze cvetovi su raspoređeni u obliku štita i otvaraju se u junu-julu. Mesnati, jedri, crni plodovi, prijatnog su, slatko-kiselkastog ukusa.

Staništa: Često se nalazi po šumama, čestarima, neograđenim mestima, itd.

Upotrebljivi delovi: Listovi i plodovi.

Sakupljanje: Listovi se beru u maju-junu i suše se u senci. Plodovi se konzumiraju zreli.

Aktivna svojstva: Vitamin C, tanin, flavon, organske kiseline.

Farmakološko dejstvo: Adstrigens (steže sluzokožu), antiseptik (protiv trovanja), antidijareik (protiv proliva), hemostatik (zaustavlja krvarenje), diuretik (pospešuje mokrenje), vulnerarija (za isceljenje rana), antiinflamator (sprečava upale).

Terapeutske indikacije: Dijareja (proliv), kolitis (zapaljenje debelog creva), gingivitis (upala desni), gastro-enteritis (upala želuca i creva), analni čir (čir na anusu), leukoreja (belo pranje), oboljenja bubrega i mokraćne bešike.

Način upotrebe: - *Interno:*

- *Infuzija:* 1 kašičica na 250 ml vode.

- *Spoljašnja upotreba:*

- Rastvor za ispiranje usta i ždrela (gargarizma): uzima se koncentrovanija infuzija (2 kašičice na 1 šolju vode), 2-3 puta dnevno.

U obliku kataplazme, koristi se kod šuljeva ili analnog čira. Kod leukoreje se preporučuje vaginalno ispiranje koncentrovanijom infuzijom, pripremljenom od kupinovog lišća.

Plodovi su jestivi i bogati prirodnim šećerima i vitaminom C.

LAVANDA *(Lavandu1a angustifolia) Fam. Lamiaceae*

Popularni nazivi: lavandula, marijanac, levanda, despik, trma

Opis: Prizemna zeljasta biljka, visoka 30-100 cm, bogato razgranata. Iz drvenastog četvorouglastog stabla niču zeljaste jednogodišnje grane. Listovi su uzani, duguljasto-kopljastog izgleda, bez drške, u početku zlatne boje, a kasnije zeleni. Cveta u periodu jun - avgust. Cvetovi su ljubičasto-plavi i raspoređeni u vidu tankog, isprekidanog klasa.

Staništa: U našoj zemlji jedino kao kultivisana (gajena) biljka.

Upotrebljivi delovi: Vrhovi biljke i cvetovi.

Sakupljanje: Vrhovi (cvetne krunice) se sakupljaju u junu-avgustu u vreme cvetanja i to počev od druge godine života biljke. Takođe se u istom periodu sakupljaju i izdvojeni cvetovi sa vrhovima i granama.

Aktivna svojstva: Alkoholi, linalol, borneal, geraniol, cineol, kumarični derivati.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), antispazmolitik (protiv grčeva), sudorifik (podstiče znojenje), tonik (osvežavajuće dejstvo), dezinfekciono sredstvo, febrifuga (protiv groznice), blagi hipnotik (sredstvo za uspavljivanje).

Terapeutske indikacije: Oligurija (smanjeno izlučivanje mokraće), uremija (povećanje azotnih materija u krvi), astenija (slabost), bolesti zavisnosti, preterana nervna razdražljivost, kijavica, laringitis (upala jednjaka), bronhitis (upala bronhija), veliki kašalj, astma (sipnja), grip, insomnija (nesanica), migrena (teške glavobolje), leukoreja (belo pranje kod žena), pruritis (svrab kože), lezije (povrede).

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 5 g biljke ostaviti da odstoji 3 minuta u 1 litar vrele vode. Piti 2-3 šolje dnevno. Ovaj čaj ima umirujuće dejstvo. Ako koristimo koncentrovaniju infuziju (20-30 g biljke na 1 litar vruće vode, 3 minuta), imaće nadražujuće, diuretičko, dezinfekciono i tonizirajuće dejstvo, a može se koristiti i kao sudorifik (podstiče znojenje).

- *Tinktura:* 100 g cveta držati 15 dana u 1/2 litra alkohola. Zatim procediti i čuvati u dobro zatvorenoj flaši.

Koristi se za trljanje kosmatog dela glave jer učvršćuje vlasi kose. Oblog koji se drži 10 minuta na bolnim mestima, ublažuje i sanira bolove kod reumatizma i kontuzija.

Kao gargarizma (nekoliko kapi na 1 čašu mlake vode), preporučuje se u slučaju ranica na sluzokoži usana i jezika.

Pažnja! Ne upotrebljavati u velikim dozama jer dovodi do prerazdražljivosti, praćene nervnom i srčanom slabošću, pospanošću, padom telesne temperature.

LAZARKINJA *(Asperula odorata) Fam. Rubiaceae*
Popularni nazivi: mirisni broč, crvenac, lazarica

Opis: Zeljasta, višegodišnja biljka, sa razvijenim i razgranatim korenom. Stabljika je jednostavna, visoka 10-25 cm i ima četiri ivice. Listovi su kopljasti, sjajni, glatki (bez vlakana), sa hrapavim ivicama i središnjom nervaturom, prekriveni oštrim dlačicama, kružno raspoređeni oko stabljike (po 6-8 u grupi).

Cvetovi su beli, sa drškom, štitasto raspoređeni na krajevima stabljike i imaju zvonastu krunicu, (dužine 3-5 mm), po čemu se razlikuje od ivanjskog cveća *(Galium verum)*. Imaju veoma prijatan miris. Suvi plod je pokriven čvrstim i povijenim trepljama.

Staništa: Raste na senovitim mestima, po šumama, naročito bukovim.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka, bez korena.

Sakupljanje: Sakuplja se u vreme cvetanja, maj-juni, a suši se u senci, ali što je pre moguće. Čuva se u suvim prostorijama. Treba je sušiti zajedno sa belim cvetovima.

Aktivna svojstva: Glikozid, esencijalno ulje, vitamin C.

Farmakološko dejstvo: Antispastik (protiv grčeva), sedativ (umirujuće dejstvo), tonik (osvežavajuće sredstvo), digestiv (pomaže varenje), diuretik (pospešuje mokrenje), antiseptik (protiv klica).

Terapeutske indikacije: Izražena psiho-vegetativna labilnost, insomnija (nesanica), palpitacije (lupanje srca), anksioznost (uznemirenost, ojađenost), neuralgija (bolest nervnog sistema), dispepsija (otežano varenje), insuficijencija jetre (redukovana funkcija jetre), ikter (žutica), renalna litijaza (kamen u bubregu), hidropsija (vodena bolest), edem (otok).

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica treba da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode. Proceditи i piti po 3 šolje čaja na dan, zaslađene medom.

Spolja:

- Kao rastvor za ispiranje vaginalne šupljine i rana.

LINCURA *(Gentiana lutea) Fam. Gentianaceae*

Popularni nazivi: srčanik, srčenjača, goreč, gencijan, košutina brada

Opis: Zeljasta višegodišnja biljka, visoka 40-140 cm, sa listovima postavljenim jedan naspram drugog, koji su široki i elipsastog oblika. Stablo je prepuno žutih cvetova, koji su smešteni u bazalnom delu listova. Plod je čaurast. Biljka se razvija polako, počinjući da cveta tek u trećoj, a ponekad čak i u desetoj godini

života. Rizom se razvija iz dela stabla koji je pod zemljom, zadebljao je i dužine do 1 m. Na površini je naboran i crvenosmeđe boje, dok je iznutra žuto-crvenkast, čak narandžast.

Staništa: Raste po livadama i pašnjacima, od planinske do podalpske zone, Budući da je retka biljka, pod zaštitom je države.

Upotrebljivi delovi: Rizom i koren.

Aktivna svojstva: Gorki heterozidi, genciopikrin, gencioamarin, tanin, holozid, gencijanin, obojene materije.

Sakupljanje: Obavlja se u martu-aprilu ili septembru-oktobru. Pošto se dobro očisti od zemlje i odvoji tanje korenje, sakupljeni materijal se suši ili se iseče na manje komade veličine 2-3 cm.

Ne pere se, jer bi pranje otežalo sušenje, koje treba da bude u senci, u suprotnom se umanjuju njegova lekovita svojstva.

Farmakološko dejstvo: Stomahik (lek za želudac), gorki tonik (sredstvo za osveženje), holagog (sredstvo za lučenje žuči), helmintik (protiv glista), febrifuga (protiv groznice).

Terapeutske indikacije: Diskinezija (otežano i nepravilno pražnjenje žučne kese), parazitoze creva, anoreksija (odbojnost prema hrani), oporavak od bolesti, astenija (nemoć, slabost organizma), febrilno stanje (groznica).

Način upotrebe:

- *Dekokt:* Kuva se kašičica praha dobijenog od korena u 1/2 litre vode, 15-20 minuta. Proceditи i piti 3 puta dnevno pre jela.

- *Prah* (od samlevenog korena): uzimati na vrh noža, 3 puta dnevno.

- *Tinktura:* 2 kašike praha od korena držati u flaši (tamnije boje) uz dodatak alkohola jačine 40-70%. Ostaviti da odstoji 10-14 dana uz svakodnevno mućkanje. Pije se 10-15 kapi na dan.

Delotvorna je kod povraćanja, mučnine pri putovanju, umora, depresije, stresnih stanja. Osobama koje osećaju tegobe pri putovanju, preporučuje se 5-10 kapi pre putovanja.

- *Vino-tonik:* Osvežavajuće sredstvo koje se priprema mešanjem 3 (supene) kašike praha od korena, sa 60 ml alkohola jačine 40-70%. Ostavi se da odstoji jedan dan, a zatim se doda 1 litar soka od grožđa. Svakodnevno se promućka 3-6 puta u periodu

od 10-14 dana. Uzima se po jedna kašika pre jela, kao aperitiv. Isto farmakološko dejstvo imaće: *Gentiana pannonica*, (sa tamno-purpurnim cvetovima), kao i *Gentiana punctata* (sa žutim, otvorenim cvetovima pokrivenim purpurnim tačkicama), *Gentiana asclepiadea* (koja raste po šumama) i *Gentiana cruciata* (koja je veoma rasprostranjena i ima je po ravnicama, poljima).

Ne preporučuje se predugo korišćenje ove biljke, jer bi mogla izazvati smetnje u probavi, povraćanje, nesvesticu i mučninu, konvulzije (grčenje, trzaje), obnubilacije (pomračenje vida, uma).

LJUBIČICA *(Viola odorata) Fam. Villaceae*
Popularni nazivi: violeta, viola, ljubica, ljubčina

Opis: Mala, zeljasta višegodišnja biljka bez stabljike, sa dugačkim korenom. Listovi su ovalni, bubrežasto-srcoliki. Cvetovi su mirisni, ljubičasti, crvenkasti ili beli, sa dugačkim drškama, pojedinačno izdvojeni i povijeni nadole. Plod je čaura sferičnog, tetraedarskog ili heksaedarskog oblika.

Staništa: Raste po vrbacima, livadama, proplancima, čestarima, na periferiji šuma.

Upotrebljivi delovi: Listovi, cvetovi i korenje.

Uslovi za upotrebu: Listovi se sakupljaju u martu-aprilu, a cvetovi u aprilu-maju. Sušenje se vrši u senci ili toplom vazduhu. Koren se vadi u martu-aprilu, ili septembru-oktobru, očisti se od zemlje (može se oprati), odseku se nadzemni delovi i suši se u toplim prostorijama ili sušarama.

Aktivna svojstva: Sluzaste materije, salicilna kiselina, alkaloid, saponin, etarsko ulje.

Farmakološko dejstvo: Behik (za smirivanje kašlja), ekspektorans (za iskašljavanje), emoliens (za umekšavanje), cikatrizant (za isceljenje rana), revulzija (odvodi suvišnu krv od obolelog organa), antireumatik, diuretik (pospešuje mokrenje), laksativ (za prečišćavanje creva).

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija - dušnica), gastroduodenalni čir (čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu), reuma, kostobolja, bubrežna oboljenja, konstipacija (zatvor).

Način upotrebe:

- *Dekokt:* 10 g korena koji se samelje u prah kuvati u 300 ml vode, dok se zapremina ne smanji na 100 ml. Piti u toku jednog dana, zaslađeno medom.

- *Infuzija:* 1 kašičicu cvetova dodatu na 250 ml vrele vode, ostaviti da odstoji 2 minuta. Procediti. Piti 3 šolje čaja, zaslađenog medom.

Lišće prokuvano u sirćetu, primenjuje se kao kataplazma (oblog) na bolna mesta u slučaju kostobolje, i deluje kao analgetik (sredstvo protiv bolova).

Svež sok od ove biljke uzima se kao diuretik (sredstvo koje pospešuje mokrenje) - 3 do 4 kašike na dan.

MAJČINA DUŠICA *(Thymus serpillum) Fam. Lamiaceae*
Popularni nazivi: bakina dušica, divlji bosiljak

Opis: Mirišljava biljka, polu-zeljasta, polu-drvenasta, sa puzavičastim stablom dužine 10-15 cm. Listovi su linearni, ili okruglo-elipsasti. Cvetovi su ružičasto-purpurni, raspoređeni oko stabljika tako da obrazuju grozdove. Gornji deo krunice je skoro četvrtastog oblika.

Staništa: Raste po pašnjacima, suvim brežuljcima, stenovitim terenima, na periferiji šuma, po livadama i blizu mravinjaka. Cveta od juna do septembra.

Sakupljanje: U periodu cvetanja i to samo zeljasti deo biljke.

Suši se u senci ili u dobro provetrenoj prostoriji na temperaturi ne višoj od 40°C, kako bi se izbeglo isparavanje aromatičnih supstanci koje biljka sadrži. Posle sušenja, biljku treba čuvati u platnenim vrećama smeštenim u suvim prostorijama.

Uslovi za upotrebu: Lek pripremljen (u bilo kojem obliku) od ove biljke, ne treba da sadrži koren i drvenaste delove.

Aktivna svojstva: Isparljivo ulje (koje sadrži karvakrol i timol), kofeinska i ruzmarinska kiselina, tanin, i još jedna gorka materija (serpilin).

Farmakološko dejstvo: Holagog (sredstvo koje pomaže lučenje žuči), holeretik (sredstvo koje pomaže stvaranje žuči), helminitik (protiv glista), sedativ (umirujuće dejstvo), antiseptik (protiv klica), diuretik (pospešuje mokrenje).

Pomenuto isparljivo ulje ima svojstvo da olakšava iskašljavanje i umirujuće deluje na respiratorni trakt kod velikog kašlja, bronhitisa (upala bronhija - dušnica), promuklosti, astme. U slučaju bronhitisa i astme, priprema se mešavina ove biljke sa lišćem podbela, bokvice, sleza i jagorčevine.

Čaj ima jako antiseptičko dejstvo i delotvoran je kod zapaljenja jetre i bubrega.

Kultivisane biljke ove vrste (*Thymus vulgaris*) dostižu visinu i do 50 cm.

Sve podvrste imaju ista lekovita svojstva.

Interna upotreba: Kod oboljenja respiratornog trakta (disajnih puteva), koristi se mešavina majčine dušice i bokvice, od koje se pravi čaj (u jednakim količinama).

Preporučuje se u slučajevima velikog kašlja, bronhijalne astme, produktivnog kašlja (sa iskašljavanjem). Čaj treba piti 4 puta dnevno i to uvek sveže pripremljen.

Kod upale pluća uzima se po 1 kašika na svaki sat.

Spoljna upotreba: U slučaju facijalne neuralgije (bola u predelu lica), načini se jastuk od osušenih biljaka (kamilice, majčine dušice i hajdučice) i ostavi se preko noći da deluje na obolelo mesto, dok se u toku dana konzumiraju po 2 šolje čaja koje se ispijaju u intervalima (da bi se osetilo njegovo blagotvorno dejstvo). Ako se pojave grčevi, koristi se i jastuk ispunjen preslicom.

U periodu rekonvalescencije (oporavka) od tifusne groznice i zaraznih oboljenja, priprema se kupka sa ekstraktima majčine dušice, čijem delovanju pacijent treba da bude izložen 20 minuta.

Ulje od majčine dušice se koristi kod paralize, infarkta, multipla skleroza, muskularne atrofije (sušenja mišića), reumatizma, luksacija (uganuća), trbušnih poremećaja.

Tinktura od majčine dušice se koristi pri masaži, u cilju jačanja udova kod debilne dece. Delotvorna je u slučajevima paralize i multipla skleroza.

Kupka sa majčinom dušicom se preporučuje nervoznoj deci, kao i osobama koje pate od depresije i razdražljivosti.

Majčina dušica se takođe preporučuje u slučajevima kriznih stanja epileptičnih bolesnika - konzumiraju se 2 šolje na dan 3 sedmice. Sa prekidima od 10 dana između kura nastaviti tretman godinu dana.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica majčine dušice potopi se u 250 ml ključale vode i ostavi da odstoji pola minuta, a zatim se procedi.
- *Kupka:* 250 g majčine dušice za kompletnu kupku.
- *Tinktura:* Zeljasti deo biljke (stabljike i listovi), prikupljen u podne po sunčanom vremenu, stavi se - bez pritiskanja - u flašu i preko toga se sipa votka jačine 40% , a flaša se drži na suncu ili u dobro zagrejanoj prostoriji. Ovom tinkturom se vrši masaža mišića udova i kičmenog stuba.

