



BILJNI PRIRUČNIK

*Recepti za ljekovite pripravke od
samoniklog ljekovitog bilja*

www.siga.ka2erasmusprojects.eu



Co-funded by
the European Union

Sadržaj

Uvod	1
O priručniku	2
Važna napomena	3
Crna bazga (<i>Sambucus nigra</i> L.)	4
Crni sljez (<i>Malva sylvestris</i> L.)	9
Timijan (<i>Thymus vulgaris</i> L.)	16
Eukaliptus (<i>Eucalyptus</i> sp. pl.)	21
Lavanda (<i>Lavandula</i> sp. pl.)	28
Matičnjak (<i>Melissa officinalis</i> L.)	33
Kopriva (<i>Urtica dioica</i> L.)	38
Ružmarin (<i>Salvia rosmarinus</i> Spenn.)	45
Gospina trava (<i>Hypericum perforatum</i> L.)	52
Stolisnik (<i>Achillea millefolium</i> L.)	58
Literatura	67



Uvod

Seniori u zelenoj akciji (eng. Seniors in Green Action - SIGA) projekt je Erasmus+ KA2 partnerstva za suradnju koji ima za cilj educirati starije osobe (preko 54 godine) o blagodatima samoniklog ljekovitog bilja i načinu njegove primjene u očuvanju zdravlja, kroz izradu i korištenje pripravaka od samoniklog ljekovitog bilja. Usto, poseban naglasak stavljen je na održivost i ekološku osviještenost s ciljem proširenja mogućnosti cjeloživotnog učenja. Projekt promiče održivost, aktivno starenje i međugeneracijsku razmjenu znanja fokusirajući se na odgovornu uporabu samoniklog ljekovitog bilja.

PROJEKTNI PARTNERI

Projekt SIGA okuplja pet europskih organizacija, od kojih svaka doprinosi svojom jedinstvenom ekspertizom u obrazovanju, održivosti, botanici i digitalnim inovacijama:

- Narodno učilište – Ustanova za obrazovanje i kulturu (Hrvatska)
- DOREA Educational Institute (Cipar)
- Studio Naturalistico Hyla (Italija)
- Ljudska univerza Ormož (Slovenija)
- Education In Progress (Španjolska)



O priručniku

Ovaj priručnik jedan je od ključnih rezultata projekta SIGA. Sadrži pomno odabranu kolekciju od preko 20 recepata za izradu biljnih pripravaka uz korištenje samoniklog ljekovitog bilja koje je dostupno na lokacijama projektnih partnera i drugih zemalja. Priručnik ima višestruku svrhu:



Edukativnu – pružiti konkretna znanja o dobrobitima i primjeni samoniklog ljekovitog bilja.



Održivu – poticati odgovorno i ekološki osviješteno korištenje prirodnih resursa



Praktičnu – ponuditi jednostavne recepte za pripremu čajeva, tinktura, balzama i drugih ljekovitih pripravaka kod kuće

Svaki recept uključuje informacije o svojstvima biljke, predloženu upotrebu i upute za pripremu ljekovitih pripravaka. Priručnik je zamišljen ne samo kao alat za učenje, već i kao poziv na ponovno povezivanje s prirodom, prihvaćanje tradicionalne biljne mudrosti i usvajanje zdravijeg, održivijeg načina života.



Co-funded by
the European Union

Ova publikacija izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

Važna napomena

Iako biljke i biljni pripravci predstavljeni u ovom priručniku imaju dugu povijest tradicionalne uporabe i općenito se smatraju sigurnima kada se koriste na odgovarajući način, važno je imati na umu da znanstveni dokazi koji podupiru neke od njihovih ljekovitih učinaka mogu biti ograničeni.

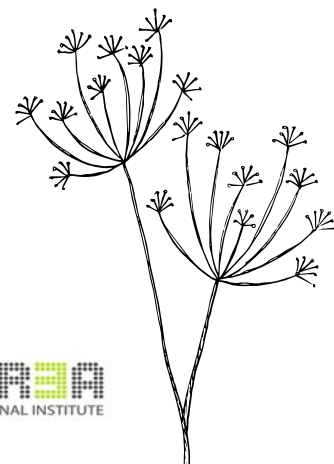
Informacije navedene u ovom priručniku su edukativne prirode i nisu namijenjene kao zamjena za profesionalni medicinski savjet, dijagnozu ili liječenje.

Neke biljke mogu stupiti u interakciju s lijekovima, uzrokovati alergijske reakcije ili imati nuspojave, osobito ako se koriste u velikim količinama ili tijekom duljeg vremenskog razdoblja. Učinci biljnih pripravaka također mogu varirati ovisno o individualnom zdravstvenom stanju, dobi i drugim čimbenicima.

Preporučamo da se prije upotrebe bilo kojeg biljnog pripravka posavjetujete s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom ili stručnjakom za ljekovito bilje - osobito ako ste trudni, dojite, uzimate lijekove ili bolujete od kronične bolesti.

Koristite ove pripravke s pažnjom i poštovanjem prema svom tijelu, kao i prema prirodnom okolišu.

SIGA projektni tim



Crna bazga (*Sambucus nigra* L.)

04



Kratak opis

Listopadna biljka drvenastog ili grmolikog oblika, visoka do 10 m, guste i kuglaste krošnje; deblo je uspravno, vijugavo, uvijeno, kvrgavo i razgranato odozdo; grane su nasuprotne, lučnog i visećeg oblika.

Kora debla je smeđesiva, naborana i duboko ispucala; dok je kora na granama svijetlosiva, glatka i prekrivena smećkastim uzdužnim linijama. Za dio grana i debla karakteristična je bijela, mekana i elastična središnja srž. Korijenje proizvodi brojne izdanke.

Pupoljci su nasuprotni, ovalni i zašiljeni, pri dnu prekriveni crvenosmeđim ljuskicama iz kojih izlaze lisni pupoljci.

Listovi su dugi 20 - 30 cm, s jajastim ili zaobljenim stipulama (1 cm), zašiljeni na vrhu. Oštrica je neparnoperasta, sastoji se od 5 - 7 jajolikih segmenata s oštrim vrhom i nazubljenim rubom s vidljivim sekundarnim žilicama, svijetlo zelene boje. Zgužvano lišće ima neugodan miris.

Cvjetovi su vrlo mirisni, skupljeni u cvatove lužnjaka, kišobrana koji mogu doseći promjer od 20 cm, u početku su uspravni, zatim spušteni; imaju kratku, zvonastu čašku.

Aktinomorfni vjenčić, sastavljen od 5 latica boje slonovače, ponekad crvenih, ovalnih. Ima 5 prašnika sa žutim prašnicima.

Plodovi su male, okruglaste koštunice, u početku zelene, zatim ljubičasto-crne, sjajne i sočne kad sazriju, sadrže 2 - 5 ovalnih, smeđih sjemenki, grupiranih u viseće plodove na crvenkastim peteljka.

Ova vrsta je široko rasprostranjena na europskom kontinentu i na Kavkazu od 0 do 1400 m nadmorske visine. Raste na čistinama, rubovima vlažnih šuma, padinama, uz zidove i na šuti. Brzo se širi na slobodnim zelenim površinama i rubovima šumskih područja, a također se često pojavljuje i prilagođava područjima gdje je priroda mijenjana ljudskim djelovanjem. Voli svježije tlo bogato hranjivim tvarima i razgrađenom organskom tvari.

Ljekovita svojstva

Ljekovita svojstva crne bazge poznata su od davnina, a u nardonoj medicini smatrala se lijekom za sve boljke. Ima omekšavajuća, sudorifikacijska, dijaforetska, laksativna i diuretička svojstva, korisna kod prehlade, cistitisa i neuralgije. Zreli plodovi sadrže vitamine A i C te te imaju pročišćavajući i laksativni učinak; sok se koristi u liječenju neuralgija i grčeva u želucu. Sluzi imaju omekšavajuće djelovanje, a flavonoidi imaju protuupalno i diuretičko djelovanje. Kora može biti korisna kod reume, upale mjehura, zadržavanja tekućine. Osušeni listovi u prahu mogu pomoći u zaustavljanju krvarenja iz nosa.

Za unutarnju upotrebu cvjetovi se mogu koristiti protiv bronhitisa, groznice, zatvora. Za vanjsku upotrebu djeluju adstrigentno na kožu. Mogu se koristiti kod čireva, opeklini i kod hemoroida. Od principa ekstrahiranih iz cvjetova proizvode se adstrigentni, dekongestivni i emolijentni losioni korisni za normalizaciju lučenja sebuma, pjenušave kupke, emulzije i maske za nečistu i masnu kožu.

Jestiva biljka koja se može koristiti i za bojanje

Sok od plodova crne bazge može se koristiti za bojanje prirodnih vlakana u razne nijanse ljubičaste, a nekada se koristio i kao sredstvo za bojenje kože i kao tinta. iz lišća je moguće dobiti zelenu boju, a iz kore crnu boju.

Vrlo zreli plodovi mogu se jesti sirovi, ali se uglavnom koriste za proizvodnju džemova i sirupa. Svježi cvatovi crne bazge prženi u tijestu jako su ukusni. Cvjetovi su izvrsni i u salatama, omletima i voćnim salatama. Osušeni cvjetovi mogu se koristiti za aromatiziranje alkoholnih pića, bitera, bijelog vina i octa. Cvatovi ostavljeni da se malo posuše dodaju se moštu za aromatiziranje i obogaćivanje okusa pjenušca.

Oprez! Sirove bobice bazge, kao i sjemenke, lišće i kora stabla, sadrže otrovnu tvar te jedenje sirovih bobica bazge ili drugog toksičnog dijela biljke može izazvati mučninu, povraćanje i proljev. Veće količine mogu uzrokovati još teže posljedice.



MATIČNA TINKTURA OD BAZGE

Sastojci:

- 100 g svježih cvjetova bazge (cvatovi, bez peteljki)
- 50-70 ml prehranbenog alkohola (npr. etanol ili votka, jačine 50 - 70%)
- 30-50 ml čiste vode
- Hermetička staklena posuda
- Tamne staklene boce



Upute:

Matična tinktura bazge dobiva se hladnom maceracijom u hidroalkoholnom otapalu svježih cvjetnih vrhova.

1. Sakupite i vrlo nježno isperite dovoljnu količinu cvatova da dobijete, bez peteljki, 100 grama cvjetova. Zatim ih ostavite da se osuše u hladnom okruženju, na otvorenom, također kako bi insekti imali vremena da se spontano udalje.
2. Stavite ih u hermetički zatvorenu posudu i dodajte 100 ml 50 - 70% hidroalkoholne otopine (50 - 70 ml prehranbenog alkohola i 30 - 50 ml vode). Ostavite tinkturu da odstoji 21 dan uz često mućkanje. Filtrirajte i čuvajte u tamnim bocama daleko od svjetlosti i na hladnom mjestu.

Upotreba:

Matična tinktura bazge korisna je kod grozničavih i upalnih stanja, bubrežne litijaze i zadržavanja tekućine. Odličan je i antireumatik i antineuralgik. Djeluje kao sredstvo za pomoć kod gripe, kataralnih stanja, upale sinusa te kao diuretik i pročišćivač kod reume i gihta. Uglavnom se preporuča 30 kapi matične tinkture razrijeđene u malo vode (može uz dodatak meda, šećera ili limuna).

Napomena: Nemojte koristiti alkoholne tinkture ako uzimate bilo kakve lijekove bez prethodnog savjetovanja s liječnikom. U svakom slučaju, uvijek je preporučljivo konzultirati stručnjaka za eventualne nuspojave.

SIRUP OD BAZGE

Sastojci:

- 50 cvatova bazge
- 2,5 kg šećera
- 3 organska limuna
- 2 organske naranče
- 2 litre vode



Cvjetovi bazge poznati su po tome što pomažu kod prehlade, kašlja i grlobolje. Djeluju tako da snižavaju temperaturu, potiču znojenje, jačaju imunitet, pomažu izbacivanju sluzi iz dišnih puteva i ublažavaju upale. Sirup od bazge je jedan od najpoznatijih i najučinkovitijih kućnih lijekova u sezoni prehlada i gripe.

