



KAKO SU SE LIJEČILI NAŠI STARI

Izradili: Učenici dodatne
nastave biologije
Supetar; svibanj 2014.

Uvod

- Naši preci su lijekove za većinu bolesti pronalazili u prirodi. Osim što su stari Bračani koristili biljke kao lijek, mnoge od biljaka kraj kojih mi danas prolazimo oni su koristili u svakodnevnoj prehrani. Zahvaljujući tome ,bili su vitalniji i zdraviji od nas danas, unatoč suvremenoj medicini. Gotovo u svakom mjestu živjeli su ljudi koji su dobro poznavali biljke i njihovo djelovanje na čovjeka, izrađivali su jednostavne pripravke kojima bi liječili mnoge bolesti. Svoja znanja su prenosili i budućim naraštajima, tako da neke od tih pripravaka i mi danas koristimo. Mi bi u ovoj prezentaciji željeli ljude malo bolje upoznati s ljekovitošću biljaka koje su nam dostupne na širem Supetarskom području i sa nekim jednostavnim pripravcima od tih biljaka.
- Napomena : Kako bi se neka biljka koristila u lijekovite svrhe bere se na mjestima koja nisu izložena pesticidima, herbicidima ili uz prometnice. Većina biljaka se suši, rijeđe se koriste svježiji dijelovi biljaka.
- Biljke na koje ćemo vas malo prisjetiti ili upoznati su: trputac, kadulja, gorska metvica, pasja ruža, gospina trava, maslačak, smilje, šparoga, tetivika, koromač, crni sljez, cikorija, mak , ruta, pelin...

Trputac (*Plantago lanceolata*)



Trputac se koristi kod oboljenja dišnih organa, naročito kod jakog katara, kašlja, plućne astme pa čak i tuberkuloze pluća. Pomaže i slabašnoj djeci, koja i pored dobre prehrane zaostaju u razvoju. U starim knjigama o bilju piše kako sjeme trputca, ako dnevno pojede 8 grama, sprječava stvaranje kamenaca.

Seljacima je poznato da je trputac još od davnina omiljeno sredstvo za liječenje rana. Svježi smrvljeni listovi pomažu kod ogrebotina, posjekotina, uboda osa, čak i kod ugriza bijesnih pasa, otrovnih životinja i zmija, kod ovih posljednjih u nuždi, ako nema liječnika. Sa svježim listovima smrvljenim između dvije ruke i pomiješanim s malo soli te stavljenim oko vrata, liječimo gušavost. Stavimo li trputčev list u cipele oslobodit će nas žuljeva koje smo zaradili hodanjem. Svakazloćudna otekline splasne ako ju negujemo svježe smrvljenim listovima.

Kadulja (*Salvia officinalis*)



Kadulja se ubraja među najljekovitije biljke našeg planeta.

Njezino latinsko ime - *Salvia officinalis* - potječe od riječi *salvare* što znači spasiti ili liječiti.

U grobnicama faraona ova biljka je bila glavni sastojak smjese za balzamiranje.

Grčki liječnik Dioskorid koristio ju je za liječenje mnogih bolesti poput krvarenja, groznice, mokraćnih kamenaca i neredovityh menstruacija.

U vremena Karla Velikog kadulju su sadili u svakom vrtu i smatrali najljekovitijom biljkom.

Koristili su ju za liječenje skoro svake bolesti pa je zbog toga dobila status svete biljke.

PRIPRAVCI OD KADULJE

Listovi kadulje se beru u proljeće ili ljeto i suše se u hladu.

Kadulja se može koristiti u obliku čaja, ulja, naljeva, uvaraka, vina, losiona i tinktura.

Koristi se i u kuhinji kao začim kod pripreme umaka, juha i jela od povrća.

KADULJA U MLIJEKU

Žlica suhих kaduljinih listova kuha se u četvrt litre mlijeka tri minute. Ohladi se da ostane toplo i doda dvije žlice domaćeg meda. Uzima se učestalo tijekom dana po jedna žlica. To je sredstvo protiv kašlja, koje se može davati i djeci.