MASLAČAK *(Taraxacum officinale) Fam. Asteraceae*
Popularni nazivi: italijanska salata, mlečić, maslačnik, mlečac, loboda

Opis: Mala, zeljasta, živopisna biljka. Koren joj je vretenast, malo razgranat, dostiže ponekad i dužinu od 20 cm i debljine je 1-2 cm. Iznutra je beo, a spolja tamnosmeđ. Listovi su kopljasti, nazubljeni, raspoređeni u rozetu. Iz sredine ove rozete, od lišća se uzdiže cevasta stabljika, koja na svom vrhu nosi cvetnu glavu veličine 2-2,5 cm, zlatno-žute boje. Cvetovi su okruglasti. Plod je ahenija sa kljunom, 2-3 puta dužim od njega i nosi belu dugačku pufnu koja se razvija u periodu sazrevanja u obliku glave loptastog oblika. Cela biljka sadrži mlečni sok - lateks.

Cveta od aprila do septembra.

Staništa: Raste svuda, od ravničarskih do planinskih predela, po livadama, pašnjacima, pored puteva.

Upotrebljivi delovi:

- *Listovi* - koji se sakupljaju u proleće, kada su najizraženija aktivna svojstva;
- *Drška* (sakuplja se i u vreme cvetanja);

- *Koren* - vadi se u rano proleće (mart-maj) ili u jesen (septembar-novembar);

- *Cela biljka,* zajedno sa korenom, bez cvetova i plodova. Sakuplja se u proleće, pre ili u vreme formiranja cvetnog pupoljka, u periodu april-septembar. U ovom periodu, odnosno u proleće pre cvetanja, biljka sadrži najveću količinu lateksa (mlečnog soka).

Korenje koje smo skupili, treba očistiti od zemlje i raseći po dužini. Sušenje se vrši u senci, u zagrejanim prostorijama ili na suncu, tako što se ovaj deo biljke raširi u tankim slojevima. Možemo ih održavati i u svežem stanju, u podrumima, u pesku. Osušeno korenje lako može upiti vlagu, ili biti napadnuto od insekata, zato ga treba zaštititi i čuvati na suvom.

Laboratorijska istraživanja pokazuju da u julu-avgustu, koren ove biljke sadrži povećanu količinu gorke materije (taraksacin), koja dostiže maksimum u novembru. U avgustu koren sadrži oko 40% inulina, drugog osnovnog aktivnog sastojka. U proleće se ova supstanca može naći u količini od 1-2%, dok koren u istom periodu sadrži više holina i mlečnog soka. Sakupljeno korenje se ostavi 2-3 dana na suncu radi sušenja i sanacije oštećenih delova prouzrokovanih sečenjem lukovice i tankog korenja. Pri vađenju iz zemlje, treba posebno voditi računa da koren ostane ceo (ne skraćivati niti kidati žilice), jer u protivnom mlečni sok iscuri, što smanjuje terapijsku vrednost biljke.

Aktivna svojstva: Gorka materija - taraksacin, pektin, vitamin i B i C i steroli.

Hemijska struktura korena: Triterpenski alkoholi, fitos-teroli, vitamini B_1, S i V, inulin, tanin, holin, taraksacin, nikotinska kiselina.

Farmakološko dejstvo: Holagog (pospešuje izlučivanje žuči), holeretik (pomaže stvaranje žuči), alkalizant (deluje bazno), laksativ (za prečišćavanje creva), diuretik (pospešuje mokrenje), veno-tonik, adstrigens (izaziva stezanje).

Terapeutske indikacije: Hiperacidni gastritis (upala želudačne sluznice praćena pojačanim lučenjem kiseline), bilijarna diskinezija (otežano pražnjenje žučne kese sa crevnim poreme-

ćajima), gojaznost, kostobolja, reumatizam, ateroskleroza, variks (proširene vene), varikozni čir.

U proleće je preporučljivo primeniti terapiju sa svežim drškama maslačka u trajanju od 14 dana, po 6 drški na dan. Cvetna glava se odstranjuje tek posle pranja drške cveta. Ona u početku ima gorak ukus, da bi on kasnije postao sočan i prijatan. U periodu cvetanja biljke, dijabetičarima se preporučuje da jedu 10-15 drški cveta na dan.

Ovaj tretman omogućuje eliminisanje žučnog kamenca, što podstiče rad žučne kese.

Način upotrebe: 1 puna kašičica korena se stavi u 250 ml hladne vode; ostavi se da odstoji 12 sati, a ujutro se zagreje do ključanja i procedi. Ova tečnost se pije pomalo, u retkim gutljajima, 30 minuta pre i 30 minuta posle doručka.

Salata: Sprema se od svežeg korenja i listova.

Drške: Po 6 drški cveta dnevno se jede u periodu od 2 sedmice.

MATIČNJAK *(Melissa officinalis) Rat. Ratgaseae*

Popularni nazivi: melisa, matrik, pčelinja trava, pčelinjak

Opis: Zeljasta, vlaknasta, višegodišnja, aromatična i mirišljava biljka. Ima pravu stabljiku prekrivenu vlaknima, četvrtastog je oblika, visoka 30-80 cm. Gornji listovi su ovalni, šupljikavi, bočno nazubljeni, paralelno postavljeni, dok su donji skoro srcoliki u osnovi. Cvetovi su belo-žućkasti ili belo-ljubičasti, raspoređeni u gornjem delu stabla u jednom vertikalnom nizu.

Cveta u periodu jun - avgust. Pre cvetanja cela biljka širi prijatan miris limuna koji kasnije postaje neugodan. Ako se uzgaja, traži lagano zemljište, zaklonjeno od vetra. U nekim slučajevima se može sejati direktno u zemlju, u proleće ili u jesen. Sigurnije se razmnožava putem rasada. Rasad se može pripremiti u februaru - martu, ili u junu - avgustu. Presađivanje na konačno stanište se vrši kada biljka dostigne visinu oko 10 cm. Seme, budući da je malo, meša se sa peskom ili finijom zemljom i ukopa se veoma malo u zemljište. Sejanje, u prvoj fazi, obavljeno je na

sušnom terenu, a pošto se biljka presadi na konačno stanište, treba je zalivati dok se ne primi.

Upotrebljivi delovi: U periodu cvetanja listovi, koji se suše u tankim slojevima na dobro provetrenom tavanu. Proizvod ima prijatan miris na limun, koji postaje jači ako listove izmrvimo prstima.

Sakupljanje: Biljka se sakuplja po lepom vremenu (čak i rosa može da umanji lekovitu vrednost).

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, citrol, citronel, geraniol, linalol, tanin, kofeinska kiselina, gorka materija.

Uslovi za upotrebu: Listovi i biljka moraju zadržati prirodnu boju. Biljka se koristi bez ostatka korenja. Suši se u senci. Ako sveže biljke ostavimo na suncu, izgubiće svoju vrednost.

Farmakološko dejstvo: Antispastik (protiv grčeva), sedativ (umirujuće sredstvo), karminativ (protiv nadimanja, gasova), bakteriostatik (zaustavlja razvoj bakterija), holeretik (pomaže stvaranje žuči), antiseptik (protiv klica), povećava lučenje želudačnih sokova, antiemetik (protiv povraćanja), hipertenzor (podiže krvni pritisak), cikatrizant (za isceljenje rana).

Terapeutske indikacije: Anoreksija (odbojnost prema hrani), želudačne kolike (bolni napadi), dispepsija (poremećaj lučenja sokova u želucu), hronični kolitis (hronična upala debelog creva), glositis (upala jezika), faringitis (upala ždrela), laringitis (upala grkljana), bronhitis (upala bronhija - dušnica), kijavica, dijareja (proliv), konvulzije i spazme (trzaji tela i grčevi mišića), sinkope (srčani zastoji praćeni nesvesticom), nesvestica i mučnina, horeja (nervno oboljenje praćeno neobičnim pokretima glave, vrata i udova), palpitacije (lupanje srca), slabost, nemoć, intelektualni premor, neuro-vegetativne smetnje, hipotenzija (nizak krvni pritisak), konjunktivitis (upala konjunktive - očnih kapaka).

Kataplazma od matičnjaka ublažava bolove prouzrokovane kostoboljom.

Način upotrebe:

Interno:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica na 250 ml vruće vode treba da odstoji 30 sekundi - 2 minuta.

Spolja:

- *Infuzija:* Udvostručuje se količina biljke i koristi se u obliku kataplazme i kupke.

- Koncentrovana infuzija od 200 g biljke na 1 litar vruće vode, koristi se za ispiranje usne duplje (gargarizma).

MEČJE GROŽĐE *(Arctostaphylos uva ursi) Fam. Ericaceae*
Popularni nazivi: divlja maganja, vučja jabuka, medveđe uvo, medvedica

Opis: Mali grm sa puzavičastim stablom koje se privija, visine 30-100 cm. Listovi su mali, kožasti, duguljasto-ovalni. Cvetovi su crvenkasti. Plod je sjajno-crvena bobica.

Staništa: Samonikla biljka, raste u planinskoj zoni.

Upotrebljivi delovi: Listovi.

Aktivna svojstva: Arbutin i metil-arbutin, flavon.

Sakupljanje: Listovi se sakupljaju u maju-junu, zajedno sa granama, i suše se u senci ili na toplom vazduhu.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (podstiče mokrenje), urinarni antiseptik (protiv infekcija mokraćnih puteva), adstrigens (izaziva stezanje).

Terapeutske indikacije: Pijelonefritis (gnojno zapaljenje bubrega i bubrežnog levka), renalna koli-baciloza (infekcija bubrega kolibacilom), cistitis (upala mokraćne bešike), uretritis (upala uretre - mokraćne cevi), nekontrolisano mokrenje, hipertrofija prostate (uvećanost prostate), dijareja (proliv), hemoragije uterusa (krvarenje materice).

Način upotrebe:

Interno:

- *Infuzija:* 1 punu kašičicu biljke dodatu na 250 ml vrele vode, ostaviti da odstoji 3 minuta a zatim procediti. Piti 3 šolje čaja dnevno, zaslađenom medom.

Čaj se priprema samo u emajliranim ili staklenim posudama.

- *Tinktura:* 20 g biljke dodaje na 100 ml alkohola jačine 70%, ostaviti da odstoji 10-14 dana. Efikasno deluje kod infekcija urinarnog trakta. Uzima se 20-25 kapi, 3 puta dnevno.

MLEČIKA (sitnocvetna) *(Epilobium parviflorum)*
Fam. Onargaceae
Popularni nazivi: ružičasta mlečika

Opis: Postoje više vrsta ove biljke što izaziva poteškoće kod pojedinih osoba prilikom razlikovanja onih koje imaju lekovita svojstva. Zbog toga pominjemo vrste koje se mogu koristiti u terapijske svrhe: ružičasta mlečika (*Epilobium parviflorum*), planinska mlečika (*Epilobium montanum*), tamno-zelena mlečika (*Epilobium obscurum*), mlečika sa kopljastim listom (*Epilobium lanceolatum*), brdska mlečika (*Epilobium collinum*), močvarna mlečika (*Epilobium palustre*), mlečika koja raste na šljunkovitom terenu (*Epilobium fleischeri*) i alpska mlečika (*Epilobium anagallidifolium*).

Mlečika raste po brdašcima, pored tekućih voda, u baštama. Vrste ove biljke koje se mogu upotrebiti kao lek, prepoznaju se po svojim cvetovima. Boja je crvenkasta, bledo-ružičasta, skoro bela. Cvetovi se nalaze na vrhu perikarda (semenog omotača mahunastog tipa). Mahune se otvaraju dopuštajući da iz njih izlaze mnogobrojne svilenkasto-bele trepljice u kojima se, umotane, nalaze male semenke. Kod pomenutih vrsta se sakuplja cela biljka, dakle stabljika sa listovima i cvetovima, ali treba paziti da se stabljika lomi od sredine, kako bi se omogućilo formiranje novih bočnih izdanaka. Biljka se seče u svežem stanju.

Postoje dve vrste mlečike koje se ne koriste: velika, vlaknasta, sa pet puta većim cvetovima nego kod ružičaste mlečike sa mesnatim lišćem i stabljikom, i *Epilobium angustifollium* koja raste po čestarima, na skoro ogoljenim terenima, po periferiji šuma i dostiže visinu od 150 cm. Bledo-crvenkasta stabljika se završava dugačkim lepim klasom ružičasto-purpurne boje.

Mlečika sa malim cvetovima (*Epilobium parviflorum*) leči hipertrofiju prostate (uvećanje prostate), adenome (žlezdaste izraštaje), tumor prostate, oboljenja mokraćne bešike i bubrega.

Kod disurije (tegoba pri mokrenju), šolja ovog čaja izaziva lakše pražnjenje. Treba ga piti u dužem periodu, radi potpunog izlečenja.

U slučaju raka mokraćne bešike, piti se 2 šolje dnevno.

Mnoge osobe koje pate od obolele prostate mogle bi se izlečiti uz pomoć mlečike. Ipak, preporučljivo je konsultovati lekara radi lakšeg utvrđivanja terapije.

Ako je bolesnik operisan, čaj od mlečike snižava telesnu temperaturu i ublažuje druge tegobe koje prate postoperativno stanje.

Način upotrebe:

Infuzija: 1 puna kašičica biljke dodata na 250 ml vrele vode, ostavi se da odstoji kratko (pola minuta) i piju se dve šolje dnevno, jedna ujutro i jedna uveče, na prazan stomak.

MORAČ *(Foeniculum vulgare) Fam. Apiaceae*

Popularni nazivi: divlja mirođija, slatki morač, komorač, slatki kopar

Opis: Zeljasta, višegodišnja biljka. Ima pravu stabljiku, visoku i do 2 m, cilindričnu, fisguloznu i blago uzdužno izbrazdanu do same osnovice. Bazalni listovi imaju dugačku dršku. Puni su, okruglasti, bubrežastog oblika. Listovi drške su od vrha nadole trolistasti. Cvetovi su žuto-zlatasti, mali, pravilni sa pet latica, i raspoređeni u obliku velikih držača u vidu štita. Plodovi su jajoliki, malo ulubljeni na bokovima. Kada su zreli, imaju sivu ili zelenkastu boju, karakterističan, aromatičan, prijatan miris i slatkast, blago ljut ukus.

Staništa: Kultivisana biljka (gaji se u baštama).

Upotrebljivi delovi: Plodovi obrani kada su sasvim zreli.

Aktivna svojstva: Etarsko isparljivo ulje (anetol), estragal, lipidi, aleuroni, šećer, gorke materije.

Farmakološko dejstvo: Antiinflamator (protiv zapaljenja), antiseptik (protiv infekcija), karminativ (protiv nadimanja), sedativ (umirujuće sredstvo), galaktogog (sredstvo koje pomaže lučenje mleka), ekspektorans (za iskašljavanje), sudorifik (podstiče znojenje), antispastik (protiv grčeva).

Pažnja! U većim količinama, kod žena prouzrokuje vaginalnu hemoragiju (krvarenje).

Terapeutske indikacije:

- *Interna* (unutrašnja) *upotreba:* Bronhijalna astma (otežano disanje usled suženja lumena bronhija), bronhitis, veliki kašalj, anoreksija (odbojnost prema hrani), abdominalne kolike (bolni napadi u predelu trbuha), dispepsija (poremećaj u varenju), enterokolitis (upala tankog i debelog creva), insuficijencija pankreasa (slab rad pankreasa), hipogalakcija (smanjena količina mleka kod dojilja).

- *Spoljna upotreba:* Laringitis (upala jednjaka), faringitis (upala ždrela), tonzilitis (upala krajnika), očne infekcije, hematom (krvni podliv).

Način upotrebe: Za decu 5-6 zdrobljenih plodova, a za odrasle 1/2 kašičice plodova na 200 ml vrele vode. Treba da odstoji 30 sekundi, a zatim se procedi.

Kod anoreksije (odbojnosti prema hrani), priprema se sledeća mešavina: morač 2 g, majoran 2 g, nana 2 g. Ova mešavina treba da odstoji 3 minuta u 1 litar vrele vode, a zatim se procedi. Pije se u tokom jednog dana.

- *Spolja:* Infuzija, koja se dobija od 2 kašičice semenja, koje treba da odstoje 2 minuta u 250 ml vruće vode, koristi se kao rastvor za ispiranje usne duplje i ždrela u slučaju faringitisa, tonzilitisa, ili u vidu kataplazme, kao oblog za isceljenje povreda.

MRTVA BELA KOPRIVA *(Lamium album) Fam. Lamiaceae*
Popularni nazivi: mrtva bela kopriva, medić

Opis: Listovi imaju dršku srcasto-ovalnog oblika, zašiljeni su na vrhu, nejednako stranično nazubljeni, rastu u paru na stablu (jedan naspram drugog). Cvetovi su beli, ili belo-žućkasti i rastu iz unutrašnjeg bazalnog dela lista. Biljka cveta u periodu april-jun. Raste na vlažnim mestima, pored ograda, u jarku, u brdskim planinskim predelima.