Cvjetove bazge najbolje je brati u sunčano jutro, kad najljepše mirišu. Nakon branja ih lagano protresite kako biste uklonili kukce, ali ih nemojte prati jer će se isprati pelud koja daje onaj poseban miris i okus. Prije upotrebe, odrežite deblje stabljike jer mogu biti gorke.

Upute:

1. Stavite cvijeće u veliku vazu ili drugu prikladnu posudu. Organske naranče i jedan organski limun operite, narežite na tanke ploške i dodajte cvjetovima. U drugom loncu zakuhajte vodu, šećer i sok od dva organska limuna. Šećer u potpunosti otopite u vodi uz stalno miješanje. Pustite da se šećerna voda ohladi i zatim njome prelijte cvjetove i kriške citrusa. Promiješajte, poklopite i stavite u hladnjak ili na hladno mjesto. Jednom dnevno promiješajte.
2. Nakon dva-tri dana sirup procijediti kroz gusto cjedilo i prokuhati. Vrući sirup ulijte u prethodno sterilizirane boce i zatvorite. Najbolje je ne koristiti prevelike boce (ne veće od 250 ml ili 500 ml). Sirup od bazge trajat će vam oko godinu dana. Sirup od bazge razrijeđen s negaziranom ili gaziranom vodom jako je ukusan napitak. Otvorene boce treba čuvati u hladnjaku i potrošiti u roku od nekoliko dana.

Crni sljez (*Malva sylvestris* L.)



Kratak opis

Višegodišnja (iako ponekad i jednogodišnja) biljka, uglavnom zeljasta, ali pri dnu često ima odrvenjelu stabljiku. Prekrivena je sitnim dlačicama, a stabljike su razgranate. Može rasti polegnuto (puzavo) s izbojcima dugim do 1,5 metara ili uspravno do oko 60 cm visine.

Ima dugu, mesnatu glavnu korijenovu žilu (repasti korijen). U prvoj godini razvija rozetu prizemnih listova koji su dlanasto urezani. Listovi koji rastu na stabljici dublje su urezani, rastu naizmjenično, s mekanim dlačicama i podijeljeni su na pet režnjeva.

Cvjetovi cvatu pojedinačno ili u manjim skupinama po 2 do 6, na dugim peteljicama. Svaki cvijet ima 5 latica koje su pri vrhu rascijepljene (dvorežnjaste), ružičasto - ljubičaste boje s tamnijim prugama. Prašnici su brojni i srasli iznad plodnice biljke.

Plodovi su okrugli i sastoje se od mnogo malih dijelova sličnih sjemenkama. Mogu biti glatke ili blago dlakave, s jedne strane ravne i mrežaste površine. Svaki plod se lomi na 15 - 18 segmenata sa pojedinačnim sjemenkama.

Prisutan je diljem cijelog svijeta. U Italiji je ova biljka dostupna na cijelom teritoriju, a raste na neobrađenim područjima, utabanim mjestima, ruderalnim sredinama, na rubovima cesta, na poljima i livadama, od 0 do 1.600 m nadmorske visine.



Ljekovita svojstva

Sljez ima antimikrobna, hepatoprotektivna, protuupalna i antioksidativna svojstva. Ova biljka se tradicionalno koristi u liječenju mnogih bolesti. Crni sljez ima brojna ljekovita svojstva, među kojima se ističe njegova sposobnost ubrzavanja zacjeljivanja rana, zaštite od infekcija, smanjenja upale, smanjenja znakova starenja, poboljšanja zdravlja dišnog sustava, optimiziranja probavnih funkcija, poboljšanja sna i liječenja glavobolje. Njegovi glavni sastojci su: sluz, flavonoidi, antocijani, vitaminski kompleksi B1, B2 i C, karoten i kalij.

Crni sljez često se koristi kao sredstvo za ublažavanje bolova, osobito u lokalnoj primjeni. U slučaju ozljeda ili rana na koži, preporuča se na oboljelo mjesto staviti listove običnog sljeza kao oblog. Iako je oduvijek bio namijenjen za vanjsku upotrebu, u nekim je talijanskim krajevima postalo vrlo popularno koristiti lišće crnog sljeza kao brzo djelujuće i učinkovito sredstvo za ispiranje usta kod zubnih apscesa i krvarenja desni.

Latinski naziv ove biljke povezan s je grčkim "malátto" (omekšavam) i s "malákhe" (omekšivač), obzirom na njezina omekšavajuća svojstva. Ne samo da će kemikalije iz lišća crnog sljeza pomoći pri ubrzanju zacjeljenja rana, zbog svog bogatog sadržaja vitamina, već također mogu kroz svoje analgetsko djelovanje pomoći u smanjenju osjećaja boli i nelagode na tretiranom području. Ova analgetska svojstva crnog sljeza mogu se primjenjivati na različite načine u cijelom tijelu, kako iznutra tako i izvana, što ga također čini jednako popularnim sastojkom i u maskama za lice i u lijekovima protiv glavobolje.



Ljekovita svojstva

Obzirom na prethodno navedena ljekovita svojstva, crni sljez također može ojačati imunološki sustav i pomoći pri sprječavanju bakterijskih infekcija i drugih stranih agenasa da utječu na oštećena područja na koži. To se može postići konzumacijom lišća, sjemenki i dodataka prehrani od crnog sljeza.

Za konzumaciju i očuvanje cvjetova i listova tijekom cijele godine, prema narodnoj tradiciji u središnjoj Italiji, berba crnog sljeza morala je biti na dan 23. lipnja, uoči blagdana Sv. Ivana. Naime, bilo je uvriježeno vjerovanje, koje u ponekim dijelovima Italije još uvijek postoji, da su cvjetovi i listovi sljeza ubrani tog dana koncentriraniji, snažniji i učinkovitiji od onih koji su ubrani drugih dana, postajući tako pravi "lijek za sve bolesti".

Crni sljez pomaže kod uboda insekata, velikih modrica, opekline od sunca ili osipa na koži, a gel ili oblog od sljeza mogu biti vrlo učinkoviti za smanjenje upale i otekline, uz poticanje bržeg zacjeljivanja. Eterično ulje crnog sljeza također se može nanositi na bolne zglobove.

Jestiva biljka

Crni sljez je jestiva biljka. Listovi, cvjetovi, mladi izdanci i nezreli plodovi mogu se jesti u salatama, no bolje ih je miješati s drugim povrćem, a listove i mlade izdanke može se kuhati kao povrće. Mladi izdanci kuhani i začinjeni uljem, solju i octom ili limunom, mogu se koristiti kao prilog ili koristiti u pripremi juhe. Ova se biljka također može koristiti kao sastojak za punjenje raviola, mesnih okruglica i za kuhanje ukusnih omleta. Izvrsni su i rižoti sa sljezom.



SLJEZOVA INFUZIJA (ČAJ)

Sastojci

- 2 – 3 grama suhih listova i/ili cvjetova sljeza ili
- 5 - 6 grama svježih listova i/ili cvjetova sljeza
- 250 ml vruće vode (netom nakon što je prokuhala)
- (Dodatni pribor za pripremu: cjedilo ili lijevak za čaj, šalica za čaj ili vatrostalna čaša)



Upute:

Infuzija od sljeza priprema se od listova i cvjetova (svježih ili osušenih) biljke, a može se konzumirati topla i hladna.

1. Listove i/ili cvjetove sljeza nabrati i pažljivo isprati u željenoj količini za konzumiranje svježih ili osušenih. Zatim ih ostavite da se osuše u hladnom okruženju, na otvorenom, također kako bi insekti imali vremena da se spontano udalje. Zatim krupno nasjeckajte i prijedite direktno na korištenje svježe biljke ili na sušenje.
2. Za pripremu infuzije stavite 2 - 3 grama osušene biljke ili 5 - 6 svježih biljaka u šalicu (oko 250 ml) vruće vode. Ostavite da odstoji oko 10 - 15 minuta, filtrirajte i popijte.

Upotreba:

Infuzija od sljeza idealna je kao protuupalno sredstvo za grlo, kod kašlja i bronhitisa, kao i kod obične prehlade. Također je odličan za smanjenje upale i regulaciju crijeva, te se može uzimati tijekom trudnoće i dojenja. Ipak, preporuča se piti čaj od sljeza najviše tri puta dnevno, najbolje odvojeno od obroka, jer prekomjerna konzumacija može imati nuspojave poput mučnine, proljeva, povraćanja i vrtoglavice. U vrlo rijetkim slučajevima sljez može izazvati ozbiljnije alergijske reakcije. U svakom slučaju, uvijek je preporučljivo konzultirati stručnjaka kako bi se izbjegle eventualne nuspojave.

MAST OD SLJEZA

Sastojci:

- 1 mala, vrlo čista, vrlo suha staklenka s poklopcem
- Lonac dovoljno velik da u njega stane staklenka
- Čista, suha žlica ili nož
- Dovoljno nasjeckane biljke da se napuni staklenka
- Kvalitetno ulje (ekstra djevičansko maslinovo ulje, bademovo ulje, suncokretovo ulje ili rižino ulje, ovisno o željenim svojstvima i teksturi)
- Još jedan mali, čisti i suhi lonac
- Vosak



Upute:

1. Sljez berite u podne, kad se osuši rosa na lišću i kad su cvjetovi otvoreni. Ne perite listove, već ih preberite i bacite prljave. Važno je koristiti samo suhi biljni materijal - svaki trag vlage uzrokovat će pojavu plijesni u uljnoj infuziji. Nasjeckajte listove. Napunite teglu nasjeckanim listovima i cvjetovima.
2. Ulijte ulje u staklenku. Promiješajte jednom ili dvaput. Nastavite puniti staklenku dok sve bilje ne bude pokriveno i staklenka puna. Staklenku dobro zatvorite i stavite u lonac s vodom tako da razina vode u loncu bude do polovice staklenke.
3. Stavite lonac na laganu vatru i pustite da voda kuha 2 sata, dodavajući novu kako prethodno dodana voda isparava. Izvadite staklenku iz vodene kupelji, obrišite je i ostavite sa strane da se ohladi.
4. Procijedite ulje kroz gazu ili staru, čistu najlonsku čarapu. U ovom se postupku može koristiti i pelenski materijal ili tanke, izlizane kuhinjske krpe. Iz lišća iscijediti što više ulja.
5. Najbolje je u posljednjim kapima. Istrošenu biljku bacite. Izmjerite ulje. Za svakih 30 ml utopljenog ulja, pripremite 1 žlicu (15 ml) ribanog pčelinjeg voska. Zagrijte izmjereno ulje u malom loncu, na vrlo laganoj vatri.

MAST OD SLJEZA

6. Dodajte naribani pčelinji vosak. Miješajte dok se ne rastopi i dok ne dobijete glatku polukrutinu: jednu ili dvije minute. Toplu mast ulijte u čistu teglu. Pokrijte i ostavite da se ohladi dok ne postane čvrsta.