ČAJ OD KADULJE

Kuhajte vodu dok ne zavre.

Stavite u šalicu jednu čajnu žličicu

Preljite filter vrećicu s 0.2 l zavrele vode.

Ostavite čaj 5 – 10 minuta ovisno o ukusu.

Nakon toga možete početi u ispijanju izrazito poznatog, ukusnog i nadasve ljekovitog čaja.

OBLOZI

Jedan od starih recepata je i ovaj: izgnječene listove svježih kadulje stavimo na čistu lanenu krpu ili sterilnu gazu i privijemo na ranu ili na gnojni čir.

KADULJIN SIRUP

Ako vam je priruci kadulja primorskih kamenjara imate glavnu stvar za odličan vrlo ukusan i uz to zdrav sok od kadulje. Jer, za to nam treba.

100 cvjetova kadulje

4 kg šećera

4 litre vode

10 limuna

Lijek protiv bolova i grčeva u želucu

Kuhajte 1 l vode dok ne postane kipuća.

Popaprite tom vodom 10 grama cvjetne grane kadulje.

Sredstvo za ispiranje desni i usne šupljine

Kuhajte $\frac{1}{2}$ l vode dok ne postane kipuća.

Popaprite 3 velike žlice lišća kipućom vodom.

Poklopite to te ostavite da tako stoji cijelu noć, a ujutro procijedite

**Gorska metvica
(*Calamintha nepeta*)**

Ova biljka cvate tijekom kolovoza i rujna , obično se tada i bere. Miris ove biljke podsjeća na kombinaciju mirisa mente i origana. Koristila se kao sredstvo protiv crijevnih parazita, za liječenje bolesti jetre, žući i nadutosti crijeva.



**Pasja ruža
(Rosa
canina)**



Plod pasje ruže dozrijeva u rujnu i listopadu, a naziva se šipak. Zreli plodovi su crvene boje, a unutar šipka se nalaze brojni, tvrdi plodići obavijeni kratkim čvrstim dlačicama.

Konzumiranje ploda, prerađevina ploda i čaja povoljno djeluje kod prehlade i gripe, povećava otpornost i ubrzava oporavak kod zaraznih bolesti, ublažava simptome proljeva i gastritisa, djeluje diuretičko i adstringentno. Sirup od šipka dodaje se kao sredstvo za popravljanje okusa lijekova.

Pripravci od svježih latica dobiveni bilo destilacijom ili potapanjem u ulju koriste se na osjetljivoj koži, kod suhe i ispucale kože te opekline. Od sušenih latica također se može raditi čaj.

Od sušenih mladih listova koji također sadrže znatnu količinu C vitamina priprema se čaj, kao samostalni pripravak ili u mješavini s drugim biljkama.e.



Gospina trava (*Hypericum perforatum*)

Ova biljka ima zlatnožute mirisne cvjetove s pet točkica. Protrljaju li se cvjetovi, iz njih teče sok koji u dodiru s zrakom pocrveni. Cvate od svibnja do rujna. Nekada se koristila za čaranje, a grančice su se vješale iznad slika protiv uroka. Prema starom narodnom običaju na dan sv. Ivana grančice su se stavljale u kruh kojim bi se hranila stoka da bi se zaštitile od bolesti.

Gospina trava se koristi u narodnoj medicini kao lijek za rane, posjekotine, udarce, opekotine, hemoroide i čireve. Osim toga poboljšava cirkulaciju krvi i podiže opće raspoloženje.

Ulje od gospine trave

Kantarionovo ulje je jedno od rijetkih ulja koje se priprema sa svježim cvjetovima. Omjer je 100 grama cvjetova na litru ulja.

Priprema se u hladno prešanom kvalitetnom ulju, uglavnom maslinovom.

Ostavite svježe cvjetove da odstoje preko noći, tako da svi kukci odu pronaći novi dom.

