



PRIRUČNIK

za sakupljanje
ljekovitog bilja
i gljiva
u Bosni i Hercegovini



USAID
OD AMERIČKOG NARODA

Projekat razvoja tržišne poljoprivrede II (FARMA II)

Program pomoći švedskog i američkog naroda



Švedska
Sverige



USAID
OD AMERIČKOG NARODA

Projekat razvoja tržišne poljoprivrede II (FARMA II)

Program pomoći švedskog i američkog naroda

PRIRUČNIK ZA SAKUPLJANJE LJEKOVITOG BILJA I GLJIVA U BOSNI I HERCEGOVINI

Priprema i štampanje ovog Priručnika je podržana od strane vlade Kraljevine Švedske, Američke agencije za međunarodni razvoj (USAID) i vlade Sjedinjenih Američkih Država, putem Projekta razvoja tržišne poljoprivrede II (FARMA II).

Stajališta izražena u ovom Priručniku ne moraju nužno odražavati stajališta vlade Kraljevine Švedske, Američke agencije za međunarodni razvoj i vlade Sjedinjenih Američkih Država.

SADRŽAJ

1. Predgovor

2. Ljekovito bilje

- Osnovna pravila za sakupljanje ljekovitog bilja
- Kako i kada sakupljati pojedine dijelove bilja
- Sušenje bilja
- Čuvanje bilja
- Priprema biljnih pripravaka
- Katalog bilja

3. Gljive

- Uvod
- Vrste gljiva
- Šta je potrebno znati prilikom branja gljiva
- Jestive gljive
- Otrovnne gljive

4. Index bilja i gljiva

**Pripremljeno od strane
Sweden/USAID FARMA II
Tiraž: 500 komada**

Sarajevo, maj 2020. godine

Predgovor

Priručnik za sakupljanje ljekovitog bilja i gljiva pripremljen je od strane Sweden/USAID FARMA II projekta u Bosni i Hercegovini.

Ovaj Priručnik namijenjen je sakupljačima samoniklog ljekovitog bilja i gljiva. Sadrži informacije o izgledu, staništu, načinu sakupljanja i upotrebi 86 samoniklih biljaka i 10 jestivih gljiva. Da bi se izbjegla opasnost zamjene, u Priručniku je i detaljan opis 4 otrovne biljke i 5 otrovnih gljiva koje su tzv. „dvojnice“ jestivim gljivama i ljekovitom bilju. U cilju očuvanja prirodnih staništa Bosne i Hercegovine u Priručniku su prezentirane i osnovne smjernice održivog sakupljanja ljekovitog bilja i gljiva.

Nadamo se da će ovaj Priručnik poslužiti svojoj svrsi i doprinijeti održivom sakupljanju ljekovitog bilja i gljiva.

Osnovna pravila za sakupljanje ljekovitog bilja

- Za sakupljanje ljekovitog bilja nužna je pretpostavka njihovo dobro prepoznavanje. Za to je potrebno i iskustvo pa je, za početak, dobro povesti sa sobom nekog iskusnijeg berača ili sakupljati samo vrste koje doista dobro poznajemo. Među biljem postoji mnogo naizgled sličnih vrsta od kojih neke, ako se zamijene otrovnim, mogu imati tragične posljedice.
- Berite samo količinu koja je potrebna vama lično ili za koju imate obezbijeđeno tržište. Koncentracija ljekovitih tvari se stajanjem smanjuje, a bilje gubi na ljekovitosti i vrijednosti. Preostalo bilje ostavite neoštećeno, za druge berače. Čuvajte prirodu, koristite njene blagodati, ali ju ne pustošite!
- Zabranjeno je brati bilje u nacionalnim parkovima i posebnim rezervatima, a u ostalim zaštićenim područjima dozvoljeno je samo uz prethodno pribavljenu saglasnost nadležne javne ustanove za upravljanje zaštićenim područjem, ako zakon nije propisao drugačije.
- Sakupljanjem bilja za lične potrebe smatra se sakupljanje do najviše 5 komada podzemnih dijelova, 2 kg stabljike, 1 kg listova, 0,5 kg sjemena, 10 kg plodova, 0,5 kg pupova te 1 kg steljke pojedine biljne vrste dnevno, u svježem stanju. Sve ostalo je komercijalno sakupljanje.
- Zaštićene biljke, iako ljekovite, nemojte sakupljati (npr. lincura i brđanka, smilje, itd.). Ukoliko se nastave sakupljati, ove biljke će biti potpuno iskorijenjene.