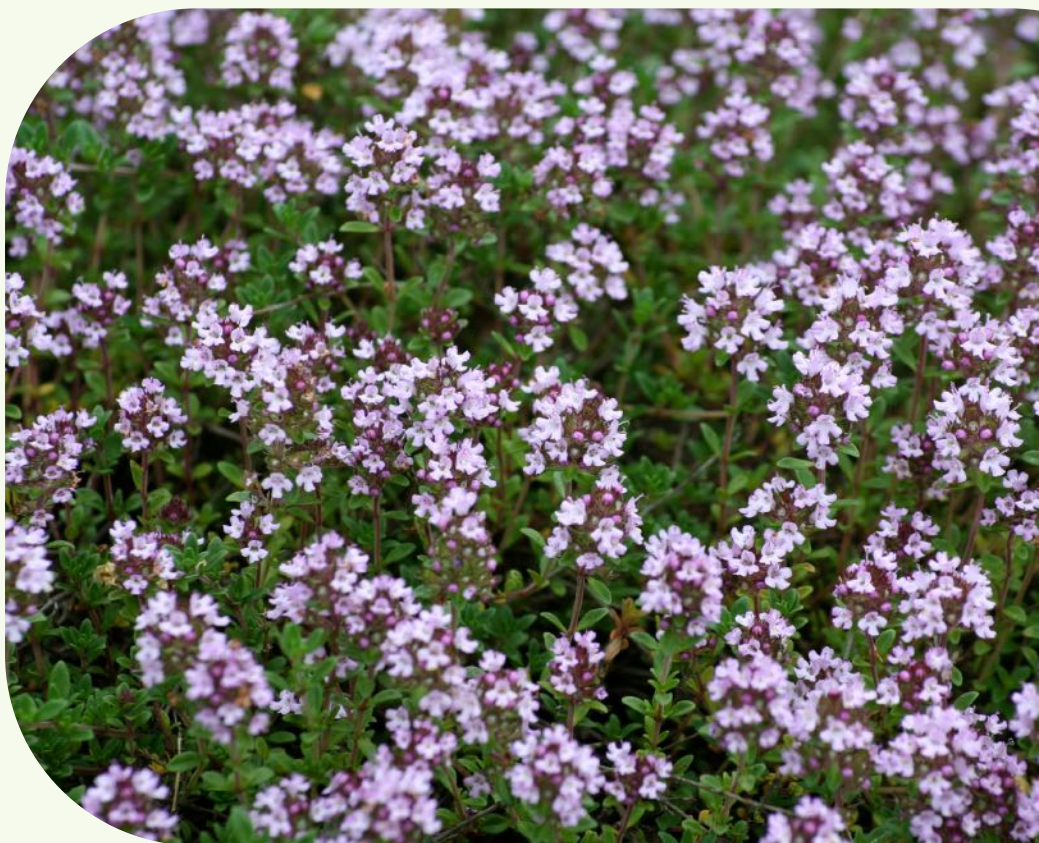
7. Možete ponovno otopiti mast i dodati još ulja ako je previše čvrsto ili više pčelinjeg voska ako je previše rijetko / mekano. Dodajte samo male količine čajnom žličicom odjednom dok ne budete zadovoljni teksturom. U nedostatku komercijalnog pčelinjeg voska, možete izmjeriti komadić veličine žlice od svijeće izrađene od pčelinjeg voska i otopiti ga u ulju. Samo izvucite fitilj iz tekućine prije nego što je ulijete u staklenku.

Primjena:

Zbog omekšavajućih i protuupalnih svojstava sljeza, izrada masti vrlo je korisna za ublažavanje opekline kože od sunca, suhe kože ili nakon uboda insekata.



Timijan (Thymus vulgaris L.)



Kratak opis

Timijan je drvenasta, višegodišnja zeljasta biljka iz porodice metvice. Porijeklom je iz mediteranske regije, ali se danas uzgaja po cijelom svijetu.

Formira nizak, bujni grm, koji obično naraste 15 do 30 centimetara u visinu i širi se 15 do 40 centimetara u širinu. Ima male, linearne do jajaste, tamno sivo-zelene listove koji su vrlo aromatični. Biljka proizvodi male, cjevaste cvjetove koji mogu biti ljubičasti, ružičasti ili bijeli. Ovo cvijeće cvate od kasnog proljeća do ranog ljeta i privlačno je pčelama i drugim oparašivačima.

Timijan uspijeva u dobro dreniranim, pjeskovitim ili kamenitim tlima s neutralnim do alkalnim pH. Preferira puno sunca i otporan je na mraz i sušu. To je biljka koja ne zahtijeva mnogo održavanja i treba je podrezati u rano proljeće i ljeto kako bi se spriječilo da previše odrveni. Razmnožavanje je najbolje izvesti reznicama stabljike, raslojavanjem ili dijeljenjem.

Pravilna berba timijana osigurava da biljka ostane zdrava i da nastavi proizvoditi aromatično lišće. Najbolje vrijeme za berbu timijana je sredina proljeća ili rano ljeto, neposredno prije nego što biljka počne cvasti. Tada su listovi najukusniji.

Upotrijebite oštre škare ili vrtne škare za čiste rezove i izbjegnite oštećenje biljke. Odredite stabljike koje želite odrezati i podrežite ih iznad lisnog čvora ili niza lišća. To potiče novi rast i sprječava da biljka postane previše drvenasta. Izbjegavajte rezati više od jedne trećine biljke odjednom kako biste bili sigurni da će ostati zdrava i nastaviti rasti. Ako planirate sušiti timijan, povežite stabljike zajedno i objesite ih na tamno, suho i dobro prozračeno mjesto na oko dva tjedna.



Ljekovita svojstva

Timijan je svestrana biljka koja ne samo da poboljšava okus jela, već nudi i niz zdravstvenih prednosti zahvaljujući bogatom sadržaju eteričnih ulja, vitamina i minerala. Bilo da se koristi u kuhanju, kao čaj ili u obliku eteričnog ulja, timijan je vrijedan dodatak svakom zdravstvenom režimu.

Ova je biljka vrlo korisna za zdravlje dišnog sustava, jer pomaže u ublažavanju kašlja i raznih respiratornih stanja smanjujući upalu i nakupljanje sluzi. Posjeduje snažna antibakterijska i antifungalna svojstva zbog prisutnosti timola, što ga čini učinkovitim u borbi protiv infekcija i sprječavanju rasta štetnih bakterija i gljivica.

Timijan je također izvrsna potpora imunološkom sustavu. Bogat je vitaminima A i C koji su neophodni za održavanje zdravog imunološkog odgovora. Osim toga, timijan sadrži esencijalne minerale poput bakra, željeza i mangana.

Za zdravlje probavnog sustava, timijan može pomoći u ublažavanju problema poput nadutosti, plinova i probavnih smetnji stimulirajući proizvodnju probavnih enzima i poboljšavajući cjelokupno zdravlje crijeva. Njegova protuupalna svojstva čine ga korisnim za smanjenje upale u tijelu, što je korisno za stanja poput artritisa i kod mnogih drugih upalnih bolesti.

Nadalje, timijan je koristan i za zdravlje kože. Njegova antibakterijska svojstva čine ga učinkovitim u liječenju akni i drugih kožnih oboljenja, a može se koristiti u topikalnoj primjeni za pomoć u čišćenju kožnih infekcija.



SIRUP OD TIMIJANA

Sastojci:

- 20 g suhih cvjetnih vrhova
- 1 l kipuće vode
- 1 kg šećera



Dio biljke koji se koristi za sirup:

Cvjetajuća biljka

Upute:

1. Sitno nasjeckajte osušene cvjetne vrhove timijana i pripremite infuziju. Prelijte 20 g osušene biljke s 1 litrom kipuće vode. Pokrijte i ostavite da odstoji 10 minuta. Zatim procijedite napitak u novu posudu.
2. Stavite posudu na štednjak i, uz stalno miješanje, dodajte 1 kg šećera. Miješajte dok se šećer potpuno ne otopi. Nastavite zagrijavati dok ne zavrije, što bi trebalo trajati oko 2 minute.
3. Vrući sirup ulijte u tamne boce i dobro ih zatvorite.

Upotreba:

Timijan je učinkovit kod kašlja jer širi bronhije i sprječava daljni rast gotovo svih bakterija. Ima antiseptičko i antibakterijsko djelovanje na dišni, probavni i mokraćni sustav. Uspješno se koristi kod bronhitisa i hripavca, kao i kod upale usne šupljine i grla.

Doziranje:

- Djeca: 1 čajna žličica 3 do 4 puta dnevno
- Odrasli: 1 žlica 3 do 4 puta dnevno

TINKTURA OD TIMIJANA

Sastojci:

- sitno nasjeckani cvjetni izdanci
- domaća rakija

*Dio biljke koji se koristi za sirup:
Cvjetajuća biljka*



Upute:

1. Sitno nasjeckajte cvjetajuće izdanke timijana i stavite ih u staklenu posudu. Prelijte ih s 5 puta većom količinom jake domaće rakije. Dobro zatvorite posudu i protresite je. Stavite je na svijetlo, toplo mjesto (sobne temperature). Dobro protresite jednom dnevno.
2. Nakon 4 tjedna procijedite kroz gazu, dobro iscijedite biljni materijal.
3. Ulijte u tamne boce s čepom-kapaljkom.

Upotreba:

Timijan djeluje protiv kašlja, tako što širi bronhe i sprječava daljnji razvoj bakterija. Djeluje antiseptički i antibakterijski na dišni, probavni i mokraćni sustav. Uspješno se koristi kod bronhitisa i hripavca, te kod upala usne šupljine i grla.

Doziranje:

- Uzimajte 20 do 30 kapi 3 puta dnevno. Ukapajte ih u 1,5 dl vode i popijte.

Napomena: Nemojte koristiti alkoholne tinkture ako uzimate bilo kakve lijekove bez prethodnog savjetovanja s liječnikom.

Eukaliptus (Eucalyptus sp. pl.)



Kratak opis

Eukaliptus je brzorastuće zimzeleno drvo porijeklom iz Australije, a danas se uzgaja u gotovo svim dijelovima svijeta zbog svoje ljekovite, ukrasne i industrijske upotrebe. Eukaliptus pripada porodici mirtovke, a stabla ove biljke mogu varirati od malih grmova do visokih stabala koja prelaze 60 metara visine, ovisno o vrsti.

Biljka se lako prepoznaje po dugim, uskim, aromatičnim listovima koji ispuštaju prepoznatljiv miris sličan mentolu kada se zgnječe. Listovi su bogati eteričnim uljima, posebno eukaliptolom (cineolom), poznatim po svojim antiseptičkim, dekongestivnim i protuupalnim svojstvima. Mladi listovi su često okrugli i srebrnasti, dok su zreli listovi izduženiji i tamnozeleni.

Cvjetovi eukaliptusa su mali i pahuljasti, obično bijele, krem, žute ili crvene boje, te privlače oprašivače poput pčela i ptica. Kora stabla eukaliptusa može se značajno razlikovati - neke vrste imaju glatku koru koja se ljušti u trakama, dok druge imaju hrapavu ili vlaknastu teksturu. Ova otporna biljka uspijeva u dobro dreniranom tlu, u klimatskim uvjetima s puno sunčeve svjetlosti.

Često se koristi u šumarstvu za proizvodnju drva i papira, u aromaterapiji i u tradicionalnoj medicini za liječenje respiratornih problema. Zbog brzog rasta i prilagodljivosti, eukaliptus se sadi i u svrhu obrane protiv erozije tla i u svrhu pošumljavanja, iako se u nekim regijama smatra invazivnim zbog velike potrošnje vode i alelopatnih učinaka na domaće biljke (alelopatija je pojava gdje biljka luči kemijske tvari koje utječu na rast, klijanje ili razvoj drugih biljaka u njezinoj blizini).

Eukaliptus je cijenjen zbog bogatog sadržaja eteričnog ulja, posebno eukaliptola (cineola), koji mu daje snažna antimikrobna, protuupalna i dekongestivna svojstva. Listovi također sadrže tanine, flavonoide poput kvercetina i fenolne spojeve poput kofeinske i ferulinske kiseline, što doprinosi njegovim zdravstvenim prednostima.

S jakim mirisom sličnim mentolu i blago gorkim okusom, listovi eukaliptusa često se koriste svježi ili sušeni u čajevima, inhalacijama, mastima i oblozima, posebice za ublažavanje respiratornih tegoba. Također je česti sastojak u pripravcima za njegu kože.



Ljekovita svojstva

Eukaliptus je široko prepoznat po svojem snažnom respiratornom djelovanju, posebno u ublažavanju simptoma prehlade, kašlja, sinusitisa i bronhitisa. Njegova ekspektoransna i dekongestivna svojstva pomažu u otapanju sluzi i čišćenju dišnih putova, što ga čini posebno učinkovitim kada se koristi kao para ili inhalacija. Bogat eukaliptolom (cineolom), eukaliptus također ima snažna antiseptička i antibakterijska svojstva, što ga čini korisnim za dezinfekciju rana, potporu zacjeljivanju i održavanje oralne higijene.

Kada se primjenjuje lokalno, ulje eukaliptusa djeluje protuupalno i analgetski, pomažući u ublažavanju bolova u mišićima, kod upale zglobova, kao i kod nelagodnih osjećaja poput trnaca ili peckanja uzrokovanih živcima. Njegovo antimikrobno djelovanje dodatno podržava imunološki sustav, pomažući tijelu da se odupre infekcijama. Osvježavajući miris eukaliptusa potiče mentalnu jasnoću, smanjuje umor i može ublažiti glavobolje kada se koristi u aromaterapiji.

U njezi kože cijenjen je zbog svojih rashlađujućih, antifungalnih i antimikrobnih svojstava, nudeći olakšanje kod akni, rana, uboda insekata i manjih opeklin. Osim toga, eterično ulje eukaliptusa prirodni je repelent protiv insekata, često se koristi u sprejevima i balzamima kao biljna alternativa sintetičkim proizvodima.