Stavite ih u prozirnu staklenu bocu i prelijte uljem

Prekrijte bocu gazom i pričvrstite gumicom

Ostavite da stoji 40 dana na suncu, povremeno provjeravajte da li su svi cvjetovi u ulju

Četrdesetog dana dobro procijedite ulje i cvijeće kroz gazu, pritisnite cvjetove da puste svo ulje do kraja

Ulje čuvajte u čvrsto zatvorenim tamnim bocama

Nemojte držati ulje u hladnjaku

Kvalitetno kantarionovo ulje je tamno crvene boje koja čak vuče na ljubičastu

Maslačak (*Taraxacum officinale*)



Ovu biljku susrećemo na svim livadama i travnjacima, cvjeta u travnju i u svibnju.

Lišće maslačaka po vitaminskom bogatstvu nadmašuje čak špinat i rajčicu.

Sadrži vitamine A, B2, C, D i G, te minerale kalij, natrij, kalcij, fosfor i željezo.

Kao moćan diuretik, blagotvoran je za bubrege i mokraćne organe.

Osim što ima diuretska svojstva, potiče stvaranje žuči, čisti jetru, pomaže kod alergija i smanjuje kolesterol. Zbog brojnih hranjivih tvari koje sadrži, lišće maslačaka preporučuje se kao dodatak prehrani za trudnice i žene u postmenopauzi.

Maslačak je općenito povoljan za ženska oboljenja, a osobito za sprečavanje i liječenje bolesti dojki, cista, karcinoma, otečenosti i kod problema s dojenjem.



Smilje (*Helichristim italicum*)



U narodnoj medicini smilje se upotrebljavalo za liječenje astme, snižavanje temperature, ublažavanje migrene i kao oblog za opekline. Od cvjetnih glavica dobiva se eterično ulje. Eterično ulje smilja veoma je cijenjeno, te se i danas koristi u kozmetičkoj industriji.

Šparoga *Asparagus acutifolius*



Zbog svoje ljekovitosti šparoga se preporuča u mnogim situacijama. Za čišćenje organizma naročito bubrega, mjehura, mokraćnih kanala, crijeva, jetre i krvi i potiče mokrenje; mokraćna nakon konzumiranja šparoge ima jak miris kao i zelenu boju od asparagina.

Šparoga pročišćava i obnavlja (eritrocite) krv pogotovo kod žutice i oboljenja jetre.

Usitnjeno sjeme šparoge tj. prašak ima antibiotičko djelovanje.

U Ajuverdskoj medicini šparogu nazivaju Shatavari, što bi u prijevodu značilo zamjenjuje stotinu muževa, i preporučuju je za spokoj i mir, rad mozga, dobru memoriju i smirenu duhovnost. Kineska medicina naglašava vrijednost šparoge u izazivanju uzvišenih osjećaja u ljubavi te prema prijateljima, te za snižavanje krvnog tlaka. U Indiji je koriste za poticanje plodnosti, za ublažavanje menstrualnih grčeva, za povećanu mliječnost u dojilja.

Tetivika (*Smilax aspera*)



Rod *Smilax* dobio je ime po Grčkom mitu, smrtnik Crocus i šumska nimfa Smilax silno su se ljubili, ali je ta ljubav završila tragično. Mladić je pretvoren u livadni cvijet (*Crocus* = *šafra*n), a šumska nimfa u penjačicu – *tetiviku*. Mladi izbojci s listovima u proljeće se pripremaju poput šparoga, a ekstrakt korijena dodaje se nekim bezalkoholnim pićima koja su popularna na dalekom istoku. Djeluje kao izvanredan i još i danas jedan od najpopularnijih narodnih pripravaka za proljetno čišćenje krvi jer pospješuje krvotok, disanje i opći metabolizam, čime se izbacuju nakupljene štetne tvari i postupno poboljšava opće stanje organizma, a stoljećima se upotrebljavala i kao lijek za sifilis te psorijazu.