To je zeljasta, živopisna biljka sa četvoro-režnjastom stabljikom, visokom 20-40 cm, više ili manje vlaknastom. Sakuplja se cela biljka ili samo cvetovi bez čašice u vreme cvetanja.

Sakupljanje se obavlja po suvom vremenu, jer u protivnom cvetovi potamne (u periodu april-avgust). Sušenje sakupljenih

delova treba da je u senci, u dobro provetrenim prostorijama ili na otvorenom, na specijalnim ramovima prekrivenim hartijom. Osušeni cvetovi se stave u džakove od hartije, ili ladice obložene papirom, i čuvaju se od svetlosti i vlage. Ako je u pitanju cela biljka, treba je čuvati u džakovima od platna.

Aktivna svojstva: Sluzaste materije, flavonozid, saponozid, tanin, kalijumove soli, etarsko ulje.

Uslovi za upotrebu: Cvetovi treba da su belo-žućkasti, bez čašice; biljka ne sme imati ostatke korena.

Farmakološko dejstvo: Emoliens (sredstvo za umekšavanje), ekspektorans (za iskašljavanje), vazo-konstrigent (steže, skuplja krvne sudove), adstrigens (izaziva stezanje), sedativ (umirujuće dejstvo), diuretik (pospešuje mokrenje), blagi antidijareik (protiv proliva).

Terapeutske indikacije: Jake glavobolje, insomnija (nesanica), bronhitis (upala bronhija - dušnica), gastro-intestinalne smetnje (tegobe u predelu želuca i creva), smetnje u klimaksu, hipertrofija prostate (uvećana prostata), leukoreja (belo pranje) - kako interno tako i spolja (čaj se pije i vrše vaginalna ispiranja, uveče, pred spavanje), ekcem.

Način upotrebe:

Interno:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica dodata na 250 ml vruće vode, treba da odstoji 3 minuta i da se potom procedi. Piti 3 šolje dnevno.

Spolja:

- *Koncentrovaniji* (jači) *čaj*, priprema se od 50 g biljke i 1 litar vode. Vrše se vaginalna ispiranja i kupke onih delova koji su zahvaćeni ekcemom, itd.

MRTVA ŽUTA KOPRIVA *(Lamium galeobdolon)*
Fam. Lamiaceae

Opis: Raste u vlažnim šumama, senovitim čestarima, po zapuštenim mestima, kamenolomima itd. Iz razgranatog rizoma raste uspravna stabljika, do visine od 50 cm. Par ovalnih, nazubljenih listova se nalazi tačno pod pravim uglom u odnosu na par listova iznad i ispod.

Žuti cvetovi rastu sa unutrašnje strane bazalnog dela lista, i to tako da čine obruč oko stabljike. Upotrebljavaju se cvetovi i listovi.

Žuta kao i bela mrtva kopriva (*Lamium album*) su vredne lekovite biljke. Sakupljaju se listovi, a naročito cvetovi.

Indikacije: Čaj deluje blagotvorno kod stomačnih i menstrualnih tegoba (bolova) - 2 šolje dnevno. Čaj se takođe koristi kao depurativ (prečišćava krv) i protiv insomnije (nesanice).

Mrtva žuta kopriva preporučuje se i u slučajevima: disurije (otežanog mokrenja), oboljenja mokraćne bešike i bubrega.

Cvetovi se koriste u lečenju kožnog ekcema. Pije se 1 šolja čaja ujutro.

Protiv variksa (proširenih vena) i varikoznog čira, stavljaju se oblozi umočeni u infuziju (čaj).

Kod cistitisa (upale mokraćne bešike), nefritisa (upale bubrega), primenjuju se sedeće kupke (vidi: *Preslica*) sa dekoktom.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica dodata na 250 ml vrele vode, ostavi se da odstoji 30 sekundi.

- *Oblog:* 3 pune kašičice dodate na 1/2 litre vode, treba da odstoje 5 minuta. Gaza se umoči u infuziju i obloži vruća, na obolelo mesto.

- *Sedeća kupka:* Koristi se cela biljka (vidi: *Preslica*).

U slučaju dijalize (postupak kojim se zamenjuje rad bubrega), može se koristiti mešavina čaja: mrtva žuta kopriva, zlatnica (*Solidago virgaurea*) i ivanjsko cveće (*Galium verum*). Pomešaju se jednake količine; 1 puna kašičica mešavine dodaje se na 250 ml vruće vode. Piti 3 šolje čaja dnevno.

NEVEN (*Calendula officinalis) Fam. Asteraceae*

Opis: Zeljasta jednogodišnja biljka sa razgranatim, žbunastim stablom, visine 20-70 cm. Donji listovi su pomalo loptasti, a gornji, duguljasti, kopljasti, suženi u osnovi, dugački 15-20 cm, delimično vlaknasti sa obe strane, na obodu malo nazubljeni ili ravni (bez zubaca). Cvetovi su žuto-narandžasti ili žuto-crvenkasti, raspoređeni u velike cvetne glave na krajevima stabljike,

koje se sastoje od cvetova sa trozubastim laticama u obliku jezičaka, na marginalnim delovima žuto-narandžaste boje, centralnih cvetova cilindričnog oblika. Cveta od maja do septembra. Koren je šiljast. Biljka se može naći u baštama, kao i na neobrađenim površinama.

Upotrebljivi delovi: Koriste se marginalni (ivični) cvetovi ili cela cvetna glava.

Oba dela biljke imaju slabo aromatičan miris i gorko-slani ukus. Sakupljaju se i stabljike i listovi. Sakupljanje se obavlja po sunčanom vremenu, kada lekovita svojstva biljke najviše dolaze do izražaja.

Postoje i drugi oblici ove biljke, sa kapitelima (cvetnim glavama), koje su potpuno pokrivene laticama, sa prašnicima svetle i tamne boje. Njihovo lekovito dejstvo je na istom nivou. Mogu se ubrati u bašti i iskoristiti u svežem stanju. Sakupljaju se od juna do kasne jeseni.

Aktivna svojstva: Saponin, karoten, flavonoid, gorke materije, gume, sluzaste materije, isparljivo etarsko ulje.

Farmakološko dejstvo: Sudorifik (podstiče znojenje), holagog, holeretik (sredstvo za lučenje i stvaranje žuči), cikatrizant (za isceljenje rana), sedativ (umirujuće sredstvo), antiinflamator za gastro-intestinalne tegobe (sredstvo koje sprečava zapaljenske procese u probavnim organima), emoliens (sredstvo za umekšavanje), baktericid (uništava bakterije), antitrihomonijazik (protiv trihomonijaze).

Terapeutske indikacije: Diskinezija (otežano pražnjenje žučne kese), čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu, dismenoreja (nepravilan menstrualni ciklus), enterokolitis (upala tankog i debelog creva).

Budući da čaj deluje kao depurativ (pročišćava krv), može biti od velike koristi kod akutnog virusnog hepatitisa (akutnog zapaljenja jetre izazvanog virusom), i to ako se pije 2-3 šolje dnevno.

Kancerozni čirevi, kancerozni tumori, zagnojene rane koje teško zarastaju, ispiraju se čajem od mešavine nevena i rastavića, u istim količinama. Stavlja se 1 puna kašičica ove mešavine na 1/2 litre vode.

Čaj takođe blagotvorno deluje u slučaju urinarnih infekcija.

Kod zapaljenja gastro-intestinalnog trakta (zapaljenja želuca i dvanaestopalačnog creva, kolitisa - upale debelog creva, zapaljenja slepog creva, čireva), treba piti po 3 šolje čaja dnevno.

Čaj, pripremljen od svežih cvetova nevena je pomoćno sredstvo u lečenju paratifusne groznice i dugotrajnog zapaljenskog oboljenja mozga sa trajnim oštećenjima.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica na 250 ml vode. Piti 4 šolje dnevno.
- *Spolja:*

Sedeća kupka - 2 pune šake biljke u svežem stanju, ili 100 g osušene biljke za sedeću kupku (vidi: *Preslica*).

- *Ispiranje:* Vaginalno ispiranje kod infekcija izazvanih trihomonasom (*Trichomonas vaginalis*) i kao sredstvo za zarastanje rana, antiinflamator u lečenju povreda, opekotina, promrzlina i ulceracija (zagnojavanja, izbijanja čira). Jednu punu kašičicu biljke staviti u 1/2 litre vruće vode, pokriti i ostaviti da odstoji 2 minuta; koristiti kada je umerene temperature (38°C).

- *Mast:* 500 g margarina ili neke druge masnoće, 2 pune šake biljke (cvet, stabljika, listovi) sitno iseckane nožem. Biljka sa stablom i cvetovima se dobro opere, ocedi od vode i stavi u istopljenu masnoću (mlaku, ne vruću). Izmeša se drvenom kašičicom i ostavi da odstoji van dometa vatre, 12 časova. Drugog dana se ponovo ugreje i procedi kroz platno ili gazu. Ovako dobijena mast se stavi u teglu i čuva u frižideru. Ostatak biljke (ono što je preteklo od ceđenja), stavi se u drugu teglu takođe i u frižider, a koristi se u obliku kataplazme i to 3-4 puta.

Mast se koristi u slučajevima: Kontuzija (udaraca, nagnječenja), entorzija (iščašenja), variksa (proširenih vena), flebitisa (upala vena), varikoznog čira (rana na koži usled proširenih vena donjih ekstremiteta), hemoroida (šuljeva), teških povreda (smrskanosti), post-operativnih ožiljaka, tumora, adenopatije (bolesti endokrinog sistema), fistula (gnojnih otvora unutar kože), promrzlina, opekotina, uvećanih ganglija, ulceracija na dojci (gnojnih procesa unutar dojke), čak i ako su maligne.

- *Svež sok:* Listovi, stabljika i cvetovi se operu i mokri se stave u centrifugu sokovnika. Dobijeni sok se drži u flašici, u frižideru

i koristi se za mazanje kože u slučaju pruritisa (svraba kože usled upale) i šuge.

Sa uspehom se koristi i kod raka kože.

Pomoću masti se sa lakoćom mogu otkloniti kraste u nosu.

U svim slučajevima primene komprese (obloga) sa švedskim aperitivom (švedska tinktura, švedska grančica), najpre se koristi mast od nevena. Kod tumora, može se prethodno naneti mast u debelom sloju. Gljivične infekcije u predelu genitalija (polnih organa), praćene jakim svrabom, leče se kupkom od dekokta, pripremljenog od biljke u svežem stanju: 5 kašika sušene biljke ili 2 pune šake sveže biljke za kupku stave se u vodu za kupanje i ostave da odstoje 10 minuta. Biljke se mogu koristiti 3-4 puta.

ODOLJEN *(Valeriana officinalis) Fam. Valerianaceae*
Popularni nazivi: valerijana, macina trava

Opis: Zeljasta živopisna biljka sa dobro razvijenim vertikalnim rizomom oko 2-5 cm dužine, okruženim mnogobrojnim končastim korenjem. Ono je žuto-smeđe boje spolja i belo iznutra. Kada je u svežem stanju nema mirisa, a posle sušenja dobija veoma jak i neprijatan miris. Stabljika je prava, šupljikava iznutra, ima uzdužne brazde i visoka je 50-100 cm. Listovi su nepravilno raspoređeni, duguljasti i kopljasti, obično potpunih ivica ili na gore nazubljeni. Cvetovi su roze ili beli, obrazuju štitaste cvasti, sa vrhova biljke se oseća prijatan miris vanile. Plod je u obliku orašice sa perastim dodatkom. Cveta u periodu jun-septembar.

Staništa: Ovo je samonikla biljka koja raste po livadama, pored potoka, na vlažnim mestima, po ravnicama, na brdovitom terenu i u planinskoj zoni, a takođe se i kultiviše.

Upotrebljivi delovi: Koren.

Sakupljanje: Koren se vadi u proleće, u martu-aprilu, ili u jesen, septembru-oktobru. Prilikom sakupljanja treba birati jače, razvijenije biljke, jer njihov koren ima veću lekovitu vrednost. Koren se iseče na male komade, očisti se dobro od zemlje i ostataka šupljeg stabla, a zatim se dobro opere i osuši. Može se

sušiti u slojevima debljine 2-3 cm, na suncu, toplom vazduhu, ili u senci, na suvim i dobro provetrenim mestima.

Korenje koje je sakupljeno sa suvih staništa ima veću vrednost od onog sa vlažnih terena.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, bornilski valerijan, bornilski formijat, borneol, alkaloidi, valerijan, bornilski buterat, mravlja i sirćetna kiselina, tanin, glikoza, izovalerijanska kiselina.

Farmakološko dejstvo: Antispastik (protiv grčeva), sedativ (umirujuće dejstvo), antiemetik (sprečava povraćanje), vulnerarija (za isceljenje rana), lokalni analgetik (protiv bolova, neuralgija), neurotonik (jača nervni sistem), antidijabetik (protiv šećerne bolesti).

Terapeutske indikacije: Anksioznost (uznemirenost), palpitacije (lupanje srca), ekstrasistolna aritmija (nepravilnost u ritmu, preskakanje srca), tahikardija (ubrzano kucanje srca), konvulzije kod dece (dečji fras), histerija (neurotična anksioznost), epilepsija (padavica), astma, neuro-vegetativna distonija (funkcionalni poremećaj neuro-vegetativnog sistema, praćen ubrzanim ili usporenim pulsom, znojenjem, poremećajem u probavi, glavoboljom, razdražljivošću) u predklimakteričnom periodu, dijabetes melitus (šećerna bolest), lezije (povrede), kontuzije (uboji).

Način upotrebe:

- *Dekokt:* 1 punu (supenu) kašiku kuvati 2 minuta u 250 ml vruće vode, a zatim skloniti sa vatre i ostaviti da odstoji 10 minuta. Piti 2 šolje dnevno.

Kao sredstvo za isceljenje rana i protiv neuralgija, koristi se u obliku kupke za obolele delove tela. U takvim slučajevima se za kupku upotrebljava dekokt, spravljen na gore opisan način.

ORAH *(Juglans regia) Fam. Juglandaceae*
Popularni nazivi: kraljevsko stablo

Opis: Od ovog drveta se u medicinske svrhe koriste listovi i zelena kora plodova.

Staništa: Plodonosno drvo. Kultiviše, se ali raste i divlje.

Listovi se sakupljaju u junu-julu i suše se na senovitom mestu, raspoređeni u tankom sloju. Treba ih čuvati od svetla da ne bi pocrneli. Kore plodova se sakupljaju kada orasi potpuno sazru i suše se poređani u tankom sloju.

Uslovi za upotrebu: Osušeni listovi treba da sačuvaju svoju boju, da nikako ne pocrne i da budu bez peteljke. Ljuske ne bi smele da imaju mrlje ili da potamne (sakupljaju se pre nego što dobiju kestenjastu boju).

Aktivna svojstva: Tanini, male količine etarskog ulja, gorke supstance, juglandin i oksinaftokinon, juglon, vitamin C, karotin, tirozin, tanin, galni alkohol i elagna kiselina, mineralne supstance.

Farmakološko dejstvo: Depurativ (za prečišćavanje krvi), adstrigens (izaziva stezanje), antileukoreik (protiv belog pranja), hipoglikemikant (snižava nivo šećera u krvi), antiekcemik (protiv ekcema), antiinflamator (protiv upala), antiseptik urinarnog trakta (sprečava infekcije mokraćnih puteva).

Terapeutske indikacije:

Interno: Akutni enteritis (upala creva, crevni katar), hepatitis (upala jetre), dijabetes melitus (šećerna bolest), dijareja (proliv), renalne infekcije (bubrežne infekcije), ekcemi, furunkuloza (čiravost), tonzilitis (upala krajnika), osteomijelitis (upala kičmene srži), panaricijum (prišt na prstu, kukac).

Kod dijareje se preporučuje 1 kašičica lišća koja se prelije sa 250 ml vrele vode, a zatim odstoji pola minuta, i procedi se.

Spolja: - Dekokt: 15 g lišća na 200 ml vode; koristi se za ispiranje usne duplje i ždrela u slučaju stomatitisa (zapaljenje sluzokože usne duplje).

- *Mast za rane:* 15 g usitnjenog lišća se macerira (odstoji) u 100 ml suncokretovog ulja na sobnoj temperaturi. Posle 7 dana se sud u kojem se nalazi ova mešavina, stavi u drugu, veću posudu u kojoj se već kuva voda, i ostavi se da tako odstoji naredna 3 sata. Nakon ovoga se tečnost (ulje) procedi kroz gazu od platna, doda se 15 g pčelinjeg voska i ponovo zagreva na isti način kao i prvi put (u drugom, većem sudu sa vodom) 30 minuta. Skloniti sa vatre i mešati dok se ne ohladi.

U vidu obloga se koriste listovi kod osoba koje imaju mastan ten.

Protiv svraba (čak i šuge) i peruti korisno je ispiranje dekoktom od svežih listova.

Kao rastvor za ispiranje usne duplje, koristi se u slučaju stomatitisa, gingivitisa (zapaljenja desni), infekcija grla i grkljana.