Eukaliptus se može koristiti u inhalacijama parom za ublažavanje respiratornih problema, čajevima (u malim, kontroliranim količinama) za kašalj i grlobolju, te razrijeđenom lokalnom ulju za bolove ili upale mišića. Također je prikladan za oralnu njegu kao vodica za ispiranje usta ili grgljanje (uvijek razrijeđen), te u aromaterapiji za ublažavanje stresa, poboljšanje disanja i pročišćavanje zraka.

Eterično ulje eukaliptusa nikada se ne smije unositi nerazrijeđeno i uvijek se mora razrijediti prije nanošenja na kožu. Ne preporučuje se maloj djeci ili osobama s astmom bez prethodnog savjetovanja s liječnikom.



TINKTURA OD EUKALIPTUSA

Sastojci:

- 200 g suhog lišća eukaliptusa
- 1 l 70%-tnog alkohola (npr. votka ili etanol prehrambene kvalitete)



Upute:

1. Nasjeckajte listove eukaliptusa, stavite ih u čistu staklenu bocu ili staklenku i prelijte alkoholom.
2. Dobro zatvorite i čuvajte na toplom, tamnom mjestu 3-4 tjedna, protresajući bocu svakih nekoliko dana.
3. Nakon maceracije, procijedite kroz fino sito ili gazu i čuvajte u tamnoj staklenoj boci.

Upotreba:

Za unutarnju upotrebu:

- 10 – 15 kapi u vodi, do 2 puta dnevno, za podršku imunološkom sustavu ili zdravlju dišnih putova tijekom prehlade.

Za vanjsku upotrebu:

- Razrijedite 1:5 s vodom i koristite kao ispiranje grla za bolno grlo ili dezinfekcijsko ispiranje za manje rane i iritacije kože.

Napomena: Ne koristiti interno za djecu mlađu od 12 godina, trudnice ili dojilje, osobe s epilepsijom ili bolestima jetre bez prethodnog savjetovanja s liječnikom. Nemojte koristiti alkoholne tinkture ako uzimate bilo kakve lijekove bez prethodnog savjetovanja s liječnikom..

ULJNI MACERAT OD EUKALIPTUSA

Sastojci:

- 100 g suhog lišća eukaliptusa (ili 200 g svježeg)
- 1 l maslinovog ili suncokretovog ulja



Upute:

1. Lagano zgnječite listove kako biste oslobodili ulja. Stavite ih u posudu za kuhanje na pari ili u staklenku koju ćete uroniti u vodenu kupelj.
2. Prelijte uljem i lagano zagrijavajte oko 2 sata na laganoj temperaturi (nemojte kuhati). Povremeno promiješajte.
3. Nakon što je gotovo, procijedite kroz finu krpu dok je toplo i spremite u tamnu staklenu bocu.

Upotreba:

- Nanesite izvana kao ulje za masažu kod bolova u mišićima i zglobovima
- Utrljajte na prsa i leđa za ublažavanje kašlja i bronhijalne kongestije
- Može se koristiti za odbijanje insekata i ublažavanje uboda insekata
- Nekoliko kapi može se dodati u vodu za kupanje za opuštanje i olakšavanje disanja

Napomena: Samo za vanjsku upotrebu. Izbjegavajte kontakt s očima i sluznicom. Uvijek prvo testirajte na malom dijelu kože.

MJEŠAVINA ZA INHALACIJU S EUKALIPTUSOM

Sastojci:

- 1 l vruće vode (tik pred vrenje)
- 1 žlica suhog lišća eukaliptusa ili 3 - 5 kapi eteričnog ulja eukaliptusa
- Po želji: 1 žličica suhog lišća timijana ili paprene metvice za pojačani ekspektoransni učinak (olakšano iskašljavanje)



Upute:

- Ulijte vruću vodu u veliku vatrostalnu zdjelu. Dodajte listove ili ulje eukaliptusa.
- Stavite ručnik preko glave, nagnite se nad zdjelu i duboko udišite 5 - 10 minuta. Držite oči zatvorene.
- Ponovite 1 - 2 puta dnevno tijekom bolesti.

Upotreba:

Čisti sinuse, smanjuje začepljenost nosa i pluća, olakšava kašalj i umiruje nadražene dišne putove.

Napomena: Ne preporučuje se djeci mlađoj od 6 godina ili osobama s astmom, osim ako suprotno ne propisuje liječnik.

BALZAM S EUKALIPTUSOM

Sastojci za podlogu balzama:

- 100 g macerata eukaliptusa (iz prethodnog recepta)
- 100 g kokosovog ulja ili shea maslaca
- 50 g pčelinjeg voska
- Po želji: 5 g lanolina za glatkiju teksturu

Eterična ulja:

- 10 kapi eteričnog ulja eukaliptusa
- 6 kapi eteričnog ulja paprene metvice
- 4 kapi eteričnog ulja čajevca (za dodatno antibakterijsko djelovanje)
- 3 kapi eteričnog ulja ružmarina (stimulira, pomaže kod sluzi)



Upute:

1. Lagano otopite pčelinji vosak, kokosovo ulje i macerat eukaliptusa u vodenoj kupelji. Miješajte dok ne bude potpuno tekuće.
2. Maknite s vatre. Ostavite da se malo ohladi, a zatim umiješajte eterična ulja.
3. Ulijte u čiste, suhe staklenke ili limenke. Ostavite da se potpuno ohladi prije zatvaranja.

Upotreba:

Umasirajte na prsa, gornji dio leđa i tabane prije spavanja. Pruža olakšanje od suhog ili produktivnog kašlja, stezanja u prsima i noćne začepljenosti nosa.

Napomena: Samo za vanjsku upotrebu. Nije za upotrebu kod dojenčadi i djece mlađe od 6 godina. Izbjegavajte sluznicu i oči.

Lavanda (Lavandula Mill.)

28



Kratak opis

Lavanda je mirisna, drvenasta biljka koja pripada porodici usnjača. Porijeklom je iz mediteranske regije, iako se danas široko uzgaja diljem svijeta zbog svojih eteričnih ulja i ukrasnih svojstava. Biljke lavande poznate su po svojim upečatljivim ljubičastim cvjetnim klasovima i aromatičnom, srebrnozelenom lišću.

Biljka obično raste u grmolikim grozdovima, dosežući visinu od 30 do 90 cm, ovisno o vrsti. Lavanda uspijeva u dobro dreniranom, alkalnom tlu uz puno sunčeve svjetlosti, što je čini idealnom biljkom za vrtove.

Cvjetovi, koji su najcjenjeniji dio biljke, beru se kada potpuno procvjetaju. Eterično ulje lavande, ekstrahirano iz cvjetova, stoljećima se koristi u aromaterapiji, osobnoj njezi i ljekovitim praksama.

Biljka je poznata po svojim umirujućim, protuupalnim i antimikrobnim svojstvima. Također privlači oprašivače poput pčela i leptira, što doprinosi njezinoj privlačnosti u vrtovima.

Lavanda je dobro poznata po svom umirujućem mirisu i terapijskim svojstvima, prvenstveno zbog bogatog sadržaja eteričnih ulja, posebno linalola, linalil acetata, kamfora i terpineola. Ovi spojevi doprinose umirujućim, protuupalnim i antiseptičkim učincima lavande. Biljka također sadrži flavonoide poput apigenina, luteolina i kvercetina, koji pružaju antioksidativna i protuupalna svojstva, kao i tanine koji nude adstringentna svojstva korisna u njezi kože. Osim toga, fenolne kiseline poput ružmarinske kiseline pojačavaju njihova antimikrobna i protuupalna djelovanja.

Lavanda ima blago gorak, cvjetni okus i svjež, slatku aromu sa suptilnim drvenastim notama. Ovaj se miris u aromaterapiji smatra jednim od najboljih u svrhu opuštanja i umirivanja.

Cvjetovi, svježi ili sušeni, najčešće su korišteni dijelovi biljke i koriste se u čajevima, uljima, infuzijama i drugim pripravcima namijenjenim poticanju opuštanja, zacjeljivanja i općeg blagostanja organizma.

Ljekovita svojstva

Lavanda je najpoznatija po svojim smirujućim i opuštajućim učincima. Njezin umirujući miris pomaže ublažiti živčanu napetost, potiče opuštanje i podržava emocionalnu ravnotežu. Široko korišteno u aromaterapiji, ulje lavande pokazalo se učinkovitim u smanjenju razine kortizola, što ga čini korisnim za one koji pate od stresa, tjeskobe ili nemira. Njegova sposobnost smirivanja uma čini ga prirodnim lijekom za poboljšanje kvalitete sna. Bilo da se udiše prije spavanja, koristi u spreju za jastuk ili dodaje u difuzor, lavanda može pomoći u promicanju dubokog, obnavljajućeg sna i ublažavanju blage nesanice.

Osim svojih blagodati za mentalno zdravlje, lavanda nudi značajna analgetska i protuupalna svojstva. Kada se koristi u uljima za masažu ili toplim kupkama, može pomoći u ublažavanju bolova u mišićima, bolova u zglobovima i glavobolja uzrokovanih napetošću. Njezini antimikrobni i antifungalni učinci čine ga korisnim u podršci zdravlju kože, posebno kod manjih opekлина, uboda insekata, akni, ekcema i zacjeljivanja rana. Lavanda umiruje iritaciju, smanjuje crvenilo i potiče regeneraciju kože.

Lavanda također pomaže probavnom sustavu opuštajući trbušne mišiće i potičući protok žuči, pomažući ublažiti probavne smetnje, nadutost, mučninu i plinove. Nadalje, ova biljka djeluje kao blagi, ali učinkoviti prirodni repelent protiv insekata, pomažući u odvrćanju komaraca, moljaca i muha. Ulje lavande često se uključuje u repelente, balzame i sprejeve te se može sigurno nanositi na kožu ili raspršivati kako bi se insekti držali podalje.

Lavanda se može koristiti u aromaterapiji za smanjenje stresa i kao potpora kvalitetnom snu ili lokalno (razrijeđena) za ublažavanje glavobolje, bolova u mišićima i upala. Blagi čaj od suhog cvijeća pomaže probavi i potiče opuštanje. Dodavanje lavande u kupku pomaže umiriti tijelo i um, dok udisanje njezina mirisa nudi brzo olakšanje od tjeskobe i stresa.

TINKTURA LAVANDE

Sastojci:

- 200 g suhog cvijeća lavande
- 1 l 70%-tnog alkohola (npr. votka ili etanol prehrambene kvalitete)



Upute:

1. Nasjeckajte ili zdrobite cvjetove lavande i stavite ih u čistu staklenu bocu ili staklenku.
2. Prelijte alkoholom i čvrsto zatvorite.
3. Čuvajte na toplom i tamnom mjestu 3 - 4 tjedna, protresajući bocu svakih nekoliko dana.
4. Procijedite tinkturu kroz fino sito ili gazu i čuvajte u tamnoj staklenoj boci.

Upotreba:

Za unutarnju upotrebu:

- 10 – 15 kapi u vodi, do 2 puta dnevno, za pomoć probavi, poboljšanje sna ili smanjenje anksioznosti.

Za vanjsku upotrebu:

- Razrijedite 1:5 s vodom i koristite kao sredstvo za ispiranje grla za bolno grlo ili dezinfekcijsko sredstvo za ispiranje manjih rana i iritacija kože.

Napomena: Ne koristiti interno za djecu mlađu od 12 godina, trudnice i dojilje, osobe s epilepsijom ili bolestima jetre bez prehodnog savjetovanja s liječnikom. Nemojte koristiti alkoholne tinkture ako uzimate bilo kakve lijekove bez prethodnog savjetovanja s liječnikom.

MACERAT ULJA LAVANDE

Sastojci:

- 100 g suhih cvjetova lavande
- 1 l maslinovog ili suncokretovog ulja



Upute:

1. Lagano zgnječite cvjetove lavande kako biste oslobodili ulja.
2. Stavite ih u posudu za kuhanje na pari ili staklenku u vodenu kupelj.
3. Prelijte uljem i lagano zagrijavajte oko 2 sata na laganoj temperaturi (nemojte kuhati).
4. Povremeno promiješajte, a zatim procijedite kroz finu krpu dok je toplo i spremite u tamnu staklenu bocu.