Zrelim se zdrobljenim plodovima mnogi narodi služe kao sredstvom za uništavanje kožnih nametnika i kao izvorom crvene boje.

Komorač (*Foeniculum vulgare*)

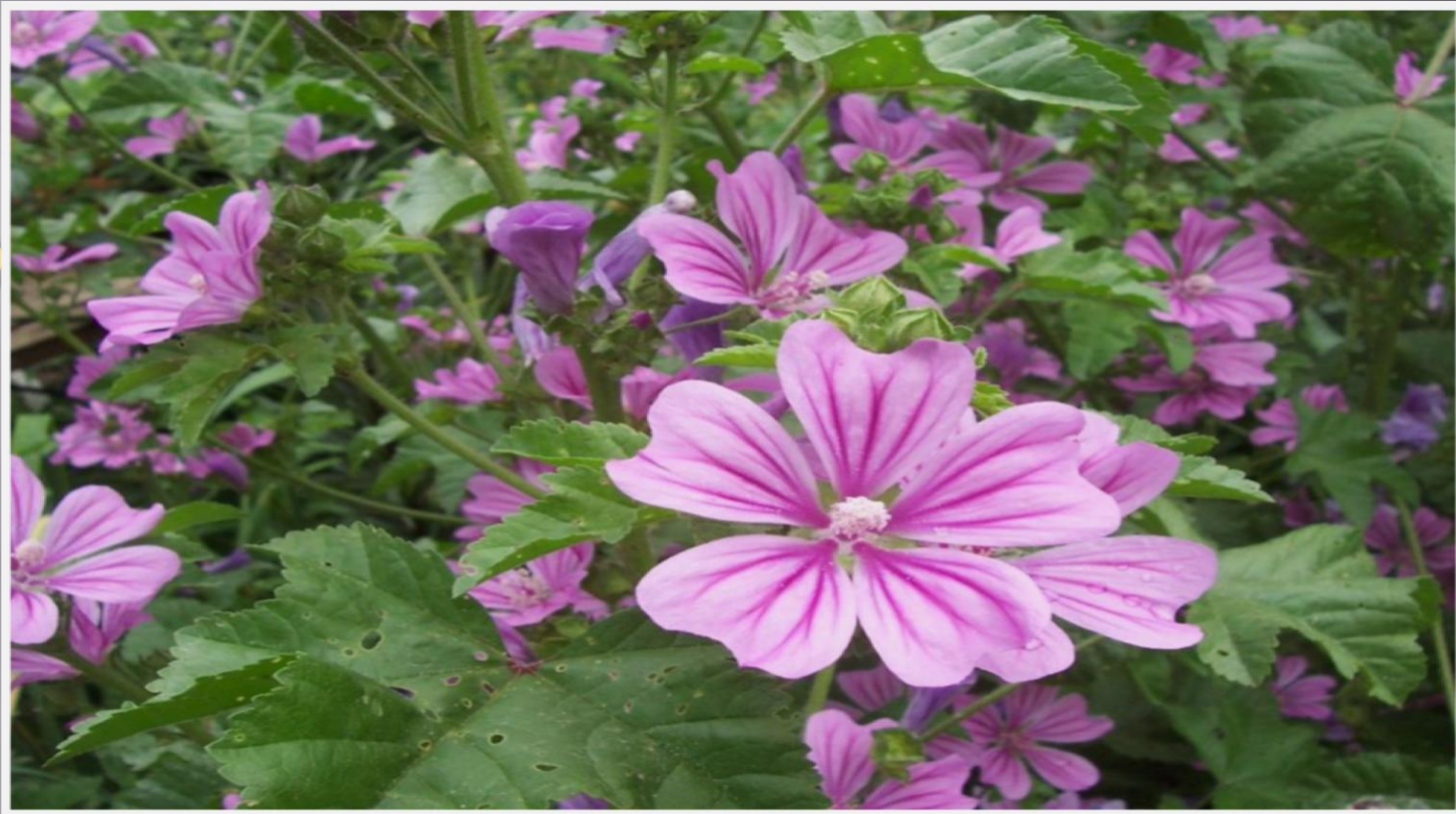


Komorač je višegodišnji, do 2,5 m visok grm aromatična mirisa. Listovi su trokutasti, cvjetovi maleni i žuti. Komorač je poznat radi svojih učinaka na probavu. Blag je pa se koristi i za ublažavanje kolika kod beba, a pomaže i kod probave i iritabilnog kolona kod odraslih. Koristi se za poboljšavanje okusa biljnih mješavina.

Koristi se kao česta komponenta čajeva zbog svog djelovanja: spazmolitik, karminativ, ekspektorans, laktagog. Komorač je jedan od sastojaka protiv kašlja, zbog okusa i svojstva da suzbija grčeve. Može stimulirati stvaranje mlijeka kod dojilja. Može se koristiti kao voda za oči u slučaju konjuktivitisa.

U medicini se upotrebljavaju suhi zreli plodovi i eterično ulje koje se dobiva iz njih.

Crni sljez (*Malva sylvestris*)



Ljekoviti su korijen, listovi i cvjetovi. Korijen se vadi u proljeće ili jesen, dok se listovi i cvjetovi skupljaju u vrijeme cvatnje. Listovi se beru sa što kraćom peteljkom, i samo ako su potpuno zdravi, tj. nemaju po sebi smeđe mrlje nastale obolijevanjem sljeza od hrđe. Svi dijelovi biljke sadržavaju sluzi, a u listovima se nalaze još i trjeslovine i flavonoidi. Biljne sluzi lokalno djeluju na kožu i sluznicu, te sprječavaju i ublažavaju upale u probavnom traktu (želucu, crijevima). Cijela je biljka bez mirisa, a okus je sluzav.