Kada se koncentrovaniji dekokt od listova doda u vodu za kupanje, deluje blagotvorno u lečenju promrzlina.

Protiv opadanja kose preporučuje se dekokt od orahovog lišća, koji treba što češće utrljavati u kožu kosmatog dela glave.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 250 ml vrele vode preliti preko 1 pune kašičice sitno iseckanog lišća i ostaviti da odstoji pola minuta.

- *Dodatak za kupku:* 100 g lišća za kupku, a za ispiranje 1 puna kašičica isitnjenog lišća na 1 šolju ključale vode (vidi poglavlje: *o kupkama*).

Ako želimo da dobijemo koncentrovaniji dekokt, koristi se dupla količina.

Tonik od zelenih oraha: Oko 20 nesazrelih oraha iseći na četvrtine i staviti u flašu sa širokim grlićem. Zatim dodati 1 litar votke jačine 40% tako da prekrije orahe. Dobro začepljenu flašu treba držati na suncu 2-4 sedmice, ili pored peći. Tečnost se procedi i sipa u flašu.

PELEN *(Artemisia absinthium) Fam. Asteraceae*

Popularni nazivi: pelin, beli pelen, vermut, gorčika

Opis: Zeljasta, višegodišnja, samonikla biljka sa jakim mirisom i stablom koje je drvenasto u osnovi. Bazični listovi su tročlano podeljeni, dok se oni na stablu, prema vrhu, postepeno pojednostavljuju i imaju srebrnastu boju. Cvetovi su veoma mirisni, žute boje, i javljaju se kao male cvetne glave okruglastog oblika, grupisane na krajevima grana u grozdaste cvasti. Cveta u periodu jul-septembar. Plod je ahenija. Cela biljka ima jednu svetlu, srebrnastu nijansu, gorak ukus i jak miris.

Staništa: Raste na neobrađenom suvom zemljištu, livadama, poljanama, brdašcima, pored naseljenih mesta, ograda, puteva.

Upotrebljivi delovi: Listovi i cvetonosni vrhovi stabljike.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje - azulin, tujon, tujol, gorke supstance, artamarin, artamarinin, artamaridinin.

Sakupljanje: Lišće se bere pre cvetanja, u maju-junu, a cvetne grančice u julu-avgustu kada se sasvim rascvetaju. Sušenje se vrši u senci, u tankim slojevima, na suvim i dobro provetrenim mestima.

Farmakološko dejstvo: Tonik (osvežavajuće dejstvo), aperitiv (pospešuje apetit), antispastik (protiv grčeva), antipiretik (sprečava, smiruje groznicu), antidijareik (protiv proliva), helmintik (protiv glista), regulator menstruacije.

Terapeutske indikacije: Anemija, oporavak od bolesti, dijareja (proliv), febrilno stanje (groznica), oksiuroza i askaridoza (gliste u stolici), menstrualni problemi.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 kašičica biljke treba da odstoji u 250 ml vrele vode 3 minuta. Procedi se i pije 2 šolje dnevno, zaslađene medom.

- Prašak protiv glista i groznice:

Pelen	2 g
Matičnjak	2 g
Anis	0,5 g

Dva puta dnevno pripremiti svež čaj i piti.

Upotreba pelena u lečenju različitih bolesti je ograničena na kratke kure od po 8 dana.

Pažnja pri doziranju! Predoziranje može dovesti do migrene, mučnine i nesvestice, upale sluzokože organa za varenje. Trudnice, žene koje doje, čiraši ne treba da koriste pelen.

PERUNIKA *(Iris germanica) Fam. Iridaceae*

Popularni nazivi: baštenska perunika, božica, modra perunika

Opis: Zeljasta, višegodišnja biljka, sa debelim i mesnatim rizomom (sa mirisom trave) iz kojeg polazi cilindrično stablo koje se završava mnogobrojnim cvetovima. Listovi su izduženi, pomalo zašiljeni, imaju oblik sablje i raspoređeni su po 4-6 u buketu. Cvetovi su veliki, tamno ljubičasti, slabog mirisa. Formirani

su od 3 spoljašnje latice, savijeni nadole, pokriveni na gornjim ivicama žutim dlačicama. Sledeće tri latice su uspravne. Imaju 3 prašnika i jedan tučak, smešten ispod latice. Plod je u vidu čaure. Cveta u maju-junu. Često se gaji u baštama kao ukrasna biljka. Pored ove vrste postoji i perunika sa belim cvetovima, koji su izbrazdani plavičastim linijama *(Iris florentina)* kao i ona sa svetlo-ljubičastim mirisnim cvetovima *(Iris pallida)*.

Sakupljanje: Rizomi se sakupljaju (uključujući sve tri vrste) tek u drugoj, trećoj godini vegetacije, i to počev od jula, pa do kasne jeseni (oktobra). Izvade se iz zemlje, otresu i operu, a zatim se očiste od korenja. Mali rizomi i njihovi vegetirajući (živi) izdanci se zakopaju, kako bi se obezbedilo razmnožavanje biljke. Previše debeli rizomi se raseku da budu 5-10 cm debljine. Ponekad je neophodno da budu sa korom. Odstranjivanje kore se obavlja pre sušenja, i to dobro naoštrenim nožem. Pošto se ogule, rizomi se stavljaju u sud sa vodom da ne bi potamneli u dodiru sa vazduhom. Kada se izvade iz vode, treba ih odmah staviti na mesto pogodno za sušenje. Rizomi bez kore treba da imaju belo-žućkastu boju.

Sušenje: Dobro je da se obavi na sunčanim mestima. Ovo će dovesti do određenih hemijskih promena unutar rizoma. Neprijatan miris, svojstven ovom delu biljke nestaje i zamenjen je prijatnim mirisom ljubičice. Miris se pojačava ako se ovaj produkt (osušen rizom) čuva najmanje dve godine posle sušenja.

Ovaj proces se može obaviti i na veštački način, na temperaturi od 30-40°C. Veća temperatura bi prouzrokovala isparavanje prijatnog mirisa ljubičice.

Upotrebljivi delovi: Koriste se rizomi debljine 5-10 cm, spljošteni, tamno-smeđe obojeni spolja i beličasti iznutra. Na donjem delu se mogu zapaziti okruglasti ožiljci tamne boje, koji su posledica odstranjivanja korena. Na gornjem delu se nalaze nepravilna zadebljanja praćena poprečnim nizovima tačaka koja predstavljaju tragove nekadašnjih listova. Miris je primamljiv, a ukus želatinasto sladak.

Koristi se u obliku dekokta kao ekspektorans (za iskašljavanje), i diuretik (podstiče mokrenje).

PETOPRSNICA *(Potentilla reptans) Fam. Rosaceae*

Popularni nazivi: petolista, žabnik, trava od groznice, čelašica

Opis: Zeljasta, puzavičasta, višegodišnja biljka, koja ima lišće u obliku prstiju, sastavljeno od 5 listića bez drške.

Cvetovi su žuti. Cveta od maja do avgusta.

Staništa: Samonikla biljka koja obično raste na vlažnom tlu.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka.

Sakupljanje: Od maja do septembra.

Farmakološko dejstvo: Antidijaretik (sredstvo protiv proliva), antitermik (protiv povišene temperature), antireumatik, antiinflamator (sredstvo protiv zapaljenskih procesa), antihemoragik (protiv krvarenja).

Terapeutske indikacije: Dijareja (proliv), febrilno stanje (groznica), reuma, gingivitis (upala desni), hemoragija (krvarenje, npr. iz nosa).

Način upotrebe: U vidu infuzije, uzima se interno (unosi se u organizam), 2-3 šolje na dan, ili spolja, kao rastvor za ispiranje usne duplje i ždrela.

PETROVAC *(Agrimonia eupatoria) Fam. Rosaceae*

Popularni nazivi: ovčji čičak, ranjenik, kostolom, trava od poseke

Opis: Zeljasta, višegodišnja vlaknasta biljka, visoka 30-100 cm. Cela biljka je pokrivena finim trepljama, a listovi koji su bliže zemlji, imaju često dužinu od 10 cm i grupisani su po 5-9 listova, nazubljeni na obodu. Biljka ima kratak rizom - puzavac. Nadzemni deo stabljike je prav, cilindričan i završava se jednostavnom, nerazgranatom cvašću. Cvetovi su hermafroditni, pravilnog oblika sa po 5 latica žuto-zlatne boje, grupisani u dugačke cvasti, u osnovi prekrivene bodljama. Svaka čašica ima po 5 listića, krunica, a takođe i po 5 latica; androceum (muški polni aparat) se sastoji se od 6 prašnika. Plod je ahenija koja liči na krunicu od bodlji koje su savijene na vrhu. Biljka cveta od juna do septembra.

Staništa: Samonikla biljka, raste po čestarima, šumarcima, livadama, na suvim i sunčanim mestima, terenima sa bodljikavim rastinjem, od ravnice do planinske zone.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka bez korena sakupljena u vreme cvetanja.

Proizvod ima slab miris i gorkast ukus koji deluje adstrigentski.

Uslovi za upotrebu: Biljka ne treba da je duža od 25 cm i ne treba da sadrži drvenaste delove stabljike. Cvetovi moraju imati karakterističnu žutu boju.

Aktivna svojstva: Gorke supstance, tanin, etarsko ulje, silicijum dioksid, askorbinska kiselina, nikotinska kiselina, vitamin K, kvercitrin.

Farmakološko dejstvo: Holagog (pomaže lučenje žuči), stomahik (lek za želudac), antidijareik (protiv proliva), depurativ (za prečišćavanje, naročito krvi), litolitik (razlaže kamen), antidijabetik (protiv dijabetesa), antiinflamator (sprečava upalu), cikatrizant (za isceljenje rana).

Terapeutske indikacije: Hepatitis (upala jetre), bilijarna diskinezija (otežano pražnjenje žučne kese), kamen u žučnoj kesi (litijaza), dijareja (proliv), anoreksija (odbojnost prema hrani), reumatizam, astma, hemoptizija (iskašljavanje krvi), dijabetes melitus (šećerna bolest).

Biljka ima snažno terapijsko dejstvo u slučaju upale grla i sluzokože usne duplje.

Preporučuje se protiv: tonzilitisa (upale krajnika), afti (oboljenja sluzokože usne duplje), zatim osobama koje preopterećuju glasne žice (pevačima, profesorima). Sredstvo za ispiranje usne duplje i grla napravljen od ovog čaja zajedno sa ivanjskim cvećem pročišćava glas.

Listovi su odlični za zalečenje rana.

Za decu sa upaljenim krajnicima preporučljiva je kupka od petrovca.

Mast od petrovca koristi se na isti način kao i mast od nevena. Blagotvorno deluje u slučaju hemoroida (šuljeva) i flebitisa (upale vena).

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 kašičica biljke dodata na 250 ml vrele vode, treba da odstoji 2 minuta (sušena biljka) ili 30 sekundi (sveža biljka), zatim se procedi.

Spolja: Infuzija se koristi za ispiranje ili kao oblog za ranu.

Pažnja! Piti 2 šolje dnevno. Predoziranje prouzrokuje jake grčeve, naglo izbacivanje kamena, blokadu mokraćnih i žučnih kanala.

Kod zapaljenja sluzokože usne duplje, angine, faringitisa (upale ždrela), koristi se za ispiranje usne duplje i ždrela.

PLUĆNJAK *(Pulmonaria officinalis) Fam. Boraginaceae*

Popularni nazivi: plućnica, medunjak, džigerišnjak, gruđanka, kudravac

Opis: Zeljasta, višegodišnja biljka. Listovi su ovalni ili elipsasti, ponekad sa belim mrljama. Cvetovi su u početku crveni, zatim ljubičasti, a na kraju cvetanja plavi. Cveta u martu - aprilu. Ovo je medonosna biljka.

Staništa: Raste po šumama, vlažnim i senovitim mestima.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka bez korena.

Aktivna svojstva: Kalijumove soli, salicilna kiselina, tanin, spuzaste materije, saponin, alantoin.

Sakupljanje: U vreme cvetanja. Listovi se mogu prikupljati i posle cvetanja. Dobro je da se sušenje obavi što pre, na suncu ili vrućem vazduhu.

Farmakološko dejstvo: Emolijens (sredstvo za umekšavanje), ekspektorans (za iskašljavanje), diuretik (podstiče mokrenje), adstrigens (izaziva stezanje sluzokože i kože), hemostatik (zaustavlja krvarenje), sudorifik (podstiče znojenje), vulnerarija (sredstvo za isceljenje rana).

Terapeutske indikacije: Grip, faringitis (upala ždrela), akutni i hronični bronhitis (akutno i hronično zapaljenje bronhija - dušnica), plućni TBC (tuberkuloza), hemoragija (jako krvarenje), febrilna stanja (groznica), dijareja (proliv), oboljenja urinarnog (mokraćnog) trakta, lezije (povrede).

Način upotrebe: 1 kašičicu (punu) dodati na 250 ml ključale vode. Ostaviti da odstoji 3 minuta. Piti 3 šolje dnevno.

PODBEL *(Tussilago farfara) Fam. Asteraceae*
Popularni nazivi: konjski lopuh, bjelušina, repušina, marta, spodbel

Opis: Kada se na pašnjacima i brdašcima ne nazire nijedan vesnik proleća, dok oko jedva može zapaziti izlazak prvih vrbinih pupoljaka, podbel već pokazuje svoj žuti cvet iznikao na vrhovima stabljike. Vlažni tereni, nagibi i kamenjari su pokriveni cvetovima podbela, koji se pojavljuju mnogo ranije od listova. Veoma dobro uspeva na glinenom zemljištu. Ovo su prvi cvetovi koji se u toku godine mogu sakupiti, sušiti i čuvati. Podbel je zeljasta, mala, živopisna biljka, visoka 10-20 cm. Ima dugačak rizom koji prezimi ispod zemljine površine, debljine je olovke, a iz njega izrasta u februaru-martu više stabljika crvenkaste boje, prekrivenih uzdužno sitnim listićima. Ove stabljike nose na svom vrhu po jednu cvetnu glavu zlatno-žute boje. Cvetovi su prijatnog mirisa i neodređenog ukusa, otvaraju se samo po lepom vremenu, a kada je vreme loše, zatvaraju se i povijaju nadole. Cveta od februara do aprila. Žuti cvetovi veoma rano nagoveštavaju dolazak proleća, a stranični cvetići ostaju usamljeni na stablu, slično kao kod maslačka, ali oni zapravo podsećaju na krljušti i purpurne su boje. Početkom maja se pojavljuju i osnovni listovi sa dugom drškom, zaobljeni i srcoliki, nazubljeni po ivicama. Listovi sa gornjeg dela biljke su zelene boje, a donji su beličasti. Plodovi su ahenije, cilindričnog oblika.

Sakupljanje: Od ove biljke se sakuplja cvet i list. Cvetovi se beru još u fazi pupljenja, bez drški i to u proleće pre nego što se sasvim razviju. Sakupljeni cvetovi se stavljaju u korpe, da se ne bi izgnječili. Sušenje treba što pre obaviti, u tamnim prostorijama sa jakim strujanjem vazduha, jer se presporim sušenjem cvetovi jako brzo razviju pretvarajući se u pufne (paperijaste loptice). Iz istih razloga temperatura u prostorijama za sušenje ne sme biti previsoka.

Posle sušenja, cvetovi se čuvaju u papirnim džakovima (kesama) ili u fiokama, obloženim hartijom. Cvetovi bez drške se u prvoj fazi cvetanja sakupljaju u martu-aprilu. Listovi se sakupljaju posle cvetanja, u periodu maj-avgust. Suše se u tankim slojevima, u senci. Beru se mladi, ali ipak formirani listovi. Odlažu se naslagani jedan preko drugog u paketima, da se ne bi izlomili. Pre sušenja, listovi se proveju. Osušeno lišće se čuva u džakovima od jute.

Aktivna svojstva: Sluzaste materije, inulin, tanini, gorka supstanca (tusilagin), galna kiselina, kalijumove soli, cinkova jedinjenja.

Uslovi za upotrebu: Cvetovi moraju imati prirodnu žutu boju i dršku dugačku najviše 1 cm. Cvetovi sa paperijastom glavom nisu za upotrebu. Listovi treba da su tamno-zelene boje. Pocrvenele listove, umrljane rđom ili napadnute insektima ne treba koristiti.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), emoliens (sredstvo za umekšavanje), antispastik (protiv grčeva).

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija - dušnica), laringitis (upala grkljana), faringitis (upala ždrela), bronhijalna astma (otežano disanje), pleurezija (zapaljenje plućne maramice), tuberkuloza pluća.