Upotreba:

- Nanesite izvana kao ulje za masažu za bolove u mišićima ili ublažavanje stresa.
- Utrljajte na prsa za ublažavanje kašlja i bronhijalne kongestije.
- Može se koristiti za odbijanje insekata i ublažavanje uboda insekata.
- Nekoliko kapi može se dodati u vodu za kupanje za opuštanje i njegu kože.

Napomena: Samo za vanjsku upotrebu. Izbjegavajte kontakt s očima i sluznicom. Uvijek prvo testirajte na malom dijelu kože.

Matičnjak (*Melissa officinalis* L.)



Kratak opis

Matičnjak je biljka iz porodice metvice, porijeklom iz planinskih područja južne Europe i sjeverne Afrike, ali se proširila u gotovo svim područjima s toplom ili umjerenom klimom diljem cijelog svijeta. Svijetlozeleni, naborani listovi imaju aromatičan miris sličan limunu.

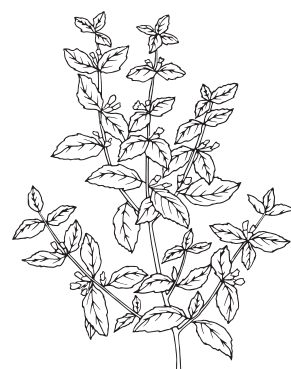
Biljke dosežu oko 60 cm visine, s razgranatim stabljikama. Ovalni ili srcoliki, blago nazubljeni listovi čvrsto su povezani u parovima na svakom spoju stabljike. Neupadljivi bijeli cvjetovi, ponekad sa žućkastom ili ružičastom nijansom, cvjetaju u pazušcima listova tijekom cijelog ljeta i privlačni su pčelama. Budući da je matičnjak bogat nektarom, ponekad se sadi za hranjenje pčela.

Preporučuje se brati matičnjak neposredno prije nego što počne cvjetati, jer su tada eterična ulja - a time i okus i aroma - na vrhuncu.

Najbolje vrijeme za berbu je ujutro nakon što se rosa osuši, ali prije dnevne vrućine.

Berba matičnjaka u ovo vrijeme pomaže u očuvanju eteričnih ulja u listovima. Vrtnim ili običnim oštrim škarama odrežite stabljike odmah iznad čvora lista, oko 5 centimetara iznad tla, kako biste potaknuli grmolikiji rast. Redovita berba tijekom sezone rasta potiče kontinuiranu proizvodnju listova.

Nakon berbe, svježe listove možete odmah upotrijebiti ili ih konzervirati sušenjem ili zamrzavanjem. Za sušenje, zavežite stabljike u male snopove i objesite ih naopako na hladnom, suhom i dobro prozračenom mjestu, dalje od izravne sunčeve svjetlosti dok listovi ne postanu hrskavi. Za zamrzavanje, nasjeckajte svježe listove i stavite ih u posude za led napunjene vodom ili maslinovim uljem. Nakon što se zamrznu, kocke prebacite u posude prikladne za zamrzavanje.



Ljekovita svojstva

Matičnjak je umirujuća biljka. Koristio se još u srednjem vijeku za smanjenje stresa i tjeskobe, poticanje sna, poboljšanje apetita te ublažavanje boli i nelagode uzrokovane probavnim smetnjama (uključujući plinove i nadutost, kao i kolike). Čak i prije srednjeg vijeka, matičnjak se namakao u vinu kako bi se podiglo raspoloženje, pospješilo zacjeljivanje rana i liječili ubodi i ugrizi otrovnih insekata.

Danas se matičnjak često kombinira s drugim umirujućim biljem, poput valerijane, kamilice i hmelja, kako bi se potaknulo opuštanje. Neke od najčešćih prednosti uključuju:

Smanjenje tjeskobe i stresa: Spojevi u matičnjaku mogu imati umirujuće učinke, pomažući u ublažavanju tjeskobe i poticanju opuštanja.

Kognitivno poboljšanje: Neke studije sugeriraju da matičnjak može poboljšati raspoloženje i kognitivne funkcije, poboljšavajući pamćenje i budnost.

Pomoć pri spavanju: Njegova blaga sedativna svojstva mogu pomoći u poboljšanju kvalitete sna i upravljanju nesanicom.

Podrška probavnom sustavu: Matičnjak se koristi za ublažavanje probavnih smetnji, nadutosti i plinova.

Antivirusna svojstva: Topikalna primjena matičnjaka može pomoći u liječenju herpesa uzrokovanog virusom herpes simplex.

Napomena: Iako se općenito smatra sigurnim, s obzirom na njegovu dugu povijest upotrebe, postoje ograničeni znanstveni dokazi koji podupiru medicinsku upotrebu matičnjaka te su potrebna daljnja istraživanja kako bi se potvrdila njegova učinkovitost. Osim toga, biljka može stupiti u interakciju s nekim lijekovima i može uzrokovati nuspojave kod nekih ljudi. Preporučujemo savjetovanje s liječnikom prije upotrebe u medicinske svrhe.

TINKTURA MATIČNJAKA

Sastojci:

- 1 šalica svježih listova matičnjaka
- 2 šalice alkohola visoke koncentracije (votka ili rakija, najmanje 40% alkohola)
- Čista staklenka s čvrstim poklopcem
- Gaza ili fino sito



Tinktura je koncentrirani biljni ekstrakt napravljen s alkoholom koji se može koristiti za smirivanje živaca, poboljšanje probave i poticanje mirnog sna.

Upute:

1. Lagano nasjeckajte ili zgnječite listove matičnjaka kako biste oslobodili njihova ulja.
2. Stavite listove u staklenu posudu i prelijte ih alkoholom, pazeći da su listovi potpuno potopljani.
3. Zatvorite posudu i čuvajte je na hladnom i tamnom mjestu 4-6 tjedana, lagano protresajući svakih nekoliko dana.
4. Nakon 4 - 6 tjedana procijedite bilje pomoću gaze ili finog cjedila.
5. Ulijte tekućinu u tamnu staklenu bočicu s kapaljkom i čuvajte je na hladnom mjestu.

Upotreba:

Uzimajte 15 - 30 kapi (½ do 1 kapaljke) u vodi ili čaju 1 - 3 puta dnevno za stres, probavu ili podršku spavanju.

Savjet: Također možete napraviti tinkturu bez alkohola zamjenom alkohola biljnim glicerinom (iako je rok trajanja kraći).

Napomena: Izbjegavajte uzimanje tinkture ako ste trudni. Nemojte koristiti alkoholne tinkture ako uzimate bilo kakve lijekove bez prethodnog savjetovanja s liječnikom.

SIRUP MATIČNJAKA

Sastojci:

- 1 šalica svježih listova matičnjaka
- 2 šalice vode
- 1 šalica sirovog meda (ili javorovog sirupa za vegansku opciju)
- 1 žlica soka od limuna (po želji, za okus i konzerviranje)



Upute:

1. Isperite svježe listove matičnjaka i uklonite stabljike.
2. Dodajte listove matičnjaka i vodu u malu tavu.
3. Zagrijavajte na vatri do laganog vrenja (ne smije zakipjeti) i pustite da se reducira za pola (oko 20 - 30 minuta).
4. Procijedite listove i vratite tekućinu u lonac.
5. Dodajte med (i sok od limuna, ako ga koristite) dok je tekućina još topla, ali ne previše vruća, dobro miješajući.
6. Ulijte u steriliziranu staklenu bocu ili staklenku i čuvajte u hladnjaku do 4 - 6 tjedana.

Upotreba:

Uzimajte 1 - 2 žličice do 3 puta dnevno za prehladu, grlobolju ili ublažavanje stresa. Dodajte u topli čaj ili vodu za dodatni umirujući učinak.

Savjet: Pomiješajte matičnjak s timijanom ili kaduljom za dodatnu respiratornu potporu.

Kopriva (*Urtica Dioica* L.)



Kratak opis

Kopriva je zeljasta višegodišnja cvjetnica koja pripada porodici koprivnjača. Porijeklom je iz Europe, dijelova umjerene Azije i sjeverne Afrike, ali sada je dostupna po cijelom svijetu.

Kopriva obično naraste do visine od 0,9 do 2 metra. Ima široko raširene rizome (podzemne stabljike) i stolone (horizontalne stabljike koje rastu iznad zemlje), koji su jarko žute boje, kao i korijenje. Meki, zeleni listovi dugi su od 3 do 20 centimetara i nalaze se sa suprotnih strana na uspravnoj, žilavoj, zelenoj stabljici. Listovi su jajoliki do lancetasti sa srolikom bazom i nazubljenim rubovima. Prekriveni su sitnim, šupljim, dlačicama nalik strukturama koje se nazivaju trihomi, a koje uzrokuju peckanje pri dodiru. Kopriva je dvodomna, što znači da su pojedinačne biljke muške ili ženske. Mali, zelenkasti cvjetovi nalaze se u gustim cvjetnim grozdovima koji izbijaju iz mjesta gdje se list spaja sa stabljikom i obično cvjetaju od kasnog proljeća do ranog ljeta.

Kopriva uspijeva na područjima s umjerenom klimom, posebno u područjima s bogatim, vlažnim tlom. Najčešće se može pronaći na područjima poput livada, obala rijeka, rubova šuma, čak i gradskih odlagališta otpada.

Branje koprive u ljekovite svrhe zahtijeva određeni oprez kako biste osigurali da dobijete listove najbolje kvalitete, a pritom izbjegnute opekline koje ova biljka uzrokuje na koži. Najbolje vrijeme za berbu koprive je u proljeće, od kraja ožujka do travnja, prije nego što biljka počne cvjetati. Tada su listovi najnježniji i najbogatiji hranjivim tvarima.

Nosite rukavice, duge rukave i duge hlače kako biste se zaštitili od žarećih dlačica na biljci. Za rezanje listova koristite škare ili oštar nož.



Ljekovita svojstva

Kopriva je od davnina poznata po svojim brojnim ljekovitim svojstvima. Ova svestrana biljka koristi se na brojne i raznovrsne načine. Može se koristiti u kulinarstvu i gastronomiji. Od nje se mogu pripravljeni jela poput juha, pesta i čaja. Ako raste u vrtu, služi kao prirodno gnojivo i sredstvo za zaštitu od štetočina. Također se može koristiti u proizvodnji prirodnih boja i vlakana, a njezina ljekovita svojstva korisna su za ublažavanje bolova u zglobovima i njegu kose.

Listovi i korijen koprive bogati su hranjivim tvarima, puni vitamina A, C, K i nekoliko vitamina B skupine, kao i minerala poput kalcija, željeza, magnezija, fosfora, kalija i natrija. Također sadrže esencijalne masne kiseline, aminokiseline, polifenole i pigmente poput beta-karotena.

Kopriva ima snažna protuupalna svojstva, što je čini učinkovitom u smanjenju upale i boli povezane sa stanjima poput artritisa. Poznata po svojim antihistaminskim svojstvima, kopriva može pomoći u ublažavanju simptoma peludne groznice i drugih alergija.

Korijen koprive obično se koristi za liječenje simptoma benigne hiperplazije prostate (BPH), pomažući u poboljšanju protoka urina i smanjenju učestalosti noćnog mokrenja.

Neke studije sugeriraju da kopriva može pomoći u snižavanju razine šećera u krvi, što je čini korisnom za osobe s dijabetesom.

Bogata antioksidansima, kopriva pomaže u zaštiti stanica od oštećenja uzrokovanih slobodnim radikalima, smanjujući rizik od kroničnih bolesti poput srčanih bolesti i raka.

Sušenje koprive

Tražite mlade, nježne biljke koje su jarko zelene i bez smeđih ili žutih mrlja. Odrežite gornjih nekoliko centimetara biljke, uključujući gornje listove i stabljike. Ovaj dio je najnježniji i najhranjiviji. Ako je biljka počela cvjetati, najbolje je izbjegavati berbu jer listovi postaju tvrdi i manje ukusni.

Isperite ubrane listove koprive hladnom vodom kako biste uklonili prljavštinu ili insekte. Ako planirate sušiti koprivu, raširite listove na čistom ručniku ili sušilici u dobro prozračenom prostoru, dalje od izravne sunčeve svjetlosti. Možete povezati 5 - 6 stabljika zajedno i vezati ih uzicom. Objesite snopove na tamnom, suhom i dobro prozračenom mjestu.