Prpravljanje čaja: 2 čajne žlice suhih, usitnjenih listova i cvjetova prelije sa 2,5 dl hladne vode i ostaviti nekoliko sati uz povremeno miješanje, a zatim procijediti. Prije uporabe napitak se može lagano zagrijati, i ako se pije za tegobe dišnih organa zasladiti medom. Važno je napomenuti da se zbog sluzi, koje su najvažnija ljekovita tvar ove biljke, čaj priprema hladnim postupkom i da jedino na taj način njegova djelotvornost dolazi do izražaja.

Kod promuklosti se grglja mlaki čaj više puta dnevno. Obloge od čaja koristimo kod upala na koži, suhe kože te svrbeža kože u starosti. U pučkoj medicini crni sljez se koristi za toplu kupelj kod gangrenoznih rana nastalih zbog proširenja vena. Listovi i cvjetovi preliju se kipućom vodom i ostave poklopljeni pola sata. Kupelji se provode tri puta dnevno, a svaki put se priprema svježi oparak.

Cikorija (*Cychorium intibus*)



Veoma je korisna ljekovita biljka za rad jetre i žučnog mjehura te potiče rad metabolizma. To je gorka biljka, a ta gorčina godi za želudac, slezenu, jetru i žuč. Za lijek se sakuplja korijen. U narodnoj medicini upotrebljava se, čitava biljka - korijen, list i cvijet. Ima svojstvo diuretika, a dobra je za liječenje reume jer uklanja mokraćnu kiselinu. Konzumiranjem ove biljke potičemo izlučivanje nagomilanih otrova iz tijela i na neki način obnavljamo krv, slično kao i maslačak. Dobro djeluje na normaliziranje probave. Pomaže u liječenju žutice i anemije. Svježi sok dobro je sredstvo za poboljšanje rasta kose.

Nekada se korijen cikorije koristio kao nadomjestak za kavu "Kava" se pravi tako što se opran korijen očisti i nareže na kockice koje se prže na suhoj tavi ili peku u pećnici dok ne zamirišu i dobiju zagasito smeđu boju. Ohlađene se melju mlinom za običnu kavu.