- Bilje nemojte sakupljati u blizini puteva i većih prometnica jer će na njima ostati nataložena prašina i talog od ispušnih plinova automobila. Obzirom da se bilje ne pere prije sušenja, sve nečistoće će dospjeti u biljne pripravke.
- Ne sakupljajte oštećene ili nagrižene biljke ili one napadnute gljivičnim bolestima.
- Ne berite bilje s poljoprivrednih površina tretiranih bilo kakvim hemikalijama (pesticidi, herbicidi i dr.).
- Važno je znati koji dio biljke je potrebno brati jer ljekovite tvari nisu u biljci jednoliko raspoređene. Koncentracija određenih aktivnih tvari u različitim dijelovima biljke varira ovisno o vanjskim faktorima, ali i o razvojnem stadiju u kojem se biljni materijal prikuplja.
- Za branje izaberite lijep i sunčan dan, kada je i koncentracija eteričnih ulja u biljkama najveća.
- Pričekajte da se osuše kapljice rose ili nedavne kiše; u protivnom, bilje nećete moći dobro i kvalitetno osušiti. Ne berite bilje u vrijeme magle, niti u vrijeme najveće podnevne žege.
- Ponesite sa sobom odgovarajući pribor, makaze, nož, motičicu ili lopaticu (ako se sakuplja korijenje) te platnenu vrećicu ili pletenu korpu od šiblja. Bilje nikako nemojte stavljati u plastične vrećice u kojima će se zapariti i "oznojiti", a tokom sušenja pocrniti i strunuti. Najbolje je, prilikom svakog izlaska, sakupljati jednu vrstu ili bilje spremati u različite vrećice.
- Pri sakupljanju, od velike pomoći može biti kalendar branja bilja u kojem su navedeni

dijelovi biljke koji se koriste, te najpogodnije vrijeme za njihovo sakupljanje. Pri tome treba imati na umu da razvoj pojedinih dijelova biljke nije isti u svim klimatskim područjima, te se nije uvijek moguće striktno držati uputa iz kalendara.

- Obavezno je, prilikom sakupljanja na određenom staništu, ostaviti najmanje 30% biljaka od vrste koju sakupljate.
- Ne berite otrovno bilje, pogotovo ako ne znate šta ćete s njim.

Kako i kada sakupljati pojedine biljne dijelove

Kora (*cortex*) se sakuplja s mladih grana u rano proljeće (npr. kora hrasta), prije početka vegetacije ili u jesen.

List (*folium*) se bere mlad, neposredno pred ili u početku cvjetanja, uz nekoliko izuzetaka kada se bere u cvijetu.

Pupovi (*gemmae*) beru se u rano proljeće, prije listanja. Svježi se koriste za pripremu čaja, kapi i sl.

Cvijet (*flos*) se sakuplja u početku cvjetanja, ali potpuno otvoren. Precvali dijelovi biljke ne sadrže odgovarajuću količinu aktivnih tvari i nisu za upotrebu.

Nadzemni dio biljke (*herba*) se sakuplja u početku cvjetanja (npr. herba majčine dušice, stolisnika, kičice). Donji, odrvenjeli dijelovi se ne koriste. Pri branju se svakako služite makazama i ne čupajte biljku kako ne biste

oštetili korijen. Tako ćete i sljedeće godine moći doći po nju na isto stanište.

Korijen (*radix*) ili podanak (*rhizoma*) se iskopavaju u rano proljeće ili u kasnu jesen, uvijek prije ili nakon cvjetanja, jer su tada najbogatiji ljekovitim tvarima. Prilikom vađenja korijena obavezno vratite korjenovu glavu, te zatrpajte rupe nastale vašim radom.