Ostavite ih da se suše 1 - 3 tjedna, ovisno o vlažnosti i veličini snopova. Alternativno, možete koristiti dehidrator postavljen na nisku temperaturu (oko 35°C). Sušite 12 - 18 sati, povremeno provjeravajući jesu li potpuno suhi.

Nakon sušenja, listove koprive čuvajte u hermetički zatvorenoj posudi na hladnom i tamnom mjestu kako biste sačuvali njihovu djelotvornost. Za najbolju kvalitetu upotrijebite unutar 6 - 12 mjeseci. Mogu se koristiti za čajeve, tinkture ili druge biljne pripravke.



TINKTURA KORIJENA KOPRIVE

Dio biljke koji se koristi za tinkturu: Korijen – bere se u jesen ili rano proljeće

Vrijeme maceracije: 4 tjedna

Sastojci:

- sitno nasjeckano korijenje koprive
- domaća rakija



Upute:

1. Očišćeno korijenje sitno nasjeckajte i stavite u staklenu posudu. Prelijte ga s 5 puta većom količinom jake domaće rakije. Staklenku dobro zatvorite i protresite.
2. Stavite je na svijetlo, toplo mjesto (sobne temperature). Dobro protresite jednom dnevno.
3. Nakon 4 tjedna procijedite kroz gazu, dobro iscijedite korijenje.
4. Ulijte u tamne boce s kapaljkom.

Upotreba:

Za probleme s mokrenjem uzrokovane povećanom prostatom. Dugotrajnom upotrebom, simptomi povećane prostate se poboljšavaju, iako se veličina prostate ne smanjuje.

Doziranje:

Uzimajte 20 do 30 kapi 3 puta dnevno. Ukapajte ih u 1,5 dl vode i popijte.

Napomena: Nemojte koristiti alkoholne tinkture ako uzimate bilo kakve lijekove bez prethodnog savjetovanja s liječnikom.

INFUZIJA OD KOPRIVE

Dio biljke koji se koristi za infuziju: sušeni listovi koprive

Sastojci:

- 30 grama suhih listova koprive
- 1 litra kipuće vode



Upute:

1. Stavite sušene listove koprive u veliku staklenku ili čajnik.
2. Prelijte listove koprive kipućom vodom.
3. Pokrijte i ostavite da odstoji 4 do 8 sati ili preko noći.
4. Procijedite napitak i pohranite ga u hladnjak.

Upotreba:

Infuzija od koprive je visoko hranjiv tonik koji hrani vaše tijelo mineralima u tragovima, vitaminom K i antioksidansima. Podržava kardiovaskularno zdravlje, regulaciju šećera u krvi i opće dobrostanje.

Doziranje:

Pijte 1 šalicu infuzije dnevno. Možete je konzumirati hladnu ili lagano zagrijanu.

ULJE OD KOPRIVE

Dio biljke koji se koristi za infuziju: sušeni listovi koprive

Sastojci:

- 1 šalica suhog lišća koprive
- 1 šalica baznog ulja (poput maslinovog ili bademovog ulja)
- Staklena posuda s poklopcem



Upute:

1. Stavite sušene listove koprive u staklenku.
2. Prelijte listove baznim uljem, pazeći da budu potpuno potopljeni.
3. Zatvorite staklenku i stavite je na sunčano mjesto 2 - 3 tjedna, povremeno protresajući.
4. Procijedite ulje kroz gazu ili fino sito.
5. Ocijeđeno ulje čuvajte u tamnoj boci.

Upotreba:

Ulje koprive izvrsno je za poticanje rasta kose i poboljšanje kvalitete kose. Poboljšava cirkulaciju krvi u vlasištu, što pomaže u hranjenju korijena kose i smanjenju gubitka kose. Također može učiniti kosu sjajnijom i zdravijom.

Ulje se može koristiti za umirivanje i vlaženje kože, pomažući kod stanja poput ekcema, edematoznog palca kod dojenčadi i općih iritacija kože. Ima protuupalna svojstva koja mogu ublažiti iritaciju kože i potaknuti zacjeljivanje.

Ulje koprive može se koristiti kao ulje za masažu za ublažavanje ukočenih zglobova i smanjenje upale povezane s artritismom. Može se dodati u kupke za opuštanje i umirivanje kože ili koristiti kao baza za izradu losiona koji pomažu u održavanju zdrave kože.

Ružmarin (*Salvia rosmarinus* Spenn.)



Kratak opis

Ružmarin je mala zimzelena biljka iz porodice usnatica, čiji se listovi koriste za aromatiziranje hrane. Porijeklom iz mediteranske regije, ružmarin se rasprostranio u većem dijelu Europe i često se uzgaja u vrtovima u toplim klimama.

Ružmarin je višegodišnji grm i obično naraste do oko 1 metra visine, iako neke biljke mogu doseći i do 2 metra visine. Linearni listovi dugi su oko 1 cm i pomalo nalikuju malim, zakrivljenim borovim iglicama. Tamnozeleni su i sjajni s gornje strane, s bijelom donjom stranom i uvijenim rubovima listova. Mali, plavkasti cvjetovi nalaze se u pazušnim grozdovima i privlačni su pčelama. Listovi imaju oštar, blago gorak okus te se sušeni ili svježi, općenito koriste za začinjavanje hrane, posebno janjetine, patke, piletine, kobasica, morskih plodova, nadjeva, variva, juha, krumpira, rajčica, repe i drugog povrća, kao i pića.



Važno je brati samo dobro razvijene biljke ružmarina. Također je najbolje pričekati dok se novi izrast ne očvrsne, obično ljeti i rano u jesen. Treba izbjegavati berbu dok biljka cvjeta.

Najbolje vrijeme za berbu ružmarina za optimalni okus je neposredno prije cvatnje. Odrežite stabljike iznad drvenastih izraslina i izbjegavajte suhe, smeđe ili žute listove. Ako planirate ružmarin prenijeti u zatvoreni prostor za zimu, svakako smanjite orezivanje tijekom jeseni kako biste mu omogućili da povрати snagu za zimu.

Ružmarin možete sušiti kako biste zadržali njegovu zelenu boju i eterična ulja. Dulje stabljike mogu se objesiti naopako na tamnom mjestu s dobrim protokom zraka.

Ružmarin se također može zamrznuti, iako može doći do gubitka boje. Za zamrzavanje, stavite grančice na lim za pečenje prekriven voštanim papirom ili ih stavite u vrećicu s hermetičkim zatvaranjem. Skinite listove kada su zamrznuti i pohranite ih u hermetički zatvorenu posudu.

Ljekovita svojstva

U davna vremena vjerovalo se da ružmarin jača pamćenje, dok je u književnosti i folkloru simbol sjećanja i vjernosti. Postoje povijesni zapisi o kralju Ramzesu III. koji je bogu Amonu u Tebi prinio 125 mjera ružmarina. U staroj Grčkoj ružmarin je bio cijenjen zbog svoje navodne sposobnosti jačanja mozga i pamćenja: studenti su uzimali ružmarin kako bi poboljšali pamćenje i nosili vijence od ružmarina dok su učili za ispite. Tijekom srednjeg vijeka, Francuzi su koristili ružmarin za balzamiranje mrtvih.

Danas je ružmarin poznat kao svestrana ljekovita biljka koja podržava funkciju mozga, probavu, cirkulaciju, imunitet, zdravlje kose i opuštanje. Neke od najčešćih dobrobiti uključuju:

1. Poboljšava pamćenje i kognitivne funkcije. Ružmarin sadrži karnozinsku kiselinu i ružmarinsku kiselinu, koje štite mozak od oksidativnog stresa.
2. Poboljšava cirkulaciju i ublažava bolove u mišićima. Ružmarin stimulira cirkulaciju krvi, smanjujući napetost mišića i bolove u zglobovima. Ima protuupalna svojstva, što ga čini korisnim za stanja poput artritisa.
3. Podržava probavu i zdravlje crijeva. Ružmarin stimulira probavne enzime, pomažući u smanjenju nadutosti, plinova i probavnih smetnji. Također ima antimikrobna svojstva koja se mogu boriti protiv štetnih crijevnih bakterija.
4. Jača imunološki sustav. Prepun antioksidansa, ružmarin štiti od infekcija i podržava cjelokupni imunitet. Njegova antibakterijska svojstva pomažu u borbi protiv prehlade i gripe.
5. Potiče rast kose i zdravlje vlasišta. Ružmarin poboljšava cirkulaciju vlasišta, pomažući u sprječavanju gubitka kose i potičući rast nove kose. Njegova antifungalna svojstva bore se protiv peruti i iritacije vlasišta.
6. Ublažava stres i tjeskobu. Aromatični spojevi u ružmarinu pomažu u smanjenju razine kortizola i potiču opuštanje.



ULJE RUŽMARINA ZA RAST KOSE

Sastojci:

- ½ šalice suhog lišća ružmarina (ili 1 šalice svježeg)
- 1 šalice baznog ulja (maslinovo ulje, kokosovo ulje ili ulje jojobe)
- Čista staklenka s poklopcem
- Fino sito ili gaza
- Tamna staklena bočica s kapaljkom za pohranu



Ovo ulje potiče rast kose, poboljšava cirkulaciju vlasišta i smanjuje perut. Redovita upotreba može ojačati kosu i spriječiti gubitak kose.

Upute:

1. Stavite listove ružmarina u čistu, suhu staklenu posudu.
2. Prelijte ružmarin baznim uljem, pazeći da su svi listovi potpuno potopljani.
3. Zatvorite posudu i čuvajte je na toplom, tamnom mjestu 2 - 4 tjedna, lagano protresajući svakih nekoliko dana kako biste poboljšali infuziju.
4. Nakon razdoblja infuzije, procijedite listove ružmarina pomoću gaze ili finog sita.
5. Prebacite ulje u tamnu staklenu bocu za dugotrajno skladištenje.

Upotreba:

Umasirajte nekoliko kapi u vlasište 2 - 3 puta tjedno kako biste stimulirali folikule dlake. Ostavite da djeluje najmanje 30 minuta ili preko noći prije pranja kose.

Savjet: Za dodatnu stimulaciju vlasišta možete dodati nekoliko kapi eteričnog ulja paprene metvice ili lavande.

BALZAM ZA MASAŽU OD RUŽMARINA

Sastojci:

- ½ šalice suhog lišća ružmarina (ili 1 šalice svježeg)
- 1 šalice baznog ulja (maslinovo, bademovo ili kokosovo ulje)
- 2 žlice pčelinjeg voska (za gustu teksturu balzama)
- 10 kapi eteričnog ulja paprene metvice ili eukaliptusa (za dodatno hlađenje, po želji)
- Čista staklena posuda ili limenka za čuvanje



Pripremite ružmarin: ako koristite svjež ružmarin, ostavite ga da se suši na zraku jedan dan kako biste smanjili vlagu i spriječili pojavu plijesni.

Upute:

1. Listove ružmarina stavite u čistu, suhu staklenu posudu.
2. Prelijte baznim uljem ružmarin, pazeći da su svi listovi potpuno potopljeni.
3. Zatvorite staklenku i čuvajte je na toplom, tamnom mjestu 2 - 4 tjedna, lagano protresajući svakih nekoliko dana kako biste pospješili spajanje mješavine ulja.
4. Za brži postupak, lagano zagrijavajte ružmarin i ulje u posudi za kuhanje na pari 1 - 2 sata na laganoj vatri (nemojte zakuhati).
5. Koristite gazu za uklanjanje listova ružmarina, zadržavajući samo čisto ulje koje je ostalo nakon uklanjanja listova.
6. U malom loncu ili posudi za kuhanje na pari otopite pčelinji vosak na laganoj vatri.
7. Nakon što se otopi, polako umiješajte ulje s ružmarinom, dobro miješajući.
8. Dodajte eterična ulja (po želji):
9. Umiješajte eterično ulje paprene metvice ili eukaliptusa za dodatno ublažavanje boli.
10. Prebacite toplu smjesu u male staklene posude ili limenke.
11. Ostavite da se potpuno ohladi prije zatvaranja poklopca.

Upotreba:

Umasirajte malu količinu na bolne mišiće i zglobove po potrebi. Čuvajte na hladnom i tamnom mjestu (traje do 6 mjeseci).