Mak (Papave rhoeas)



Laticice sadrže sluz, antocijanine i malu količinu alkaloida, te se koriste za pripravu oparaka, a beru se u svibnju i lipnju. Cvjetovi se kombiniraju s lipom, lavandom ili pasiflorom, a sastavni su dio mnogih sirupa.

Sjeme nije opasno u malim količinama, a koristi se i u prehrani. Sluz iz latica poljskog maka djeluje umirujuće na sluznicu grla, te se primjenjuje kod suhog kašlja i promuklosti.

Ima antispazmasti i sedativni učinak, pa se pripisuje za **liječenje napetosti živaca**, olakšava probavu i **otklanja bolove**.

Može se koristiti za liječenje neuobičajenog kucanja srca kod osoba koje nemaju s njim problema. Za liječenje promuklosti i suhog kašlja koristi se oparak od 2 čajne žličice cvjetova u šalici kipuće vode. Uzima se nekoliko puta na dan, a za liječenje blagih oblika nesаницe uzima se 1 šalica prije spavanja.

Ruta (Ruta graveolens)



Ruta je ljekovita , ali i veoma otrovna biljka zato s njom treba postupati oprezno.

Cvate od svibnja do srpnja, a bere se od svibnja do kolovoza. Listovi imaju svojevrsan miris i ljuto - oštar , pomalo gorkast okus.

UPOTREBA : U ljekovite svrhe koristi se lišće i rascvjetana biljka, BEZ korijena. Lišće se koristi i kao začin. Lišće se suši u hladu. Kao lijek koristi se u obliku praška, čaja, tekućeg ekstrakta i kao tinktura. Kao začin lišće se stavlja u rakiju koja se aromatizira i tako pripremljena ima digestivno djelovanje.

U kulinarstvu zbog jake arome listići se upotrebljavaju u vrlo malim količinama.

SLUŽI ZA LIJEČENJE : kao sedativ i kao sredstvo za izazivanje pobačaja (u prošlosti je mnogo žena na taj način platilo životom jer je veoma otrovna) , te za bolju probavu, protiv navale krvi u glavu i nervoznog lupanja srca te tegoba u donjem dijelu trupa. Jača oslabljene krvne žile i snižava krvni tlak.

Zbog svoje žestine izaziva crvenilo i mjehure na koži (osjetljive - alergične osobe ne bi je smjele brati ili ih brati u rukavicama).

Pelin (*Artemisia abshinthium*)



Pelin sadrži niz ljekovitih tvari, a prije svega eterično ulje, sastavljeno od niza organskih spojeva. Osim toga, sadrži gorki glikozid absitin i gorke tvari artemisin, absintiin i anabsintiin, a od organskih kiselina nalaze se u pelinu jabučna, taninska i jantarna kiselina. U listovima se nalazi zelenoplavo eterično ulje tujon, Pelin pripada ponajčešće opisanim biljkama i vjerojatno najčešće upotrijeb-

Ijenoj ljekovitoj biljci za pospješene probave i pobuđivanje apetita. Pelin je sredstvo za jačanje, on pobuđuje izlučivanje žuči i jetre i otklanja veoma brzo sve probavne smetnje i nadimanja. Čaj od pelina preporučamo bolesnicima kojima je operativnim putem uklonjena žučna vrećica. Čaj od pelina odlično je sredstvo protiv grčeva u želucu i crijevima, protiv katara želuca, kronične začepljenosti, proljeva, prevelike kiseline u želucu, debljine, žutice, žgaravice te protiv žuto obloženog jezika i lošeg zadaha iz usta.

Budući da se izlučivanje bubrega u znatnoj mjeri pobuđuje pomoću eteričnog ulja sadržanog u pelinu, to se čaj od pelina može uzimati u malim količinama.

Kao isključivo goraka biljka, pelin djeluje na stvaranje i poboljšanje krvi kao i na poboljšanje cirkulacije.