Čaj od podbela sa medom predstavlja pomoćno sredstvo u lečenju upornog kašlja i promuklosti, i treba ga piti u mlakom stanju tokom celog dana. Oprani i sveži listovi, kao i njihov sok, primenjeni u vidu obloga, pomažu kod pneumonije (upale pluća), erizipela (crvenog vetra) i kontuzija. Oblozi načinjeni od koncentrovanog dekokta od lišća, koriste se protiv tonzilitisa (upale krajnika). Stabljika cvetova i listova se koristi u inhalaciji (nekoliko puta dnevno), kod hroničnog bronhitisa i insuficijencije respiratornog trakta (smanjene funkcije disajnih organa). Otoci na nogama se leče dekoktom od lišća podbela. Za astmu i bronhitis kod pušača, uzima se po 2-3 kašičice svežeg isceđenog soka iz listova, koji se pomeša sa šoljom supe ili mleka. Kod bolova u ušima, kapne se nekoliko kapi svežeg soka od lista u ušnu školjku. Protiv upale vena, priprema se kataplazma od ugnječenog lišća i sveže pavlake, i stavlja se na upaljena mesta, a zatim

se umota zavojem i platnom. Blagotvorno deluje i mešavina lista i cveta od podbela, bokvice i gaveza: 2 kašičice ove mešavine dodaju se na 250 ml vrele vode (infuzija). Piti 3 šolje ovog čaja dnevno, zaslađenog medom.

Način upotrebe:

Infuzija: 1 punu kašičicu lista i cveta, staviti u 250 ml vrele vode; treba da odstoji kratko (30 sekundi do 2 minuta).

Kataplazma: Izgnječe se sveži listovi i stave na obolelo mesto.

Inhalacija: 1 puna (supena) kašika cvetova i listova se potopi u toplu vodu i vrši se inhalacija (ispod peškira). Ovo ponavljati više puta u toku dana.

Kupka nogu: Puna šaka listova se ostavi da odstoji kratko u odgovarajućoj količini vrele vode, a zatim se primenjuje u obliku kupke.

Svež sok: Sveže i oprane listove staviti u sokovnik. Uzimati 2-3 kašičice dnevno, zajedno sa šoljom mleka, u slučaju astme i bronhitisa. Nekoliko kapi ovog soka unetih u ušnu školjku, neutralizuju bolove kod otitisa (upale ušiju).

PRESLICA *(Equisetum arvense) Fam. Equisetaceae*

Popularni nazivi: rastavić, borska jela, konjogriz, rastaviče, vretenka, hvast.

Opis: Višegodišnja zeljasta biljka, oskudna u listovima, sa dve vrste stabljika. U proleće se razvijaju jednostavne, smeđe, plodne (imaju na vrhu klasje sa sporama) stabljike, visoke oko 40 cm. Odmah nakon stvaranja ploda, ova plodonosna stabla se raspadaju i na njihovom mestu izrastaju nerodne stabljike dužine 60 cm, nešto tanje, zelene boje, veoma razgranate, stranično raspoređene u obliku kruga. Neplodne stabljike niču početkom leta.

Oko čvorova neplodnih stabljika razvijaju se krljuštasti, smeđi listići u obliku okovratnika, igličaste grančice slične borovim iglicama. Ove grane su duže u bazalnom delu stabljike, sužavaju se pri vrhu, ali ne premašuju razmak između čvorova, što celoj biljci daje izgled šišarke. U zemlji ima usađen rizom koji raste ukoso, noseći na čvorovima nežno korenje kao i neke izrasline.

Staništa: Livade, doline, glinaste i vlažne ledine, obale sa čestarima. One biljke koje rastu na blatnjavom zemljištu imaju najefikasnija lekovita svojstva. U zavisnosti od mesta na kojem raste, biljka može da sadrži od 3-16% salicilne kiseline, supstance koja je čini tako dragocenom. Biljke koje se razvijaju na terenima gde je korišćeno veštačko đubrivo, ne treba upotrebljavati.

Preslica sa najfinijim grančicama - šumska preslica (*Equisetum sylvaticum*) koja raste na periferiji šuma, u čestarima i u šumarcima, ima slična lekovita svojstva.

Upotrebljivi delovi: Zelene, nerodne stabljike sakupljene u leto, u julu - avgustu.

Sušenje se vrši u senci.

Posle sakupljanja treba najpre odstraniti oštećene, pocrnele delove biljke, zatim se ona suši, raspoređuje u tankim slojevima, na otvorenom prostoru, u senci, ili u suvim i dobro provetrenim prostorijama, tavanima. Slojeve osušenih biljaka treba svakodnevno prevrtati.

Uslovi za upotrebu: Osušena biljka mora da ima svetlo-zelenu boju bez uvelih i potamnelih delova, bez plodne stabljike i bez stranih tela.

Proizvod nema mirisa, a ukus je sladunjav.

Aktivna svojstva: Isparljivo ulje, silicijum dioksida, kalijumove soli, salicilna kiselina.

Farmakološko dejstvo: Bronho-dilatator (širi bronhije - dušnice) antibiotik, urinarni antiseptik (protiv infekcija urinarnog trakta), remineralizant (uspostavlja balans mineralnih sastojaka u organizmu), diuretik (pospešuje mokrenje), ekspektorans (za iskašljavanje).

Terapeutske indikacije:

Unutrašnja upotreba: Srčana insuficijencija (oslabljenost srčanog mišića), angina pektoris, dijareja (proliv), nefritis (upala bubrega), tuberkuloza, bronhitis (upala bronhija - dušnica), anemija, kostobolja, holecistitis (zapaljenje žučne kese), reumatizam, gastrointestinalni čir (na želucu ili dvanaestopalačnom crevu).

Spoljna upotreba: Gingivitis (upala desni), epistaksis (krvarenje iz nosa).

Za koagulaciju krvi (zaustavljanje krvarenja), je "nezamenljiv", a takođe je delotvoran i kod hemoptizije (iskašljavanja sukrvičavog sputuma - sluzi) i hemoragije (jakog krvarenja).

Za pesak i kamen u bešici i bubrezima koriste se kupke.

Sedeća kupka u vreloj vodi se upražnjava uz istovremenu upotrebu čaja od preslice. Na ovaj način se potpomaže izbacivanje kamenca.

Pomaže u slučajevima skupljanja vode u perikardu (srčanoj kesi), pleuri (plućnoj maramici), kao i kod infektivnih oboljenja sa retencijom (zadržavanjem) vode.

Velika ili rečna preslica (*Equisetum maximum*), koja raste na rečnim obalama i ima stabljiku debljine prsta, koristi se samo za sedeću kupku.

Poljska ili šumska preslica se upotrebljava za čajeve koji se piju.

Za otklanjanje bolova kod katara mokraćne bešike, kao uspešno sredstvo se koristi dekokt od preslice: bolesnik se umota u bade-mantil i namesti se tako da vruća para dekokta deluje na mokraćnu bešiku u trajanju od 10 minuta. Ovaj postupak se ponavlja više puta.

Kupke sa vodenom parom i ekstraktima preslice su delotvorne i kod starijih osoba koje osećaju tegobe prilikom mokrenja.

Kod osipa i pruritisa (hroničnog svraba kože koji se javlja u poodmaklim godinama) su od velike pomoći kupke i oblozi sa dekoktom od preslice.

Ispiranje i kupka sa preslicom su korisni u slučaju panaricijuma (prišta na prstu), karijesa (kvarenja zuba), starih zagnojenih rana, zadebljanja na petnim kostima (mamuza), fistula (gnojnih čireva), sikozisa (smokvaste bradavice), podbratka, herpesa (groznice).

Za bolne hemoroide (šuljeve) i hemoroidne čvorove koristi se kaša.

U slučaju epistaksisa (jakog krvarenja iz nosa), stavlja se oblog natopljen u hladan dekokt od preslice.

U većini slučajeva treba dodati 1 punu kašičicu na 250 ml vode, ali kod krvarenja je potrebno staviti 2-3 pune kašičice u 250 ml vode.

Preslica zajedno sa čestoslavicom je odlično sredstvo za sprečavanje ateroskleroze i amnezije.

Tinktura od preslice je efikasno sredstvo protiv znojenja nogu. Ovom tinkturom se trljaju stopala koja se prethodno operu i osuše, a pored toga se pije i čaj od preslice, 1 šolja ujutru, 30 minuta pre doručka.

Protiv peruti, kosa se svakodnevno pere dekoktom od preslice, a nakon toga se koža kosmatog dela glave masira maslinovim uljem.

Kod enureze (nesposobnost zadržavanja mokraće) koristi se čaj od preslice i kantariona. Piju se po 2 šolje dnevno.

Čaj za ispiranje usne duplje i grla, koristi se kod tonzilitisa (zapaljenja krajnika), adenoidnih vegetacija (upale trećeg krajnika), stomatitisa (zapaljenja sluzokože usne duplje), gingivitisa (upale desni), fistula (gnojnih čireva).

Leukoreja (belo pranje kod žena) se leči sedećom kupkom.

Preslica je efikasno sredstvo i kod hroničnog bronhitisa i plućne tuberkuloze.

Rezultati poslednjih istraživanja su u saglasnosti sa tvrdnjama austrijskog biologa Riharda Vilforta (Richard Willfort) i potvrđuju pretpostavku da se "upotrebom čaja od preslice u jednom dužem vremenskom periodu zaustavlja rast ćelija tumora koje se na kraju potpuno uništavaju". Takođe se koriste i kataplazme od preslice, koje se podgrevaju na pari i stavljaju na predeo zahvaćen tumorom.

U slučaju ukočenosti kičmenog stuba usled kontrakcije (grčenja) paravertebralnih mišića, sedeća kupka blagotvorno deluje.

Kod depresija, manija, razdražljivosti, preporučuje se sedeća kupka 3 puta sedmično. U ovim slučajevima pomažu i čajevi od hajdučke trave i koprive, ali ujutru i uveče treba piti po šolju čaja od preslice.

Način upotrebe:

Infuzija: 250 ml ključale vode preliti preko 1 pune kašičice preslice. Ova mešavina treba da odstoji 2 minuta.

Oblog: Jedna puna šaka preslice se stavi u cediljku koja se drži iznad posude sa ključalom vodom. Kad se biljka dosta zagreje i omekša, umota se u komad platna i stavi na obolelo mesto.

Potrebno je da oblog bude topao. Preko obloga se stavi plastična folija i sve se to umota u vuneni šal.

Oblog od pulpe (mesnatih delova) *preslice:* Sveža preslica se dobro opere i izgnječi drvenim avanom.

Sedeća kupka: 100 g preslice treba da odstoji u vodi 12 časova (macerat), zatim se podgreje, procedi i sipa u vodu za kupanje. Za jednu kupku je potrebna posuda od 5 litara, puna svežih biljaka. Kupka traje 20 minuta. Može se koristiti veći lavor ili manje korito. Predeo srca treba da bude izvan vode. Važno je da bolesnik bude obučen. Gore se oblači bademantil ili deblji pulover, a na noge se navuku debele vunene čarape.

Deo tela koji je u vodi, masira se lagano 2-3 sata, trbušna zona odozgo nadole, zatim od bubrežnih loža na dole prema mokraćnoj bešici. Posle kupke nemojte se brisati, već tako mokri, obučeni u bademantil ležite u krevetu 1 sat, dok se ne preznojite. Voda u kojoj ste se kupali može se upotrebiti još dva puta, pošto se ugreje.

Tinktura: 10 g preslice u svežem stanju treba da odstoji u 50 ml votke jačine 40%. Drži se na suncu ili na toplom mestu 14 dana uz svakodnevno mućkanje, a zatim se procedi. Može se dodati i hajdučica, neven, gavez, hoću-neću, po šaka od svake biljke ali na 1 litar votke.

PREČICA *(Lycopodium clavatum) Fam. Lycopodiaceae*
Popularni nazivi: crvotočina, vučja noga, zmijina mahovina, samolja

Opis: Zimzelena biljka, nalik na mahovinu, raste u jelovim i bukovim šumama. Ima puzavičasto stablo koje se uzemljuje razgranatim korenjem. Iz stabljike vertikalno rastu plodonosne grane, visoke 7-10 cm, koje su mekane pod prstima i završavaju se uglavnom sa po dva klasa. Na ovom klasju su smeštene spore koje sadrže žuti prah i predstavljaju organe za reprodukciju. Listovi su mali i pravi, ima ih svuda oko stabljike i raspoređeni su u 5-8 redova. Tokom jeseni ne opadaju i imaju na vrhu beličasto, dugačko vlakno.

Sakupljanje: Od ove biljke se koristi i sakuplja cela stabljika sa listovima i spore (prah iz klasja). Sakupljanje se vrši u junu-avgustu, pre potpunog dozrevanja klasja. Posle sakupljanja, klasje se odvaja (suši se zasebno), a ostatak biljke se očisti od korenja i od pocrnelih i požutelih delova, suši se na tamnim, dobro provetrenim mestima i poređa u tankim slojevima. Biljka se čuva u mraku da ne bi izgubila boju. Sakupljeno klasje se raširi na suncu, na čistoj hartiji i u veoma tankim slojevima.

Posle sušenja, klasje se protrlja između prstiju, kako bi se sakupio prah, koji se zatim propusti kroz fino sito radi odstranjivanja drugih delova biljke. Prah je tamno-žute boje, veoma sitan, bez ukusa, blagog smolastog mirisa. Stavljen u vodu, pliva na površini, jer se teško natapa. Ako se zapali, gori veoma svetlim plamenom. Prah od prečice se čuva u kesama (od masne hartije ili od pergamenta), koje se uredno slažu u manje džakove od platna ili daščane kutije.

Uslovi za upotrebu: Biljka treba da zadrži zelenu boju i posle sušenja, i ne bi smelo da bude delova sa izmenjenom bojom, kao ni korenja i stranih tela. Prečica je biljka koja sadrži hemijski element - radijum.

Terapeutske indikacije: Čaj se koristi protiv kamena u bubregu. kolika (bubrežnih bolnih napada), hepatitisa (upala jetre), ciroze jetre, oboljenja polnih organa, artritisa (upale zglobova), orhitisa (upale testisa), hroničnog kolitisa (upala debelog creva), hemoroida (šuljeva), reumatizma.

U slučaju luksacija (uganuća i iščašenja), bolova pri kretanju ili u mišićima, stavlja se jastuk od prečice.

U slučaju prestanka mokrenja (anurije), stavlja se oblog u obliku džakčića u predelu mokraćne bešike. Kod hipertenzije (povišenog krvnog pritiska), oblaže se lumbalni deo tela (oko bubrega i krsta). Protiv bilo koje vrste bola možemo primeniti džakčić sa prečicom, pokrivajući obolela mesta. Prah od prečice leči otvorene rane.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1/4 litre vruće vode preliti preko 1 ravne kašičice prečice, pokriti i ostaviti da odstoji 30 sekundi, a zatim procediti.

Pažnja! Ne držati da stoji više od 30 sekundi i nikako ne kuvati, već samo preliti vodu preko biljke.

Za sve vrste pomenutih oboljenja (vidi poglavlje X) pije sa samo 1 šolja čaja dnevno, osim u slučaju ciroze jetre kada treba piti po dve šolje na dan.

- *Jastuče od prečice:* Sušenom prečicom (100 g, 200 g ili 300 g zavisno od prečnika obolele zone) napuniti jastuče i povremeno (uz kratke prekide da se ne bi iritirala koža), stavljati na bolno mesto dok bolovi ne prestanu. Ovo jastuče je delotvorno godinu dana.

RABARBARA *(Rheum officinale) Fam. Polygonaceae*
Popularni nazivi: ravel

Opis: Poreklom iz Kine, kod nas opstaje kao kultivisana biljka. Živopisna je, zeljasta, visoka do 3 m, sa velikim listovima (1 m), izduženog srcolikog oblika sa 5-7 režnjeva. U zemlji ima osnovu levkastog oblika (rizom), debljine 3-6 cm iz kog izrasta mesnato i dugačko korenje prečnika do 5 cm. U prvoj godini vegetacije formira se rozeta od lišća sa glatkom i cilindričnom drškom. Listovi se razvijaju više u širinu nego u dužinu, na svakom režnju ima mnogo zubaca na obodu. Stabla, visoka do 2,5 m, pojavljuju se u drugoj godini života biljke i cilindričnog su oblika, šuplja, razgranata i sa malim listovima na kojima se pored mahune mogu videti i razvijene ohreje. Cvetovi su mali, grupisani u cvasti u osnovi unutrašnjih listova stabla; imaju cvetni venac koji se sastoji od 6 delova i semenika od 9 prašnika obojenih u belo-zelenkasto. Cveta u maju - junu. Plod je ahenija sa 3 opnasta krila smeđe-crvenkaste boje.

Rabarbara se gaji na peskovitom zemljištu. Seje se u jesen ili u proleće, u razmacima od 80 cm.

Upotrebljivi delovi: Rizom biljke stare 4 - 8 godina se u proleće ili jesen opere pod mlazom hladne vode, oguli se (skine se kora), iseče na male cilindrične ili pljosnate komade i na kraju suši na suncu ili u veštačkim sušarama na 40°C. Dobijeni proizvod bi trebalo da ima žuto-narandžastu boju, karakterističan miris, gorak ukus koji steže sluznicu usta i boji pljuvačku u žuto.

Aktivna svojstva: Reoantracenazid sa aglikonima i taninima - reotanoid.

Farmakološko dejstvo: Reotanoidi, kada se unose u malim količinama, deluju tonično (osvežavajuće), jer podstiču lučenje želudačnih sokova. Reoantracenazidi i aglikoni u umerenim dozama deluju kao laksativ (sredstvo za prečišćavanje creva), a u velikim dozama kao purgativ.