Savjet: Za verziju s efektom osjećaja topline na koži, tijekom spajanja mješavine ulja možete dodati prstohvat kajenskog papra.

Gospina trava (Hypericum perforated L.)

50



Kratak opis

Gospina trava je višegodišnja biljka iz porodice kljunuša. Prepoznatljiva je po uspravnoj stabljici visine od 50 do 80 centimetara, sitnim, eliptičnim listovima prošaranim prozirnim točkicama (koje su zapravo male žlijezde s eteričnim uljem) i jarkožutim cvjetovima s pet latica i crvenkastim točkicama na rubovima.

Cvate tijekom ljeta, a najčešće raste na sunčanim livadama, uz rubove šuma i puteva. Za potpunu sigurnost pri prepoznavanju ove biljke potrebno je procvjetale cvjetove protrljati među prstima koji bi trebali ostaviti tamnocrvene mrlje na koži.

Gospina trava sadrži nekoliko važnih kemijskih spojeva koji doprinose njezinim ljekovitim svojstvima. Hipericin i hiperforin najaktivnije su tvari biljke, poznate po svojim antidepresivnim i antivirusnim učincima. Flavonoidi, koji djeluju kao antioksidansi, pomažu tijelu u borbi protiv upale, dok eterična ulja nude antiseptička i umirujuća svojstva.

Biljka također sadrži tanine, koji imaju adstringentna svojstva, što je čini korisnom u zacjeljivanju rana. U biljnim pripravcima, cvjetovi i listovi se obično koriste za izradu čajeva, tinktura, ulja i drugih lijekova.

Karakteristična značajka gospine trave je njezin izgled. Kada se drži prema svjetlu - sitne prozirne točkice (uljne žlijezde) na listovima daju dojam "perforacije", što je inspiriralo latinski naziv biljke, *Hypericum perforatum*. Jedan od najpoznatijih biljnih pripravaka je macerat gospine trave, koji se često koristi u njezi kože zbog svojih umirujućih i regenerativnih svojstava.

Gospina trava je fototoksična i može povećati osjetljivost kože na sunčevu svjetlost - izbjegavajte izlaganje suncu nakon upotrebe. Može stupiti u interakciju s lijekovima poput kontracepcijskih pilula, antikoagulanasa, lijekova za srce i antidepresiva, što može smanjiti njihovu učinkovitost. Svakako se posavjetuje s liječnikom prije upotrebe, posebno ako uzimate lijekove. Najbolje ju je koristiti kratko vrijeme s pauzama kako bi se izbjegle nuspojave.

Ljekovita svojstva

- Prirodni antidepresiv i anksiolitik

Pomaže kod blagih i umjerenih oblika depresije, stresa, tjeskobe i nervoze.

Gospina trava poznata je ljekovita biljka koja se u narodnoj medicini često koristi za ublažavanjem vrućice, jetrenih i žučnih tegoba. Ipak, najbolje je istraženo njezino djelovanje protiv depresije. Poboljšava raspoloženje i ublažava osjećaj umora i bezvoljnosti. Kliničkim je ispitivanjima potvrđen utjecaj gospine trave na depresivna raspoloženja i lake do srednje teške depresije. Antidepresivno djelovanje nastupa polagano te se nakon dva tjedna primjećuju promjene.

Osim što poboljšava raspoloženje, gospina trava umanjuje osjećaj iscrpljenosti, umora i bezvoljnosti. Preporučljiva je za žene u menopauzi. Protiv depresije može se koristiti kao čaj ili obliku ekstrakta i tinktura. Biljka je poznatija po maceratu popularnog naziva kantarion.

- Poboljšava san

Djeluje umirujuće, pomaže kod nesanice i poboljšava kvalitetu sna.

- Protiv bolova i upala

Ublažava bolove kod reume, išijasa, bolova u mišićima i neuralgija. Koristi se za smanjenje upalnih stanja u organizmu.

- Zacjeljivanje rana i njega kože

Macerat gospine trave, poznat još i kao kantarionovo ulje, jedan je od nezaobilaznih sastojaka vrhunskih kozmetičkih proizvoda. Macerat gospine trave izrazito dobro djeluje na oštećenja na koži, stoga se koristi u tretmanima strija, ožiljaka, bora, suhe i suncem oštećene kože. Koristi se za opekline, rane, modrice, kožne iritacije i ekceme. Smiruje iritacije te je nezaobilazan sastojak prirodnih biljnih preparata za tretmane upale živaca i mišića, reume, upaljenih vena i hemoroida.



Ljekovita svojstva

Često se koristi kao sredstvo za zacjeljivanje rana i liječenja raznih vrsta kožnih tegoba, a primjenjuje se topikalno i kod bolnih zglobova i mišića. Mnogi ga koriste u izradi prirodnih pripravaka za bakterijske i gljivične infekcije.

Kantarionovo ulje pogodno je za masaže, a pomaže i kod veće boli. Može se uzimati i oralno dva puta dnevno, dok je čaj od gospine trave izuzetno koristan i za bolove u leđima izazvane napetošću.

Kod uklještenih živaca, dvije do tri kapi kantarionovog ulja potrebno je staviti u dvije žlice maslinovog ili bademovog ulja te mazati bolno mjesto svaka tri sata.

Kantarionovo ulje smatra se izvrsnim prirodnim preparatom jer uspješno umiruje niz simptoma od kožnih tegoba poput akni, ožiljaka, opekline od sunca, preko blage depresije do ginekoloških smetnji. Pomaže i kod ožiljaka i regeneracije kože.

- Protiv probavnih smetnji

Potiče lučenje želučanih sokova i poboljšava probavu. Ublažava grčeve u želucu i nadutost.

- Antivirusna i antibakterijska svojstva

Pomaže u borbi protiv određenih virusa, poput herpesa. Ima antiseptičko djelovanje na kožne infekcije i manje rane.

- Hormonska ravnoteža

Koristi se za ublažavanje simptoma menopauze i predmenstrualnog sindroma (PMS).



TINKTURA OD GOSPINE TRAVE

Sastojci:

- 200 g svježih cvjetova i pupoljaka gospine trave
- 1 l alkohola od 70% (može se koristiti i votka ili rakija)



Ova tinktura ima razne primjene: pomaže kod ublažavanja anksioznosti, depresije, nesanice, bolova u zglobovima i mišićima, učinkovito ublažava simptome PMS-a i menopauze.

Upute:

1. Lagano zgnječite svježe cvjetove i pupoljke kako biste oslobodili njihove aktivne spojeve.
2. Napunite steriliziranu staklenku do otprilike $\frac{2}{3}$ biljnim materijalom.
3. Prelijte alkohol preko bilja dok se potpuno ne prekrije.
4. Čvrsto zatvorite i čuvajte na tamnom mjestu 4 - 6 tjedana, povremeno protresajući.
5. Procijedite kroz gazu ili fino sito i čuvajte tinkturu u tamnoj staklenoj boci.

Upotreba:

Uzimajte 15 – 30 kapi (oko $\frac{1}{2}$ žličice) u vodi ili čaju, 2 – 3 puta dnevno. Izbjegavajte sunčevu svjetlost nakon upotrebe zbog moguće fotosenzitivnosti.

Napomena: Nemojte koristiti alkoholne tinkture ako uzimate bilo kakve lijekove bez prethodnog savjetovanja s liječnikom. Gospina trava u oralnim pripravcima - potreban je izniman oprez jer ima mnoge interakcije sa raznim lijekovima

MACERAT OD GOSPINE TRAVE

Sastojci:

- 200 g svježih pupoljaka, cvjetova i po želji listova gospine trave
- 1 litra maslinovog ulja
- Gaza

**Upute:**

1. Ostavite biljni materijal da vene nekoliko sati nakon branja kako biste smanjili vlagu.
2. Lagano zgnječite pupoljke i cvjetove i stavite ih u čistu staklenu posudu, napunivši je do pola.
3. Prelijte maslinovim uljem preko bilja dok se potpuno ne prekrije. Pokrijte staklenku vatom ili prozračnom tkaninom i ostavite na sunčanom mjestu oko 4 tjedna.
4. Lagano promiješajte smjesu svakih nekoliko dana. Kada ulje postane bogato crvene boje, procijedite kroz gazu.
5. Gotovo ulje čuvajte u tamnoj staklenoj boci na hladnom mjestu.

Upotreba:

Ovako pripremljeno ulje koristi se za tretiranje manjih rana, opekline, modrica, ožiljaka i suhe kože. Također pomaže kod upale mišića i reume.

KREMA ZA SMANJENJE UPALA I IRITACIJA KOŽE - EMULZIJA

Sastojci:

- 10 g Phytocream baze
- 20 g macerata gospine trave (kantariona)
- 50 g hidrolata čajevca
- 4 kapi eteričnog ulja čajevca
- 4 kapi eteričnog ulja primorskog vriska



Lagana, protuupalna krema za smanjenje upala i iritacija kože.

Upute:

1. Stavite sastojke masne faze (Phytocream bazu i macerat gospine trave) u vatrostalnu staklenu posudu.
2. U zasebnoj posudi dodajte vodenu fazu (hidrolat).
3. Zagrijte obje posude u vodenoj kupelji na oko 60 – 70 °C.
4. Miješajte masnu fazu dok se Phytocream baza potpuno ne otopi.
5. Polako ulijte toplu vodenu fazu u masnu fazu uz snažno miješanje kako biste stvorili emulziju.
6. Na oko 50 °C dodajte eterična ulja i nastavite miješati.
7. Nakon što se smjesa ohladi na 40 °C, ulijte je u čistu staklenku.

Upotreba:

Nanesite malu količinu na čistu kožu po potrebi kako biste smirili upalu ili iritaciju kože.

KREMA ZA SMANJENJE UPALA I IRITACIJA KOŽE - PSEUDOEMULZIJA

Sastojci:

- 10 g pčelinjeg voska
- 60 g macerata gospine trave
- 30 g hidrolata čajevca
- 4 kapi eteričnog ulja čajevca
- 4 kapi eteričnog ulja primorskog vriska



Bogata, hranjiva verzija emulzije, idealna za vrlo suhu ili oštećenu kožu.

Upute:

1. Sastojke masne faze (pčelinji vosak i ulje gospine trave) stavite u staklenu vatrostalnu posudu.
2. U zasebnoj posudi dodajte vodenu fazu (hidrolat).
3. Zagrijte obje posude u vodenoj kupelji na oko 60 – 70 °C.
4. Miješajte masnu fazu dok se pčelinji vosak potpuno ne otopi.
5. Polako ulijte toplu vodenu fazu u masnu fazu uz snažno miješanje.
6. Na oko 50 °C dodajte eterična ulja i nastavite miješati.
7. Nakon što se smjesa ohladi na 40 °C, ulijte je u čistu staklenku.

Upotreba:

Nježno umasirajte u zahvaćena područja. Ova pseudoemulzija odlična je za ispućalu kožu, ožiljke i ublažavanje osjećaja nelagode dubokog tkiva.

Stolisnik (*Achillea millefolium* L.)

58



Kratak opis

Stolisnik, jedna od najznačajnijih ljekovitih biljaka, poznat je po svojoj širokoj primjeni i po brojnim zdravstvenim blagodatima. Ova trajna zeljasta biljka iz porodice glavočika ima uspravnu, razgrantu stabljiku visine od 20 do 80 centimetara.

Listovi su tamnozeleno boje, perasto razdijeljeni. Cvjetovi stolisnika su sitni, bijeli ili svijetloružičasti, skupljeni u štitaste cvatove. Ima poseban aromatičan miris.

Ova biljka prisutna je diljem Europe i Azije. Raste na livadama, pašnjacima, uz puteve i na ostalim neobrađenim površinama.

Stolisnik je svestrana ljekovita biljka bogatog kemijskog sastava koji doprinosi njegovim brojnim ljekovitim svojstvima. Sadrži eterična ulja poput kamazulena i cineola, koja su poznata po svojim protuupalnim i antimikrobnim učincima.

Prisutnost flavonoida poput apigenina i luteolina pruža antioksidativnu podršku, dok tanini pomažu u zatezanju tkiva i zacjeljivanju rana.

Stolisnik također sadrži gorke tvari, poput ahileina, koji ima blagotvorno djelovanje na probavu. Askorbinska kiselina (vitamin C) prisutna u stolisniku pruža podršku općem blagostanju organizma.