Plod (*fructus*) ili sjeme (*semen*) se sakupljaju kada potpuno sazriju. Izuzetak čine plodovi štitarki koji se beru nešto ranije, jer bi, u suprotnom, pri sakupljanju došlo do gubitka plodova.

Sušenje ljekovitog bilja

Nadzemni dijelovi (herba, listovi, cvjetovi) se ne peru prije sušenja. Nakon dolaska iz berbe obavezno ih istresite i u tankom sloju rasporedite na čistu podlogu (gusta mreža, papir, plahta i sl., ali nikako ne na novinski papir) i uklonite eventualne nečistoće. Bitno je da se sušenje obavlja na sjenovitom i zračnom mjestu, koje mora biti toplo da se vlaga što prije isuši. Za to su, tokom toplijih mjeseci kada se većina bilja bere, najbolji čisti i prozračni tavani kuća. Životinje ne smiju doći u kontakt s biljem pa je na prozore obavezno staviti zaštitne mreže. Tokom hladnijih dana sušenje se obavlja u grijanim prostorijama. Sušenje u pećnici, čak i na najnižoj temperaturi, prejako je za cvjetove i listove. Zeleno bilje sitnijih listova može se sušiti zajedno sa stabljikama, a veliki se listovi suše pojedinačno. Tokom sušenja povremeno kontrolirajte bilje, rastresite ga i povremeno pažljivo okrenite.

Korijen i podanak, za uspješno i kvalitetno sušenje, trebaju temperaturu od 50-60°C. Stoga se mogu sušiti na suncu ili u pećnici na najnižoj temperaturi.

Čuvanje bilja

Veće količine bilja čuvaju se u višeslojnim papirnatim vrećama ili papirnatim kutijama, u suhim i zračnim prostorijama. Vлага je jedan od glavnih uzročnika kvarenja biljnog materijala; sve biljne droge, više ili manje, upijaju vlagu iz zraka, što dovodi do kvarenja već osušenog biljnog materijala. Stoga je neophodno, za lijepog i sunčanog vremena, prostorije u kojima se čuva bilje dobro provjetravati. Bilje je najbolje potrošiti do sljedeće sezone branja, dakle u roku od 12 mjeseci. Iznimka je kora krkovine ili krušine koja je nezamjenjiv sastojak čajeva za poboljšanje probave. Ona se prije upotrebe mora skladištiti najmanje godinu dana ili uz dovod zraka zagrijavati najmanje 1 sat na temperaturi od 80-100°C. Svježa kora izaziva proljev, mučninu i povraćanje. Aromatično bilje koje se koristi za oplemenjivanje ili dekoriranje jela može se sačuvati i zamrzavanjem. Poslažite pojedinačne listove (npr. metvice, matičnjaka, bosiljka, kadulje) ili jednostavno bilje sitno nasjeckajte i stavite ga u kalup za led, napunite vodom i zaledite.

Priprema biljnih pripravaka

ČAJ

Najčešći pripravak od ljekovitog bilja je čaj koji se priprema na više načina, ovisno o dijelu biljke koji se koristi, aktivnim tvarima koje biljka sadrži i učincima koje čajem želimo postići.

Tako čaj može biti pripremljen kao oparak, uvarak, provarak i naljev.

Većina čajeva pripremlja se kao **oparak ili infuz**. Ako nije drugačije navedeno 1-2 čajne kašike suhe, usitnjene biljke prelijemo sa 2,5 dl kipuće vode, promiješamo, poklopimo i nakon 10 minuta procijedimo, kad je čaj spreman za konzumiranje. Ukoliko se kod pripreme čaja koristi svježa biljka, njenu količinu treba udvostručiti. Na ovaj način se pripremlja čaj od nježnih struktura biljaka (cvijet, list), te onih koje sadrže termolabilne tvari (alkaloidi, glikozidi) ili lako hlapive tvari (eterično ulje). Toj grupi pripadaju kunica, smilje, menta, neven, breza itd.