Terapeutske indikacije: Kolitis (upala debelog creva), parazitoza creva, astenija (iscrpljenost, oslabljenost organizma).

- Tonik, doza: 0,05 - 0,10 g dnevno
- Laksativ, doza: 0,25 - 0,50 g dnevno
- Purgativ, doza: 1 - 3 g dnevno

Može se konzumirati sa hlebom, mlekom, medom, vodom.

Staviti 5 g korena u 250 ml vode i ostaviti 4 sata da macerira dok se voda ne oboji u žuto.

Od peteljki listova se pravi kompot. Mladi listovi i stabljike se mogu koristiti u ishrani u presnom ili kuvanom stanju.

Nije preporučljivo za osobe sa hemoroidima (šuljevima) i cistitisom (upalom mokraćnog mehura).

REPUH *(Petasites officinalis) Fam. Compositae*
Popularni nazivi: veliki podbel

Opis: Zeljasta, višegodišnja mirišljava biljka sa dugim, snažnim i mesnatim korenom. Stablo joj je pravo, jednostavno, prekriveno sitnim, mekim vlaknima i na sebi nosi male listiće (nalik na krljušti) crvenkaste boje. Bazalni listovi su raspoređeni u rozeti, širine do 1 m u prečniku: imaju srcasto-bubrežast oblik, nejednako su nazubljeni kratkim trouglastim zubcima, na poleđini su vlaknasti, a kasnije glatki. Cvetovi su cilindričnog oblika, prljavo-bele do ružičasto-ljubičaste boje, raspoređeni u vidu ansambla sitnih cvetića na gornjem delu drške i to tako da podsećaju na klip kukuruza. Smešteni su ispred listova. Crvenkasti, purpurni, roze (boja mesa) cvetovi nam pomažu da razlikujemo ovu biljku od drugih vrsta, koje imaju slične listove, a pre cvetanja ih prepoznajemo po cevastoj, obloj peteljci, za razliku od podbela kao i od belog repuha (*Petasites albus*), koji imaju rizome bez čvorova i tanke, cilindrične peteljke.

Petasites kabikianus, koji se takođe ubraja u lekovite biljke, prepoznaje se po svojim vlaknastim listovima sa donje strane i cevastim peteljkama.

Korenje se sakuplja pre cvetanja.

Stanište: Raste pored potoka, izvora, na vlažnim mestima, periferiji šuma i u jarku.

Upotrebljivi delovi: Listovi i koren.

Sakupljanje: Lišće se bere od maja do jula, kada je potpuno oformljeno. Korenje se bere od marta do aprila, a najbolje je u septembru - oktobru. Pošto se očisti od zemlje, tanko korenje se iseče na male komade, ako je neophodno, raseče se i po dužini, i suši se na suncu ili toplom vazduhu.

Aktivna svojstva: Kalijumove soli, inulin, isparljivo ulje, baktericidne supstance (supstance koje uništavaju bakterije).

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), sudorifik (podstiče znojenje), adstrigens (izaziva stezanje), antiseptik (protiv klica).

Terapeutske indikacije: Grip, akne, furunkuloza (čiravost), ekcem (pojava crvenila, otoka i malih mehurića na koži), respiratorna insuficijencija (slabost organa za disanje), kostobolja, epilepsija, dismenoreja (bolna menstruacija), disurija (otežano mokrenje).

Veliki i mesnati listovi se koriste u svežem stanju kao oblog kod luksacija (uganuća), edema (otoka), opekotina, malignih ulceracija (zloćudnog defekta kože i sluzokože), povreda, čireva.

Način upotrebe: 1 ravna kašičica korenja se ostavi da odstoji u vodi 12 sati; ujutru se malo zagreje i procedi.

Oblog: Sveže i oprane listove izgnječiti drvenim avanom i koristiti u vidu obloga nekoliko puta tokom dana.

RUSA *(Chelidonium majus) Fam. Papaveraceae*

Popularni nazivi: trava od rosopasa, rusavela, rusiva, zmijino mleko

Opis: Rusa, koja po boji cvetova podseća na zlaticu (*Ranunculus ficaria*), ipak nema nikakve veze sa ovom biljkom. Rusa je zelena, uspravna višegodišnja biljka, veoma rasprostranjena u

okolini kuća, ruševina, senovitim šumama, čestarima i južnim padinama bregova. Cela biljka sadrži mleko (lateks) žuto-narandžaste boje, koje je kiselo i otrovno. Stabljika je visoka 30-80 cm, veoma razgranata i nosi velike listove, gusto, naizmenično raspoređene, zelene sa spoljne strane i plavičastih nijansi sa unutrašnje. Osnovni, niže postavljeni listovi imaju dršku, dok su gornji bez drške. Lišće je pomalo nalik na hrastovo. Cvetovi su žuti, pravilnog oblika i ujedinjeni u bukete štitastog oblika, na krajevima većih grana. Svaki cvet ima dva čašična i četiri krunična listića i mnogo prašnika. Plod je u obliku čaure.

Čak i kad je leto sušno, a zemlja suva, ako prelomimo stablo iz njega će poteći žuto-narandžasti sok. Zimi se ova biljka može naći ispod snega.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka, bez korena (nadzemni delovi). Sakuplja se u periodu maj-avgust. Cveta od aprila do septembra.

Sakupljanje: Uoči cvetanja (maj - avgust).

Biljke ubrane sa sunčanih mesta su bogatije lekovitim svojstvima od onih koje rastu u senci.

Posle sušenja se odstranjuju krupniji delovi stabljike, a sušenje se obavlja u senci.

Uslovi za upotrebu: Preparat treba da sačuva prirodnu boju biljke. Drvenasti, kao i podzemni delovi biljke se ne koriste.

Aktivna svojstva: Alkaloidi (helidonin, spartein, protopin, hemohelidonin), heleritin, sangvinarin.

Farmakološko dejstvo: Anti-spastik papaverinskog tipa (sredstvo protiv grčeva koje sadrži jednu od biljnih baza koje se nalaze u opijumu), budući da je manje otrovan, antimitotik (protiv tumora), analeptik (za jačanje i okrepljenje disajnih organa), koronarni vazodilatator (širi krvne sudove srca), sedativ (umirujuće dejstvo).

Rusa je otrovna biljka, stoga je treba koristiti samo po preporuci lekara!

Terapeutske indikacije:

Interno: Oboljenja jetre i žuči, holecistitis (upala žučnog mehura), srčana insuficijencija (redukovan rad srca), angina pekto-

ris, tahikardija (ubrzan rad srca), tumori, arteritis (upala arterija), neuroza, veliki kašalj.

Zajedno sa koprivom i pupoljcima cveta zove, koristi se u lečenju leukemije.

Spolja: Sok se koristi kod malignih oboljenja kože (rak), žuljeva, uboja, bradavica, težeg oblika herpesa.

Na obolelo mesto se stavlja oblog natopljen žuto-narandžastim sokom biljke, 5-6 puta dnevno.

Malje na licu, kao i njihov preterani rast na rukama i nogama kod žena, ukazuju na oboljenje nadbubrežne žlezde.

Sok od ruse (koji se može držati u frižideru i do mesec dana) se stavlja na obolela mesta. Oblog se drži nekoliko sati kako bi delovao potkožno, a zatim se ispere blažim sapunom, a kad je koža skoro suva maže se mašću od nevena, uljem od kamilice, ili kantarionovim uljem.

Pažnja! Sok je isključivo za spoljnu upotrebu.

Kao dopunsko sredstvo se koristi čaj od koprive, 3-4 šolje dnevno i sedeća kupka sa preslicom (vidi: *Preslica*).

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 250 ml vrele vode se prelije preko 1 ravne kašičice biljke. Ostavi se 1 minut da odstoji, a zatim se procedi.

RUSOMAČA *(Capsella bursa posteris) Fam. Brassioceae*

Popularni nazivi: hoću-neću, pastirska torbica, rosomača, torbičica, mačkino srce, babine gnjide, krvavka

Opis: Jednogodišnja zeljasta biljka, sa rozetom oformljenom od bazalnih delova koji su izdeljeni na listove. Gornji listovi su potpuni dok su donji nejednako nazubljeni. Stabljika je prava, visoka 10-40 cm.

Cvetovi su mali, belo-sive boje, raspoređeni u bočne cvasti, dok su donji formirani od semenog omotača i liče na kesice u obliku srca, tvrde pri dodiru.

Staništa: Raste na obradivom i neobrađenom terenu. Sakupljanje: Cela biljka se koristi. Sakuplja se u vreme cvetanja. Cveta od maja do septembra.

Sušenje se obavlja u senci, u tankim slojevima. Aktivna svojstva: Amini (holin, acetil-holin), fenolični derivati, glikozidi, tiramin, kalijumove soli, glikozid.

Uslovi za upotrebu: Biljka treba da zadrži prirodnu boju posle sušenja. Neupotrebljive su biljke sa izmenjenom bojom, kao i one napadnute parazitima.

Farmakološko dejstvo: Adstrigens (izaziva stezanje), koronarni vazodilatator (širi krvne sudove srca), uterotonik (za ispiranje i dezinfekciju materice), hemostatik (zaustavlja krvarenje), hipotenzor (snižava krvni pritisak), analgetik (ublažava bolove).

Terapeutske indikacije: Angina pektoris, hipertenzija (povišen krvni pritisak), mastitis (upala dojki - lečenje u vidu kompresе), atrofija mišića (sušenje mišića), unutrašnje hemoragije (krvarenja), menometroragija (pojačano menstrualno krvarenje), dismenoreja (menstruacija praćena bolovima).

U vreme menopauze, preporučljivo je piti 2 šolje dnevno u toku 4 sedmice, zatim se pauzira 3 sedmice, posle čega se ponavlja tretman. Protiv hemoroida (šuljeva) koji krvare, primenjuju se klizme, ispiranja i sedeća kupka uz upotrebu mlakog dekokta od ove biljke.

Rusomača, slično imeli, normalizuje cirkulaciju krvi. Preporučuje se kako protiv povišenog, tako i protiv sniženog krvnog pritiska.

Poput imele, rusomača je uspešno sredstvo protiv krvarenja materice.

Ova biljka se koristi u slučaju rektalnog prolapsusa (ispadnutosti zadnjeg creva). Pije se po 4 šolje dnevno čaja od virića (*Alchemilla vulgaris*), a spolja se primenjuje masaža tinkturom od biljke rusomače; takođe po 10 kapi ove tinkture uzima se kao dodatak jednoj šolji čaja i to treba piti 3 puta dnevno. Za 10 dana, koliko je potrebno da se pripremi tinktura, preporučuje se oblog od švedskog aperitiva (šveden bitner, švedska grančica).

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 punu kašičicu biljke dodatu na 250 ml vrele vode, ostaviti da stoji poklopljeno 30 sekundi i procediti.

- *Sedeća kupka:* Vidi - *Preslica*.

- *Oblog:* 1 puna kašika biljke, ako je moguće sveže, stavi se u gazu i obloži obolelo mesto.

- *Tinktura:* Sveže ubrana biljka: listovi, stabljika i cvetovi, kao i kesice sa semenom, fino se isitne i sipaju u flašu bez nabijanja, zatim se preko toga doda alkohol jačine 40% (biljka treba da bude prekrivena) i ostavi se na suncu ili toplom vazduhu 10 dana. Proceditи i presuti u tamniju flašu. Čuva se na hladnom.

Ako se koristi sušena biljka, stavi se u sito koje se postavi iznad vode koja ključa. Biljka se oblaže na obolelo mesto u obliku kataplazme.

RUTA *(Ruta graveolens)* Fam. Rutaceae

Popularni nazivi: rutvica, vrtna rutvica, sedefčić, petoprsnik

Opis: Poludrvenasta biljka, visine 40-70 cm, sa razgranatim stablom. Listovi su bez drške i tako raspoređeni da liče na sjedinjena krilca. Cvetovi su mali, žuti i čine cvast u obliku štita. Plod je čaura koja se sama otvara kada sazri.

Staništa: Kultiviše se kao aromatična, medonosna i lekovita biljka. Bere se u junu.

Upotrebljivi delovi: Listovi i stabljika.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje (*Oleum rutae*), ketoni, alkoholi, estri, terpeni, glikozid (rutin).

Sakupljanje: Listovi i stabljike se sakupljaju pre cvetanja, počevši od druge godine života biljke. Sušenje se obavlja na toplom vazduhu ili u senci.

Farmakološko dejstvo: Antispastik (protiv grčeva), emenagog (izaziva menstruaciju), vermifuga (protiv glista), diuretik (pospešuje mokrenje), vulnerant (za zalečenje rana), stimulans (nadražujuće sredstvo).

Terapeutske indikacije: Oboljenja želuca, kolitis (upala debelog creva), konvulzije (grčenja, grčevi, trzanje mišića), menstrualne tegobe, histerija, parazitoza creva.

Način upotrebe:

Pažnja! Budući da spada u otrovne biljke, koristi se veoma oprezno i isključivo pod nadzorom lekara.

- *Infuzija:* 1 kašičicu biljke dodati na 250 ml vrele vode. Treba da odstoji 2 minuta. Piti 2 šolje dnevno.

- *Spolja:*

- U vidu kataplazme kod kostobolje, išijasa, artroze (zglobobolje).

SRDAČICA *(Leonarus cardiaca) Fam. Lamiaceae*

Popularni nazivi: kopriva od srca, srdačac, srčenica, srčanik

Opis: Zeljasta, višegodišnja biljka, visine 50-150 cm, razgranata, obično vlaknasta. Listovi su poprečno raspoređeni. Gornji imaju po 3 režnja, a donji bazični su u obliku šake. Cvetovi su mali, ružičasti. Više cvetova čini grupu koja je raspoređena kružno oko stabljika i grana, i to na mestima gde niču listovi (odnosno u bazalnom delu). Ove grupe cvetova čine vertikalne nizove. Biljka cveta u periodu jun-septembar. Plod je u obliku oraha, smešten u čašici bazalnog dela cveta i poseduje 5 trnastih, čvrstih zubaca.

Staništa: Raste pored puteva, ograda i na neobrađenom zemljištu.

Upotrebljivi delovi: Cvetni vrhovi i listovi.

Aktivna svojstva: Alkaloidi, etarsko ulje, saponin, tanin, sterol, glukozidna gorka supstanca, leonurin, heterozid, vit. A, C, E.

Farmakološko dejstvo:

Interno: Sedativ (umirujuće sredstvo) za tegobe nervnog sistema i srca, hipotenzor (snižava krvni pritisak), periferni vazodilatator (širi periferne krvne sudove).

Spolja: Cikatrizant (za isceljenje rana) i antiinflamator (protiv zapaljenja), vulneraž (sredstvo za lečenje rana).

Terapeutske indikacije: Depresivna neurastenija (prevelika živčana napetost), neuro-vegetativna distonija (funkcionalni poremećaj neuro-vegetativnog sistema), arterijska hipertenzija (povišen krvni pritisak u arterijama), smetnje u klimaksu, povrede.

Način upotrebe:

Interno: - Infuzija: 1 kašičica na 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 2 minuta. Piti 2-3 šolje dnevno.

- *Tinktura:* 20 g biljke potopiti u 100 ml alkohola jačine 70%. Ostaviti da odstoji 10-14 dana. Uzimati 15-20 kapi, dva puta na dan.

- *Spolja: - Dekokt* se primenjuje kao kataplazma kod oteklina i rana.

ŠAFRAN *(Crocus sativus) Fam. Iridaceae*
Popularni nazivi: žavran, krok, savran, cafran, čafran

Opis: To je biljka poreklom iz Persije, veoma nalik mrazovcu *(Colchicum autumnale)*. Mnogobrojni listovi se razvijaju zajedno sa cvetovima i često ih prevazilaze u dužini. Perigon (unutrašnji cvetni venčić) je bledoljubičaste boje i elipsastog oblika. Tučkovi su podeljeni u 3 stabljike kopljastog oblika, od 1-4 cm dužine, nejednako nazubljene. Plod je trouglasto-ovalna čaura.

Upotrebljivi delovi: Tučkovi narandžaste boje.

Sakupljanje i sušenje: Cvetovi ne traju duže od 2-3 dana. Za ovo vreme treba sakupiti tučkove i sušiti ih na situ, u toploj prostoriji.

Terapeutske indikacije: Antispastik (protiv grčeva) kod astme, histerije, velikog kašlja.

TRAVA OD SRDOBOLJE *(Potentilla erecta) Fam. Rosaceae*
Popularni nazivi: srčenjak, srčenjača, sitni srčanik

Opis: Mala, zeljasta, višegodišnja puzavičasta ili uspravna biljka, sa dobro razvijenim rizomom i mnogobrojnim, tankim stabljikama. Lišće stabljika je trolisno, sa ili bez kratke drške. Cvetovi su mali, žuti sa po 4 latice. Plodovi su mali u obliku oraha. Cveta od maja do septembra.

Staništa: Samonikla biljka, raste po šumskim puteljcima, čestarima, vlažnim pašnjacima itd.