Stolisnik ma blago gorak okus i ugodan, aromatičan miris. Cvjetovi i listovi su najčešće korišteni dijelovi biljke, svježi ili sušeni, a najraširenija je njihova uporaba u pripremi čajeva, tinktura, ulja i obloga.

Stolisnik treba koristiti umjereno, jer prekomjerna upotreba može uzrokovati iritaciju želuca, posebno kod osjetljivih osoba.

Osobe alergične na biljke iz porodice glavočika trebaju izbjegavati stolisnik.



Ljekovita svojstva

- Poboljšava probavu

Ova ljekovita biljka potiče lučenje želučanih sokova, smanjuje nadutost i grčeve. Pospješuje probavu i pruža olakšanje kod upale želučane sluznice, trbušnih grčeva i gubitka apetita. Pripravci od stolisnika koriste se kod želučanih tegoba i problema s jetrom.

- Pomaže u lakšem podnošenju menstrualnih tegoba

Stolisnik ublažava bolove i nepravilnosti u menstrualnom ciklusu. Ima pozitivno djelovanje na hormonski rebalans, pridonosi regulaciji menstrualnog ciklusa, ublažava bolove u trbuhu koje mnoge žene imaju tijekom menstruacije. Također je koristan kod obilnih menstruacija zbog adstringentnih svojstava.

- Zacjeljivanje rana i protuupalno djelovanje

Stolisnik se koristi za brže zacjeljivanje rana, ogrebotina i posjekotina. Smanjuje upale kože i pomaže kod ekcema ili osipa. Osim što ima sposobnost zacjeljivanja, također je u stanju blokirati protok krvi koja izlazi iz posjekotina, rana i pukotina. Zbog svojih protuupalnih sposobnosti, ekstrakt je koristan za lokalnu primjenu u slučajevima akni, dermatitisa, ispucale kože, malih rana i uboda insekata.

- Poboljšava cirkulaciju

Koristi se za poticanje krvotoka i smanjenje proširenih vena. Izvrstan je prirodni lijek za liječenje hemoroida koji krvare i proširenih vena. Također, zbog visoke koncentracije minerala koje sadrži, stolisnik je dobar tonik, idealan za potporu organizmu tijekom promjena godišnjih doba.

- Regulira krvni tlak

Pomaže kod blagog povišenja krvnog tlaka.



Ljekovita svojstva

- Djeluje protiv infekcija

Zbog antiseptičnih svojstava koristi se za ispiranje rana i dezinfekciju, a pomaže i kod infekcija mokraćnog sustava i dišnih puteva.

- Umiruje i opušta

Blagi sedativni učinak čini ga korisnim kod nesanice, stresa i anksioznosti, potiče opuštanje i ublažavanje stanja tjeskobe.

- Mogući načini upotrebe:

Čaj od stolisnika: Pije se za probavne tegobe, menstrualne bolove ili kao blagi sedativ. Stolisnik se koristi za poticanje dolaska menstruacije. Budući da potiče rad mišića reproduktivnog sustava kod žena, ne savjetuje se za konzumaciju u bilo kojem razdoblju trudnoće, kako ne bi potaknuo kontrakcije mišića.

Oprez: s obzirom na djelovanje stolisnika, trudnice i dojilje ne smiju konzumirati čaj od stolisnika, ali se u vrijeme dojenja mogu koristiti oblozi od stolisnika.

Naime, stolisnik može pomoći kod mastitisa; infekcije dojki koja se najčešće javlja kod dojilja. Obzirom da sadrži antibakterijska i antiupalna svojstva, oblog od njegovih listova mogu pomoći kod ublažavanja boli na dojkama. Dojiljama koje pate od mastitisa, preporuča se izmjenjivanje hladnih i toplih obloga – hladni pomažu kod bolova, dok topli imaju pozitivan učinak na cirkulaciju.

- Oblozi i kupke: Koriste se za rane, osipe i kožne probleme.
- Ulje od stolisnika: Za masažu ili liječenje proširenih vena i problema s cirkulacijom.
- Tinktura: Koristi se kao dodatak za regulaciju probave i jačanje imuniteta.



TINKTURA STOLISNIKA

Sastojci:

- 200 g cvjetova stolisnika
- 1 L 70%-tnog alkohola



Upute:

1. Cvjetove stolisnika usitniti.
2. Staviti u staklenu bocu, preliti alkoholom i zatvoriti bocu.
3. Držati na toplom mjestu 30 dana, uz povremeno mućkanje.
4. Procijediti.

Upotreba:

Za unutarnju primjenu: 20 - 30 kapi u malo vode, 2 - 3 puta dnevno prije obroka (za probavu, olakšavanje menstrualnih tegoba, bolju cirkulaciju).

Za vanjsku primjenu: Razrijediti s vodom (1:5) i koristiti za ispiranje rana ili kao oblog kod opeklini ili oštećenja kože.

Napomena: Ne preporučuje se trudnicama, dojiljama i osobama alergičnim na biljke iz porodice glavočika. Nemojte koristiti alkoholne tinkture ako uzimate bilo kakve lijekove bez prethodnog savjetovanja s liječnikom.

MACERAT STOLISNIKA

Sastojci:

- 200 g nasjeckanog stolisnika (cvjetovi i listovi)
- 1 l maslinovog ili suncokretovog ulja



Upute:

1. Stavite 200 g nasjeckanog stolisnika u litru maslinovog ili suncokretovog ulja.
2. Stavite u vodenu kupelj i kuhajte oko 10 minuta na laganoj vatri.
3. Procijedite.

Upotreba:

Macerat je pogodan za vanjsku i unutarnju upotrebu. Koristi se za njegu kože (rane, ekcem, suha koža), za masažu (bolovi u mišićima, pomaže kod artritisa i proširenih vena) te za njegu vlasišta kod peruti i iritacije.

MJEŠAVINA TINKTURA ZA VARIKOZNE VENE (PROŠIRENE POVRŠINSKE VENE)

Sastojci:

Jednaki omjeri sljedećih tinktura:

- Tinktura stolisnika
- Tinktura gospine trave
- Tinktura nevena



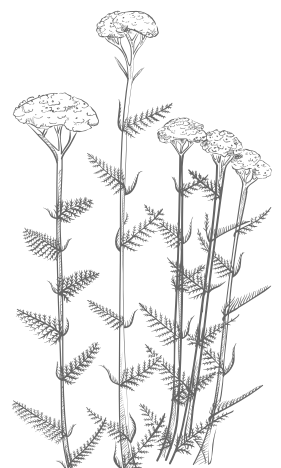
Upute:

1. Pomiješajte tinkture u čistoj staklenoj bočici.
2. Čuvajte na hladnom i tamnom mjestu.

Upotreba:

Mješavinu nježno utrljajte na područja s vidljivim proširenim venama 1 - 2 puta dnevno.

Napomena: Nemojte koristiti alkoholne tinkture ako uzimate bilo kakve lijekove bez prethodnog savjetovanja s liječnikom.



BALZAM ZA VARIKOZNE VENE (SIROVINE TINKTURE)

Sastojci:

- 100 ml mješavine tinktura (stolisnik, gospina trava, neven)
- 1 kg lanolina (ili druge neutralna mast)



Umirujuća mast za poboljšanje cirkulacije i ublažavanje otekline ili nelagode kod proširenih vena.

Upute:

1. Lagano otopite lanolin na laganoj vatri.
2. Pažljivo dodajte smjesu tinkture (budite oprezni jer je alkohol zapaljiv).
3. Nastavite zagrijavati dok alkohol ne ispari (više nema isparavanja ili mirisa).
4. Još toplu smjesu ulijte u čiste staklenke ili limenke.
5. Ostavite balzam da se ohladi i stvrdne prije zatvaranja posuda.

Upotreba:

Nanositi na oboljela područja 1 - 2 puta dnevno.

Napomena: Nemojte koristiti alkoholne tinkture ako uzimate bilo kakve lijekove bez prethodnog savjetovanja s liječnikom.

BALZAM ZA VARIKOZNE VENE (SIROVINE MACERATI)

Sastojci:

- 100 g macerata kantariona
- 100 g macerata stolisnika
- 100 g macerata nevena
- 100 g pčelinjeg voska
- eterična ulja:
 1. čempres (8 kapi - venotonik)
 2. atlaski cedar (6 kapi - limfotonik)
 3. limunski eukaliptus (4 kapi - protuupalni)



Bogati, protuupalni balzam napravljen od macerata i eteričnih ulja, idealan za dugotrajnu njegu proširenih vena i njegu kože.

Upute:

1. Izvagati pčelinji vosak i macerate u staklenoj vatrostalnoj posudi
2. Smjesu zagrijavati na vodenoj kupelji, dok se sastojci ne rastale
3. Izvaditi iz vodene kupelji, dodati eterična ulja i uliti u pripremljene posude.
4. Posude zatvoriti tek kada se balzam ohladi.

Upotreba:

Nježno umasirajte u zahvaćena područja jednom ili dva puta dnevno kako biste pojačali cirkulaciju i ublažili nelagodu.

Literatura:

1. Acta Plantarum. (n.d.). <https://www.actaplantarum.org/>
2. Boon, H. (2014). The Complete Herbal Guide: A Natural Approach to Healing the Body. DK Publishing.
3. Britannica. (n.d.). Rosemary | Description, Plant, Spice, Uses, & Facts. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/plant/rosemary>
4. Byrdie. (2023, July 20). Can Rosemary Water Boost Hair Growth? Experts Explain the Potential Benefits. <https://www.byrdie.com/rosemary-water-for-hair-8741133>
5. Chevallier, A. (n.d.). The Encyclopedia of Medicinal Plants: A Practical Reference Guide to the Medicinal Properties of Herbs. DK Publishing.
6. Chestnut School of Herbal Medicine. Davis, A. (2024, October 11). The medicinal benefits of lemon balm. <https://chestnutherbs.com/the-medicinal-benefits-of-lemon-balm/>
7. Gardenia.net. (n.d.). Lemon balm (Melissa officinalis). <https://www.gardenia.net/plant/melissa-officinalis>
8. Gladstar, R. (2001). Herbal Medicine: A Practical Guide to the Medicinal Uses of Plants. Storey Publishing.
9. Green, J. (2000). The Herbal Medicine-Maker's Handbook: A Home Manual. Crossing Press.
10. Green, J., & Keville, M. (2009). The Essential Guide to Medicinal Herbs: From the Science of Phytochemistry to Herbal Healing. Harmony.
11. Grow Forage Cook Ferment. (n.d.). How to make lemon balm tincture. <https://www.growforagecookferment.com/lemon-balm-tincture/>
12. Hoffmann, D. (1996, April 4). The Complete Illustrated Holistic Herbal: Safe and Practical Guide to Making and Using Herbal Remedies. Element.
13. Livingston, S. (2025, February 18). Eucalyptus Benefits Guide. Publifye ebook.
14. McIntyre, A. (2010). The Complete Herbal Tutor: A Structured Course to Practical Herbalism. Gaia Books.
15. Medical News Today. (2023, May 15). Rosemary: Health benefits, precautions, and drug interactions. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/266370>
16. Medical News Today. (n.d.). The health benefits of eucalyptus. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/266580>

Literatura

17. PubMed. (n.d.). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
18. ScienceDirect. (2023). Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.): A review of its phytochemistry, therapeutic applications, and health benefits. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221080332300129X>
19. Sussex Herbalist. (n.d.). Making lemon balm tincture. <https://www.sussexherbalist.co.uk/herbal-medicine/making-lemon-balm-tincture/691/>
20. The Herb Society of America. (n.d.). Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.). https://www.herbsociety.org/file_download/inline/824d2982-0b7c-40d9-b3d9-9e5d823d295c
21. Verywell Health. (2023, June 5). 10 Essential Oils Proven to Enhance Hair Growth and Health. <https://www.verywellhealth.com/10-essential-oils-for-hair-growth-and-health-8729697>
22. Worwood, V. A. (2016). The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy. New World Library.

Biljni priručnik



Co-funded by
the European Union

Financirano sredstvima Europske unije. Iznesena mišljenja i stavovi odražavaju isključivo stav autora i ne moraju se podudarati sa stavovima Europske unije ili Agencije za mobilnost i programe Europske unije. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje bespovratna sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

www.siga.ka2erasmusprojects.eu