Za **uvarak ili dekoka** čajnu kašiku suhe biljke stavimo u 2,5 dl hladne vode, promiješamo, lagano zagrijemo do vrenja, sklonimo s vatre i ostavimo poklopljeno još desetak minuta. Na ovaj način pripremljamo čajeve od biljaka iz kojih se aktivne tvari teže ekstrahiraju, npr. čaj od islandskog lišaja, korijena konjogriza itd.

Provarak koristimo za pripremljanje čaja od biljaka koje sadrže termostabilne tvari (npr. saponini) ili kod kojih se ljekovite tvari teško ekstrahiraju (korijen, kora). 1-2 čajne žlice stavimo u 2,5 dl hladne vode i kuhamo na laganoj vatri 10-15 minuta ili prema uputi. Ovaj način pripreme uobičajen je za koru hrasta i sl.

Naljev je način pripreme koji se koristi kod biljaka koje sadrže sluzi ili neke druge sastojke osjetljive na toplinu. Dvije čajne žlice droge prelijemo hladnom vodom, promiješamo i ostavimo poklopljeno oko 6 sati. Na taj se način pripremlja čaj od bijelog i crnog sljeza ili

čaj od uve. Uva, jedna od najpoznatijih biljaka za urološke tegobe, sadrži tanine koji se u toploj vodi otapaju pa čaj koji nije pripremljen hladnim postupkom "teško pada na želudac".

TINKTURA

Tinktura je biljni pripravak koji je pogodan za aktivne tvari iz biljaka koje se bolje tope u alkoholu nego u vodi. Iz biljaka čije su aktivne tvari sluzi (npr. korijen bijelog sljeza) tinkture se ne mogu praviti. Ukoliko se spravlja od suhog bilja, za tinkturu je neophodno koristiti 70%-tni alkohol ili ako se spravlja u domaćinstvima, dovoljno je koristiti kvalitetnu rakiju (45% alkohola). Omjer između bilja i alkohola mora biti 1:5, tj. za 20 g bilja potrebno je 100 g 70%-tnog alkohola. Sve se čuva u dobro zatvorenim staklenkama, na toplom mjestu, uz svakodnevno miješanje u toku 2-3 sedmice. Nakon toga, tekućina se procijedi i čuva u tamnim, staklenim bočicama. Za unutrašnju upotrebu obično se uzima 15-20 kapi u malo vode, tri puta dnevno. Ako se tinktura koristi za oblog, neophodno ju je razrijediti sa četiri puta većom količinom vode. Tinkturu je moguće koristiti i duže od godinu dana. Ako za tinkturu koristimo svježije bilje, njegova količina treba biti dvostruko ili trostruko veća, a alkohol mora biti 96%-tni.

MACERAT

Uljne iscrpine nastaju namakanjem svježeg ili suhog bilja u nerafiniranom maslinovom, suncokretovom, ulju kukuruznih klica, bademovom ili nekom drugom ulju. Mogu se pripremiti hladnim postupkom; bilje ostavimo da stoji 2-3 sedmice na suncu, ili toplim

postupkom; smjesu bilja i ulja grijemo 2-3 sata na vodenoj pari (kao kod pripreme kreme za kolače na pari). Nakon cijedenja, ulje čuvamo u tamnim bocama na hladnom mjestu. Trajnost mu je godinu dana. Macerate koristimo kao ulja za masažu, za zarastanje rana i izradu drugih biljnih pripravaka (masti, krema, emulzija itd.).