Upotrebljivi delovi: Rizom i korenje.

Sakupljanje: U periodu septembar-novembar, a nakon pranja suši se na suncu ili u toploj prostoriji.

Farmakološko dejstvo: Antidijareik (protiv proliva), antihemoragik (zaustavlja krvarenje), antiinflamator (protiv zapaljenja).

Terapeutske indikacije: Dijareja (proliv), hemoragija (obilno krvarenje), enureza (nesposobnost zadržavanja mokraće), stomatitis (upala sluzokože usne duplje).

Način upotrebe:

- *Dekokt:* 1 kašiku korenja kuvati 2 minuta u 250 ml vode. Ostaviti da odstoji 10 minuta, a zatim proceditи i piti 2-3 šolje dnevno.

Dobijeni dekokt se koristi za ispiranje usne duplje. U obliku praha (dobijenog mlevenjem), uzima se 2-3 g dnevno.

TROSKAVICA *(Polygonum aviculare) Fam. Polygonaceae*
Popularni nazivi: troskot, truskavac, svinjara, kozjavka, živinska trava, puckavica, kokošara, divlji slak

Opis: Zeljasta jednogodišnja biljka delom položena na zemlju, veoma razgranata, sa tankim grančicama, uzdužno prekrivenim lišćem, raste na neobrađenom tlu i pored puteva. Listovi su potpuni (bez zubaca), elipsasti, kopljasto-zašiljeni na oba kraja, bez drške, smešteni su na čvorovima stabljike, koje na tim mestima imaju neku vrstu opnastog, beličastog omotača. Cvetovi su crvenkasti, zeleni ili beli, raspoređeni pojedinačno, ili po 2-4 u osnovici unutrašnjeg dela listova. Na krajevima, cvetovi su beloroze boje. Svaki cvet ima 5 odeljaka koji zamenjuju čašične i krunične listiće. Zatim sledi 8 prašnika koji okružuju 1 jajnjak sa 5 stubića. Cveta od juna do septembra.

Staništa: Raste po neobrađenim površinama, pored puteva itd.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka, bez korena.

Sakupljanje: Sakupljanje se obavlja u maju-julu, kad je biljka u cvatu. Suši se na tavanu ili u sušarama (40°C). Pri sakupljanju, biljka se otrese od prašine i odstrane se deblji delovi stabljike.

Uslovi za upotrebu: Biljka ne sme imati deblje delove stabljike, kao ni strana tela, treba da sačuva svoju prirodnu zelenu boju, da bude bez mirisa, a ukus da deluje kao adstrigens (skuplja usta).

Aktivna svojstva: Flavonozid (avikularozid), tanin i supstance bogate salicilnom kiselinom, vitamin C.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), depurativ (izaziva čišćenje creva), adstrigens (izaziva skupljanje), hipotenzor zahvaljujući flavonozidu i mineralizand (kao pomoćno sredstvo u lečenju plućne tuberkuloze), uzimajući u obzir nevezanu salicilnu kiselinu i kombinaciju jedinjenja, hemostatik (zaustavlja krvarenje), antiinflamator (protiv upala).

Terapeutske indikacije: Povišen krvni pritisak (hipertenzija), enteritis (upala creva), dijareja (proliv), dizenterija, zapaljenska oboljenja respiratornog trakta (disajnih organa) kao i urinarnog trakta (mokraćnih puteva), kostobolja, reumatizam, artritis (upala zglobova), anemija (malokrvnost), oporavak posle bolesti, hemoragija (krvarenje), variks (proširene vene), flebitis (upala vena), hemoroidi (šuljevi).

Način upotrebe:

Interno:

- *Infuzija:* 20 g biljke potopljene u 1 litar vode, ugrejati i ostaviti da jedanput provri, nakon čega treba da odstoji 3-5 minuta. Piti u toku jednog dana.

Spolja:

- *Kataplazma:* Stavlja se na rane. Biljka se popari, a zatim se napravi kaša koja se stavlja na ranu.

Ne preporučuje se pacijentima koji su pod tretmanom antikoagulanata (sredstava za sprečavanje zgrušavanja krvi)

VERBENA *(Verbena officinalis) Fam. Verbenaceae*

Popularni nazivi: vrbpca, vrbina, jezičar, boriš, brstica

Opis: Jednogodišnja, zeljasta biljka, visoka 30-60 cm, sa uspravnim stablom. Listovi imaju dršku, rastu u paru (jedan naspram drugog); gornji su ovalno-trouglasti, a donji su manje razdeljeni. Cvetovi su mali, imaju 5 sjedinjenih latica, skoro dvousneni, bledo-crveni ili bledo-ljubičasti, ređe beli, raspoređeni u dugo klasje. Cveta u periodu jun - septembar. Plodovi su u obliku oraha.

Staništa: Raste na ledinama, livadama, brisanim terenima.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka, bez korena.

Aktivna svojstva: 2 glikozida - verbenalin i verbenin, etarsko ulje, gorke supstance.

Sakupljanje: U vreme cvetanja -period jun-septembar.

Farmakološko dejstvo: Sedativ (umirujuće dejstvo), antispastik (protiv grčeva), stimuliše kontrakcije mokraćnog mehura, galaktogen (pomaže stvaranje mleka), hipotenzor (snižava krvni pritisak), vulnerant (za zalečenje rana), diuretik (pospešuje mokrenje), febrifuga (protiv groznice).

Terapeutske indikacije: Gastralgija (bol, grč u želucu), neuralgija trigeminusa (bolest petog moždanog živca koji inerviše lice i vilice), migrena, nedostatak mleka u organizmu kod žena, hipertenzija (povišen krvni pritisak), rane, uganuća, celulit.

Način upotrebe:

Interno: - Infuzija: 1 kašičicu dodatu na 250 ml vruće vode, treba da odstoji 3 minuta. Piti 3 šolje dnevno.

- *Dekokt:* 20 g biljke kuvati 5-10 sekundi u 1l vode. Zatim ostaviti da odstoji 10 minuta. Piti 4 šolje dnevno.

Spolja: - Dekokt: Koristi se za ispiranje rana, kao efikasan cikatrizant (za isceljenje rana), kao rastvor za ispiranje usne duplje i grkljana kod upale usne duplje. U vidu kataplazme uspešno deluje kod uganuća, celulita, migrene.

VIDAC *(Euphrasia rostkoviana) Fam. Scrophulariaceae*

Popularni nazivi: vidovača, vidova trava

Opis: Mala, zeljasta, jednogodišnja biljka. Vlaknasta je i ima razgranatu i uspravnu stabljiku. Listovi nemaju dršku, ovalni su, kratko nazubljeni sa obe strane. Cvetovi su plave ili ljubičaste boje, smešteni 2-6 u bazalnom delu sa unutrašnje strane listova.

Staništa: Raste po pašnjacima, livadama, naročito u planinskim predelima.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka, bez korena.

Sakupljanje: Obavlja se u vreme cvetanja, u periodu jun-septembar. Suši se u senci.

Aktivna svojstva: Tanin, pigmenti.

Farmakološko dejstvo: Adstrigens (izaziva stezanje), antiinflamator (protiv zapaljenja), stimulator rada jetre.

Terapeutske indikacije: Alergijski rinitis (upala nosne sluznice), hiperlakrimacija (preterano suzenje očiju), konjunktivitis (upala sluzokože oka), blefaritis (upala očnog kapka), minorna insuficijencija jetre (neznatan poremećaj koji uslovljava slabiji rad jetre).

Način upotrebe:

Interno:

- *Infuzija:* 1 kašičicu biljke preliti sa 250 ml vrele vode i ostaviti da odstoji 3 minuta. Piti 2 šolje dnevno.

Spolja:

- Rastvor za ispiranje očiju i nosa.
- Oblog (vidi: *Konjunktivitis*).

VILINO SITO *(Carlina acaulis) Fam. Asteraceae*

Popularni nazivi: kompava, kravljak, rešetka, kraljevac, belotrn, pupavac

Opis: Mala, trnovita, zeljasta biljka bez stabljike (ili sa veoma kratkom stabljikom). Listovi su glatki, paralelno raspoređeni, sa dubokim korenom i sa rogljasto-režnjastim i trnovitim segme-ntima. Cvetovi su beličasti i formiraju cvetnu glavu, okruženu ovojkom koji se sastoji od priperaka poređanih u više redova. Ovi priperci su široki 2-4 mm, pravi do sredine, kopljasto-zašiljeni na vrhu. Spoljašnji priperci su trnasto nazubljeni, a unutrašnji su izduženi, opnasto-suvi, sjajno-bele boje. Otvorena glava ima izgled srebrnaste zvezde.

Staništa: Raste po suvim padinama i kamenitim planinskim pašnjacima.

Upotrebljivi delovi: Koren.

Sakupljanje: U martu-aprilu ili u septembru-oktobru. Oprano i od prljavštine očišćeno korenje sušiti u senci, u toplim prostorijama ili na suncu.

Aktivna svojstva: Esencijalno ulje (karlin), tanin, inulin.

Farmakološko dejstvo: Holagog (sredstvo koje pomaže lučenje žuči), diuretik (podstiče mokrenje), depurativ (za prečišćavanje krvi), sudorifik (podstiče znojenje), aperitiv (poboljšava apetit), digestiv (pomaže varenje), tonik (osvežavajuće sredstvo

za kožu), vulnerarija (za brže zarastanje rana), febrifuga (lek protiv groznice).

Terapeutske indikacije: Oboljenja jetre, bilijarna diskinezija (otežano pražnjenje žuči), oboljenja bubrega, hidropsija (vodena bolest), ekcem, dispepsija (poremećaji u organima za varenje), rane, kancer (rak) jezika.

Način upotrebe:

Dekokt: 10-20 g korena kuvati 5 minuta u 1 litar vode. Ostaviti da odstoji i procediti. Piti 2 šolje dnevno između obroka.

VIRIĆ *(Alchemilla vulgaris) Fam. Rosaceae*
Popularni nazivi: biserak, vrkuta, rosanica, zvizdenjak, goveđa trava

Opis: Zeljasta živopisna biljka, sa okruglastom, mekanom i pomalo vlaknastom stabljikom. Raste po pašnjacima počev od brda pa sve do alpskih predela (po livadama i šumarcima). U zemlji je usađen rizom od kojeg se formiraju bazalni listovi sa dugačkim peteljkama i režnjastom, lisnom površinom u obliku šake. Na obodu su nazubljeni, a na njihovoj površini se ujutru mogu videti kapi rose.

Listovi su naizmenični, dijagonalno postavljeni, veliki, beličasti odozdo sa nadzemnim stablom visokim 10-30 cm, tankim i cilindričnim, sa plavim nijansama, koji nosi mnogo manje listove (za razliku od osnovnih koji potiču od rizoma), bubrežastog oblika i režnjaste. Stabljika (nadzemna) se završava velikim brojem malih, žuto-zelenih cvetova, koji su grupisani u svežnjeve na vrhovima grana. Cvetovi nemaju krunice, već dva reda čašičnih listića. U unutrašnjosti se nalaze četiri prašnika. Plod je u obliku ahenije.

Sakupljaju se nadzemni delovi biljke u periodu cvetanja, od maja do septembra. Sakupljeni delovi se suše u senci i čuvaju u vrećama od platna, daleko od vlage.

Aktivna svojstva: Tanin.

Uslovi za upotrebu: Biljka treba da ima specifičnu zelenu boju i da bude bez delova korena.

Farmakološko dejstvo: Adstrigens (izaziva stezanje sluzokože), antidijareik (protiv proliva), tonik (osvežavajuće dejstvo na kožu) i hemostatik (zaustavlja krvarenje).

Terapeutske indikacije: Nedavna istraživanja su otkrila značaj ove biljke u procesu održavanja trudnoće.

Pomaže kod menstrualnih tegoba, leukoreje (belog pranja), neuro-vegetativnih tegoba u klimaksu, na početku puberteta, a zajedno sa hajdučicom reguliše menstruaciju.

Kada kod mladih devojaka izostaje menstruacija, umesto klasičnih lekova, virić pomešan sa hajdučicom u jednakim razmerama, može da otkloni navedene smetnje i tegobe.

Virić celuje adstrigentski i veoma efikasno, a koristi se kao diuretik (pospešuje mokrenje) i kao sredstvo za jačanje srca.

Posle ekstrakcije (vađenja) zuba, čaj od virića može poslužiti kao jedno od najlekovitijih sredstava. Usna duplja se više puta ispira njim. Čaj pomaže i u slučaju anemije (malokrvnosti). Za povrede posle porođaja, opuštenost trbušnih mišića kod žena koje su više puta rađale, za jačanje fetusa (ploda u prenatalnom periodu), virić je od velike pomoći. Žene koje su sklone spon-tanim pobačajima, takođe treba da primenjuju terapiju čajem od virića. Trudnice bi trebalo da počnu sa pijenjem čaja od trećeg meseca trudnoće. To je univerzalno sredstvo za ženske tegobe i zajedno sa rusomačom *(Capsella bursa pastoris)*, pomaže čak i kod spuštene materice i hernije (kile), kada treba piti po 4 šolje čaja od virića dnevno, pripremljenog, ako je moguće od sveže biljke. Čaj se pije u veoma retkim gutljajima. Preporučuje se takođe i kod leuka (bele gube).

Oboleli delovi se masiraju tinkturom od rusomače. U slučaju spuštene materice, masira se nagore, od pubisa (stidne kosti) do rebara.

Pored toga, upražnjava se i sedeća kupka od hajdučice (čaja) -100 g biljke za jednu kupku, 3 puta sedmično. Voda se, pošto se ponovo podgreje, može koristiti za kupku još dva puta (vidi: Poglavlje III).

Naši preci su koristili ovu biljku (virić) kao lek protiv rana - iznutra i spolja - i protiv epilepsije. Vrlo sitno izgnječene i obložene spolja, leče rane, ubode i posekotine.

Na nadmorskoj visini od preko 1000 m raste šumski ili alpski virić *(Alchemilla alpinae)* i to na krečnim kao i na bazaltnim stenama. Ima listove koji su srebrnasti odozdo. U slučaju gojaznosti treba piti 2-3 šolje na dan. Koristi se i kod insomnije (nesanice) i dijabetesa (šećerne bolesti).

Za jačanje dece osetljivog zdravlja, u vodu za kupanje treba dodati virić, najbolje planinski. Za kupku je potrebno 200 g biljke.

U kombinaciji sa rusomačom pomaže kod atrofije (sušenja) mišića, miastenije (slabosti mišića), multipla skleroza, miokarditisa (upale miokarda - srednjeg mišićnog sloja). Pije se čaj, ili se nanosi spolja u vidu kataplazme (vidi poglavlje Ia) koja se upotrebljava u obliku zavoja. Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1/4 litre vrele vode preliti preko 1 pune kašičice biljke i ostavi da odstoji kratko vreme (1,5 - 2 minuta), a zatim procediti.

- *Oblog:* Odgovarajuća količina ove biljke u svežem stanju se opere i izdrobi, a zatim se stavi na obolelo mesto.

- *Kupka:* Za opštu kupku, potrebno je 200 g osušene ili nekoliko punih šaka sveže biljke, koje se ostave da odstoje u kofi hladne vode u trajanju od 12 časova, a pošto se ta masa ugreje, dodati u vodu za kupanje (vidi poglavlje: "Uloga vode u preventivi i lečenju").

VRANILOVKA *(Origanum vulgare) Fam. Lamiaceae*
Popularni nazivi: vranilova trava, crnovrh, mravinjac

Opis: Zeljasta, aromatična, višegodišnja biljka sa čvrstom stabljikom. Visoka je 20-50 cm i razgranata u gornjem delu, crvenkaste ili zelene boje. Listovi su ovalni, zašiljeni, skoro glatki, nazubljeni. Cvetovi su purpurno-crveni, ređe beli, raspoređeni u klasje, koje se sjedinjuje u štit. Cveta u periodu jun-avgust.

Stanište: Raste po livadama, na periferiji šuma, po čestarima, u ravničarskim krajevima pa sve do podalpskih zona, a takođe i na suvim i kamenitim mestima.

Upotrebljivi delovi: Cela procvetala biljka.

Sakupljanje: Sakuplja se u vreme punog cvetanja u periodu jun-avgust. Suši se u senci.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, timol, karvakrol, tanin, gorke supstance.

Farmakološko dejstvo: Antispastik (protiv grčeva glatkih mišića), bronhodilatator (širi bronhije), ekspektorans (za iskašljavanje), diuretik (pospešuje mokrenje).

Terapeutske indikacije: Anoreksija (odbojnost prema hrani), veliki kašalj, bronhitis (upala bronhija - dušnica), bronhijalna astma (otežano disanje usled zakrečenja lumena bronhija), gastritis (upala želudačne sluznice) praćen smanjenom količinom želudačne kiseline, dizenterija, dijareja (proliv), hloroza (bledilo lica usled izostanka menstruacije), otalgija (bolest ušiju), odonatalgija (zubobolja), astenija (slabost, iscrpljenost), reumatizam, ekcem.

Za astmu i bronhitis, priprema se mešavina: 10 g vranilovke, 20 g lišća podbela, 20 g sleza *(Malva vulgaris)*.