Pelin se posebno preporuča ženama jer je nakon uzimanja čaja od pelina, utvrđeno je pospješnjemenstruacije. Bolja prokrvljenost ima znatniji utjecaj na olakšanje poroda, naročito kada krhkom tkivu zdjelčnih organa treba dati veću rastezljivost. Pelin ima dokazano djelovanje na pospješene trudova te se majkama preporuča i u tim trenucima.

Smriječ (*Juniperus oxycedrus*)



Smriječ cvate u travnju i svibnju. Plod je sjedeći bobičasti češer (borovica). Ljekovito djelovanje borovice dolazi do izražaja kod svih oboljenja u kojima su uzročnici bakterije.

Antiseptičko i antibakterijsko svojstvo borovice pomaže u liječenju svih upalnih procesa. U crijevnoj flori uništava bakterije truljenja, a razvija bakterije vrenja što dovodi do **detoksikacije** crijeva, ali i čitavog organizma što pridonosi njegovu jačanju i osvježanju, a raste i sposobnost obrane organizma na bolesti.

Borovica je učinkovita u **liječenju dišnih organa**, kroničnog bronhitisa ili katara pluća. Njeno brzo djelovanje dovodi do iskašljavanja i eliminacije sekreta. Od borovica se priprema i ljekovita rakija "smrikovača". Od eteričnog ulja borovice dobivaju se proizvodi za njegu kose i vlasišta.

Opres! Borovicu smiju konzumirati samo osobe sa zdravim bubrezima i to ne često i u malim količinama. Trudnice ne smiju konzumirati borovicu.

Dimnjača (*Fumaria officinalis*)



Dimnjača je gorkog okusa i za liječenje se bere čitava biljka u vrijeme cvatnje. U narodnoj medicini se koristila protiv crijevnog zatvora, vodene bolesti, gihta te protiv jetrenih, žučnih i kožnih oboljenja. Tu su biljku upotrebljavali i za čišćenje krvi, za poticanje teka i za sprečavanje [slabokrvnosti](#) kod djece. Dimnjača se smatrala učinkovitom za očne bolesti, a i danas služi za liječenje konjuktivitisa. Koristi se i za liječenje kožnih oboljenja.

Nekada je postojalo praznovjerje da će se djevojka udati za momka kojega će prvo susresti kad bude nosila na prsima dimnjaču.

Kopriva (Urtica dioica)



Kopriva je najbolja ljekovita biljka za čišćenje i obnavljanje krvi.

Narodna medicina preporučuje višetjedne kure pijenja čaja od koprive kod **oboljenja jetre i žuči, slezene, štoi, katara želuca i dišnih organa, kod grčeva i čira na želucu i čira na crijevima, te oboljenja pluća.** Kod **virusnih i bakterijskih oboljenja** također odlično pomaže.

Sa svojim krvotvornim tvarima liječi **bljedilo, slabokrvnost, anemiju i druge teške bolesti krvi.** Zajedno s ostalim ljekovitim biljem koprivu također uspješno koristimo u liječenju **leukemije.** Koristi se i kod bilo koje vrste **alergije** (tu se ubraja i peludna groznica), treba duže vrijeme piti čaj od koprive. Kopriva smanjuje osjetljivost za prehlade i pomaže pri **kostobolnim i reumatskim oboljenjima.** Svaki grč, ma gdje se pojavio, nagovješćuje smetnje u prokrvljenosti. U tom su slučaju preporučljivi pranje i kupke s ekstraktom koprive. To vrijedi i u slučaju suženja srčanih žila. Dobro djeluje na gušteraču, a čaj od koprive **snizava šećer u krvi.**

U germanskoj mitologiji kopriva je bila simbol boga munje koja prema narodnom vjerovanju nikad ne usara u koprivu i otud poslovice: " Neća grom u koprive." .



Pogodite koji je od ovih cvjetova ljekovit?



Upotrazi za ljekovitim biljem....



Hvala na pažnji!