Od ove mešavine uzeti 2 kašičice i preliti sa 250 ml vrele vode; ostaviti da odstoji 2 minuta, a zatim procediti i piti 2-3 šolje dnevno.

Esencija ove biljke (osnovna supstanca u tečnom stanju, dobijena destilacijom) koristi se u obliku kreme, koja se primenjuje lokalno kod ekcema:

- Esencija vranilovke 20 kapi
- Cink oksid 10 g
- Vazelin 10 g
- Lanolin 10 g

ZEČJA SOCA *(Oxalis acetosella) Fam. Oxalidasceae*

Popularni nazivi: žuta detelina, kiseljača, cecelj, zečji kiseljak

Opis: Ova biljka raste u izobilju po šumama gde svojim tamno-zelenim listovima i lepim, belim cvetovima pokriva zemljište. To je mala biljka sa puzavičastim stablom. Lišće je trolisno. Cvetovi imaju belu boju i kratku dršku, a raspoređeni su u kapitele (cvetne glave) gotovo loptastog oblika. Kapiteli su suk-

cesivno vezani; svaki od njih je smešten na vrhu unutrašnje strane peteljke.

Terapeutske indikacije: Parkinsonova bolest. Pije se sok (2-3 kapi biljnog ekstrakta u čaju od hajdučice), u retkim gutljajima. Masira se kičmeni stub.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 kašičica sveže nabranog lišća dodati na 1/2 litre ključale vode. Ostaviti da odstoji 30 sekundi, zatim procediti.
- *Sveži sok:* Listovi se operu i propuste kroz sokovnik.

ZEČJA STOPA *(Geum urbanum) Fam. Rosaceae*
Popularni nazivi: zečja noga, blaženak, končac

Opis: Zeljasta višegodišnja biljka, visoka 20-100 cm. Ima zlatno-žute cvetove. Gornji listovi su detelinasti, dok su donji sa peteljkom, od kojih je 1-3 para nejednako izbrazdano. Plodovi su prekriveni vlaknima i smešteni su na vrhu biljke.

Staništa: Raste po čestarima, livadama, pored ograda, na senkovitim i vlažnim mestima.

Upotrebljivi delovi: Koren i procvetali vrhovi.

Sakupljanje: Procvetali vrhovi se sakupljaju od maja do jula, a korenje u septembru-oktobru. Procvetali vrhovi se suše u senci. Korenje, pošto se opere, može se sušiti i na suncu.

Aktivna svojstva: Glikozid, esencijalno ulje (eugenol), tanin, gumirezin, gorke materije.

Farmakološko dejstvo: Adstrigens (izaziva stezanje), antidijareik (protiv proliva), dezinficijens (dezinfekciono sredstvo), umirujuće sredstvo za intestinalne tegobe, febrifuga (sredstvo protiv groznice), hemostatik (zaustavlja krvarenje), tonik (osvežavajuće dejstvo), analgetik (protiv bolova).

Terapeutske indikacije: Dijareje (prolivi), oboljenja želuca, aerogastrije (nadimanja želuca), groznica, hemoragije (izliv krvi), hemoptizija (iskašljavanje ispljuvka sa primesama krvi), bolne menstruacije, tonzilitis (upala krajnika), gingivitis (upala desni), dentalni apsces (gnojenje zuba), gubitak semena.

Način korišćenja: Dekokt dobijen iz korena - 1 kašičica vrlo sitno samlevenog korena kuva se u 250 ml vode, 4 minuta. Zatim

se skloni sa vatre i ostavi 10 minuta da odstoji. Piti 2-3 šolje dnevno.

Za spoljašnju upotrebu priprema se koncentrovaniji dekokt. Koristi se za ispiranje grla i usne duplje, za lokalnu terapiju, kao i u vidu obloga.

Preterana doza može izazvati osećaj mučnine i povraćanje. Ne preporučuje se kod hroničnih oboljenja jetre i bubrega.

ZEČJI TRN *(Ononis spinosa) Fam. Fabaceae*
Popularni nazivi: vučji grm, bodež, vučji trn, milotrn, vodotirka

Opis: Živopisna biljka, polu zeljasta, polu-drvenasta, trnovita, razgranata, visoka 20-60 cm, sa debelim korenom, dugim oko 60 cm. Ima dve vrste listova: donji su trolisni, dok su gornji jednostavni, ovalni, glatki ili pomalo vlaknasto nazubljeni na ivicama. Cvetovi su purpurno-roze boje, smešteni po 1-2 u osnovi unutrašnjeg dela lista, za razliku od trnastih vrhova grana. Liče na cvetove graška, ali su nešto manji. Plod je ovalna mahuna sa tri semenke.

Staništa: Samonikla biljka, raste po livadama i pašnjacima, pored puteva. Cveta od juna do septembra.

Upotrebljivi delovi: Koren.

Sakupljanje: Obavlja se u martu, aprilu ili u periodu septembar-novembar. Posle sakupljanja, korenje se opere od zemlje, iseče na komadiće, a zatim se suši na suncu ili uz dejstvo toplog vazduha (na tavanu ili u sušarama).

Lek se čuva na suvom i tamnom mestu.

Uslovi za upotrebu: Lek ne sme da sadrži isušeno korenje.

Aktivna svojstva: Glukoza, onopsin, omonin (flavonski derivat), onocerin (triterpenski derivat), fitosterol, tanin, masno ulje, limunska kiselina.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), depurativ (sredstvo za prečišćavanje krvi).

Terapijske indikacije: Cistitis (upala mokraćnog mehura), kamen u bubregu, reumatizam, bubrežni edemi (otoci), kijavica.

Način upotrebe: 1 kašičicu fino iseckanog korena dodati na 250 ml hladne vode. Ostavi se da odstoji 12 sati. Ujutro se malo ugreje i procedi. Piti 2-3 šolje dnevno.

ZLATNICA *(Solidago virgaurea) Fam. Asteraceae*
Popularni nazivi: zlatna šiba, štapika, čelebi, solidanka

Opis: Zeljasta, višegodišnja biljka, razgranata, visoka 20 -100 cm, sa grozdastim vrhom. Gornji listovi su kopljasti ili elipsasti, skoro bez drške, sa nazubljenim ivicama ili potpunog oblika. Žuti cvetovi su sakupljeni u cvasti, koje su grupisane u jednostavan ili razgranat grozd. Plod je u obliku ahenije.

Staništa: Raste po šumama, čestarima, brdima, padinama, po livadama, proplancima, uzvišicama i stenama, od ravničarskih do planinskih predela.

Sakupljanje: Gornji delovi biljke sa cvetovima u vreme cvetanja u periodu jul - avgust. Suši se u senci.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), antiseptik urinarnog trakta (protiv infekcija mokraćnih puteva), adstrigens (izaziva stezanje), hipoholesterolemijant (smanjuje nivo holesterola u krvi), vulnerarija (sredstvo za isceljenje rana).

Terapeutske indikacije: Renalna litijaza (kamen u bubregu), pijelo-nefritis (gnojno zapaljenje bubrega i bubrežnog levka), hronični nefritis (hronična upala bubrega), infekcija mokraćnih puteva koli-bacilom, albuminurija (izlučivanje belančevina mokraćom), cistitis (upala mokraćnog mehura), hiperholesterolemija (povišen nivo holesterola), enteritis (upala creva), dijareja kod odojčadi u periodu izbijanja zuba, kolitis (upala debelog creva), insuficijencija jetre (smanjena funkcija jetre), afte (oboljenja na sluzokoži usne duplje), ekcem, gojaznost, za isceljenje zastarelih rana, ulceracija (zagnoja, čira) usne duplje.

Način upotrebe:
Interno:
- *Infuzija:* 1 kašičica biljke dodati da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode, a zatim procediti. Piti 3-4 šolje dnevno. Primenjuju se tretmani od 8 dana, sa pauzama od takođe 8 dana.

Spolja:

- *Dekokt:* 40 g biljke kuvati u 1 litar vode. Procediti. Ovaj dekokt se koristi za ispiranje starih rana, ekcema i usne duplje kod ulceracija.

Takođe se preporučuje sledeći recept protiv proliva kod odojčadi u periodu izbijanja zuba:

- zlatnica 100 g
- voda 1000 ml
- med 1500 g

Ova smesa se kuva 15 minuta, a zatim se skloni sa vatre i ostavi da odstoji 10 sati. Procedi se i zasladi. Sirup se uzima više puta u toku dana s tim što je ukupna dnevna doza 100-200 ml.

ZOVA *(Sambucus nigra) Fam. Sambucaceae*
Popularni nazivi: baz, belika, crna zova, božovina

Opis: Visoko, razgranato drvo 1-8 m, koje ima belu srž i sivu koru. Listovi su glatki, naspramni, neparno perasto raspoređeni u grupe od po 3-7, ovalnih ili kopljastih, pravilno nazubljenih listića.

Cvetovi su mali, beli ili zeleno-žuti sa po 5 latica, 5 čašičnih listića i 5 prašnika. Grupisani su u razgranate cvasti i imaju jak miris. Plod je crna, sjajna bobica sa purpurno-ljubičastim sokom i 2-3 jezgre.

Staništa: Raste po šumama, pored ograda, bodljikavog bilja.

Upotrebljivi delovi: Cvetovi, plodovi i kora.

Sakupljanje: Cvetovi se beru u maju-junu, kada su potpuno formirani. Seče se cela cvast, suši se u senci ili na suncu, pokrivena hartijom, a zatim se cvetovi otresu i proseju u situ. Čuvaju se u sanducima obloženim hartijom i daleko od vlage. Plodovi se beru zreli, u septembru-oktobru i suše se u zagrejanim prostorijama. Sušenje se može obaviti i u pećnici. Kora se skida u septembru-oktobru.

Aktivna svojstva: *Plodovi:* glikozid, sambunogrozid, kalijumnitrat u velikim količinama, karotin, jabučna kiselina, limunska kiselina, taninska kiselina, pigment sambukozid. *Cvet:* esencijal-

no ulje, terpen, sluzaste materije, tanin, kalijum-nitrat, holin, glukozid. *Kora:* tanin, valerijanska kiselina.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), sudorifik (izaziva znojenje), antireumatizmatik (ublažava reumatske bolove), laksativ (podstiče pražnjenje creva), emoliens (sredstvo za umekšavanje), antiinflamator (protiv zapaljenja), galaktogen (sredstvo koje pomaže stvaranje mleka), behik (smiruje kašalj).

Terapijske indikacije: Edem (otok), ascites (trbušna vodena bolest), hronični nefritis (hronična upala bubrega), litijaza (kamen u mokraćnoj bešici), cistitis (upala mokraćne bešike), kostobolja, reumatizam, konstipacija (zatvor), konjunktivitis (upala sluzokože oka), blefaritis (upala očnih kapaka), čmičak, ekcem, urtikarija (koprivnjača), furunkul (čir), bronhitis (upala bronhija - dušnica), astma, rubeole (ospice), šarlah, grip.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 kašika cvetova treba da odstoji u 250 ml vrele vode 3 minuta. Piti 3 šolje čaja dnevno, zaslađene medom, uvek posle jela kod bronhitisa, rubeola, šarlaha, reumatizma, kostobolje.

Spolja:

- Rastvor za ispiranje kod očnih infekcija, a u slučaju rinitisa (upale nosne sluznice, kijavice) - za inhalaciju. Pripremanje: 50 g cveta kuvati 3 minuta u 1 litar vode, zatim ostaviti da odstoji 10 minuta i procediti.

- Sok, dobijen od 20 g plodova, zaslađen jednom kašikom meda, preporučuje se kao laksativ. Pije se ujutru, u mlakom stanju.

- Kora sadrži supstance koje imaju laksativno i diuretično dejstvo. U terapeutske svrhe se priprema u obliku dekokta: kuvati koru (2 šake) u 1 litar vode dok tečnost upola ne ispari. Ostatak se pije 3 puta dnevno: ujutru, u podne i uveče. Ujutru se pije odvojeno na prazan stomak. Uspešno deluje kod hidropsije (vodena bolest), zadržavanja mokraće, nefritisa sa edemima (upale bubrega praćene otocima), kolika (bubrežnih napada), reumatizma, kostobolje.

ŽALFIJA *(Salvia officinalis) Fam. Lamiaceae*
Popularni nazivi: kadulja, slavulja, crni kaloper, beli džiger

Opis: Polu-drvenasta, polu-zeljasta biljka sa uspravnim stablom (30-70 cm). Raste do 70-80 cm, u svojoj osnovi ima jezičaste izdanke i veoma je razgranata. Stabljika i grane su prekriveni belim vlaknima. Listovi, koji na stablu rastu u parovima, imaju zeleno-sivkastu ili srebrnastu boju, ovalno-kopljast oblik i pomalo su nazubljeni. Imaju aromatičan ukus, blago gorak.

Cvetovi su ujedinjeni u cvast koji ima oblik klasa. Takođe, cvetovi imaju zaobljenu čašicu koja je zeleno-ljubičaste boje, zatim dvo-usnenu krunicu koja je duža od čašice. Gornji deo krunice je prav, dok je donji nešto duži i ima tri režnja, a srednji je istaknut i savijen na dole. Krunica cveta je plavo-ljubičasta, ređe bele boje. Androcel (muški polni aparat), sastoji se od 4 dela od kojih su samo prva dva prašnici u pravom smislu, dok su druga dva transformisana u staminodijume (sporedne, neplodne prašnike). Obično su cvetovi plavi i ljubičasti, ponekad beli i grupisani (6-12) u vertikalnom nizu.

Cela biljka ima jak miris i oštar, ljut ukus. Žalfija se može kultivisati samo u bašti. Treba je saditi na sunčanom tlu, ali ipak zaštićenom od zagrevanja. Cveta u junu-julu.

Sakupljanje: Listovi, krunice, ili cela biljka sa cvetovima. Listovi se sakupljaju pre cvetanja biljke, u podne, po jakom suncu, dok se cvetovi i biljka sakupljaju u vreme cvetanja. Sakupljanje se obavlja košenjem, posle čega se odvajaju listovi, cvetne krunice i drvenasti delovi biljke. Listove treba sakupljati dok su još zeleni. Sušenje svih delova treba obaviti u senci, u dobro provetrenim prostorijama, na temperaturi od najviše 40°C.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, tujon, cineol, terpen, gorke supstance, estrogene supstance, kalijumove soli, borneolski kamfor, acetat linalila i bornil.

Uslovi za upotrebu: Listovi treba da imaju prirodnu boju, dok cvetni vrhovi ne smeju imati ništa drugo sem cvetnu dršku, dužine do 2 cm.

Farmakološko dejstvo: Antisudorifik (protiv znojenja).

Preporučuje se kod TBC (tuberkuloze) u cilju sprečavanja noćnog znojenja (pije se hladan čaj). Nije preporučljiv kod dojilja, jer redukuje količinu mleka tokom laktacije; depurativ (prečišćava krv), antiinflamator (protiv zapaljenja), antiseptik (protiv zaraznih klica), karminativ (sprečava nadimanje), sedativ (umirujuće dejstvo), hipoglikemijant (smanjuje nivo šećera u krvi), antitermik (smanjuje temperaturu), ekspektorans (za iskašljavanje), antispastik (protiv grčeva), venotonik, bakteriostatik (zaustavlja razvoj bakterija), emenagog (pomaže menstrualni ciklus), afrodizijak.

Terapeutske indikacije: Bilijarna diskinezija (otežano pražnjenje žučne kese), kolitis (upala debelog creva), hronični bronhitis (hronična upala bronhija - dušnica), dijabetes (šećerna bolest), variks (proširene vene), atrofični vaginitis (upala vaginalne sluznice praćena izumiranjem tkiva), reumatizam. Žalfija, zajedno sa lavandom pomaže kod noćnog znojenja.

Čaj od žalfije i zečje stope *(Geum urbanum)* se preporučuje kod oboljenja usne sluzokože i usne duplje (afte), dentalnog apscesa (zubnog zagnoja), gingivitisa (upala desni), faringitisa (upala ždrela), tonzilitisa (upale krajnika).

U vidu rastvora za ispiranje: Čaj pomešati sa kamilicom; 5 g lišća na 100 ml vode.

Kod facijalne seboreje stavljaju se oblozi od čaja.

Čaj od žalfije, ukoliko se često pije, daje energiju, sprečava infarkt i blagotvorno deluje u slučaju paralize.

Žalfija se koristi kod oboljenja kičmene moždine, poremećaja endokrinog sistema (žlezda), podrhtavanja udova. Piti 2 šolje dnevno.

Dekokt od žalfije i žive trave *(Geranium robertianum)* se koristi u obliku rastvora za ispiranje (grgorenje) u slučajevima paradentoze i gingivalnih ulceracija (gnojenja i deformiteta desni).

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 250 ml vrele vode preliti preko 1 kašičice žalfije. Ostaviti poklopljeno 2 minuta i proceditи.

- *Sedeća kupka:* 2 pune šake lišća ostaviti u hladnoj vodi preko noći, 12 sati, zatim zagrejati do ključanja i dodati u vodu za kupanje. Preporučuje se kod nervnih oboljenja.