MAST

Biljne masti su jednostavne za pripremu. Mogu se raditi od različitih biljnih dijelova, a pri tome koristiti svježe ili suho bilje. Obično, 1-2 pregršti svježe ili suhe biljke (ili mješavine više biljaka), stavimo u 250 grama vruće masnoće i kuhamo 10 minuta na laganoj vatri. Ovu smjesu ostavimo stajati preko noći, a ujutro ugrijemo i procijedimo. Spravljanje masti je moguće raditi i u loncu koji se stavi u veći lonac u kojem vri voda; to je tzv. kuhanje na pari. Masnoća se na taj način otapa postepeno i uz stalno miješanje se može zagrijati do 99°C. Tada se u masnoću doda biljka ili njezin prah i sve se dobro izmiješa. Lonac izvadimo iz vode, nastavimo miješati dok se mast ne počne zgušnjavati i hladiti. Ujutro se smjesa ponovno ugrije u loncu s kipućom vodom, procijedi i nakon toga je spremna za pakovanje u kutijice. Ovaj način spravljanja biljne masti je zahtjevniji ali se smatra da je ovako dobivena mast ljekovitija.

BILJNO SIRĆE

Kao osnova za dobivanje biljnog sirćeta koristi se kvalitetno jabukovo ili vinsko sirće. Odabrano bilje (bosiljak, menta, matičnjak, majčina dušica i sl.), stavimo u staklenku, prelijemo ugrijanim, ali ne vrućim sirćetom i dobro zatvorimo. Nakon što odstoji 2-3 sedmice na toplom i

svijetlom mjestu, uz svakodnevno protresanje, potrebno ga je procijediti i pretočiti u boce. Ovako dobiveno sirće koristi se kao začim za salate, u marinadama, kao dodatak umacima, varivima i drugim jelima. Sirće se može pripremati od svježeg ili osušenog bilja, od jedne biljke ili više njih. Mogu se koristiti cijele grančice ili cijeli biljni dijelovi (listovi, korijen, cvijet) ili se bilje može usitniti, ukoliko želimo da sirće brzo poprimi aromu namočenog bilja. Različite iscrpine bilja sa sirćetom se koriste za njegu kože i vlasišta.

BILJNA KUPKA

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



LJEKOVITO BILJE

“Čovjek pripada
prirodi, a ne priroda
čovjeku”

stara poslovice

ANĐELIKA

Angelica archangelica L.

Garden angelica

anđeoski korijen, kravojac



Otrovni dvojnik - Vodena kukuta

1. ANĐELIKA

1. ANĐELIKA

Opis biljke: dvogodišnja biljka, visine do 2 m, veoma slična kimu i anisu. Stabljika je okrugla, uzdužno brazdasta, šuplja i plavičaste boje, pri vrhu razgranata. Listovi su veliki, dvostruko i trostruko razdijeljeni, na krajevima nazubljeni. Žućkasto bijeli cvjetovi su skupljeni u štitove pri vrhu stabljike. Korijen je smeđe do crvenkastosmeđe boje, aromatičnog i ugodnog mirisa, sladunjavog, a kasnije gorkog okusa. Miris i okus slični su mošusu ili vaniliji. Cvjeta u julu i avgustu.

Stanište: rasprostranjena je na planinskom području, uglavnom na visinama od 1.500 do 2.500 m.

Upotreba: čaj od listova anđelike grije želudac, čisti krv i mokraćni mjehur. Dobro djeluje na želudac, jer pospješuje izlučivanje sokova za varenje i ostale funkcije. Anđelika prvenstveno pojačava apetit, pa je zbog toga u sastavu mnogih čajeva. Za pripremu čaja od korijena anđelike izbjegavati dugotrajno kuhanje kako bi se sačuvala njegova ljekovita svojstva. Za masažu kod išijasa upotrebljavati alkoholni ekstrakt ili ulje od anđelike.

Sakupljanje: cijela biljka se sakuplja u junu kad se siječe malo iznad korjena. Plodovi se sakupljaju od avgusta do oktobra, kada su potpuno zreli. Korijen se sakuplja u jesen, nakon sakupljanja plodova. Korijen se smatra otrovnim dok je u svježem stanju. Kad se dobro osuši, gubi oporost, te je siguran za korištenje. Ukoliko je korijen debeo, potrebno ga je uzdužno presjeći, radi lakšeg sušenja. Osušeni korijen je sivo smeđe boje, naboran i jakog mirisa. Čuvati hermetički zatvoren.

U prirodi je lako zamijeniti anđeliku sa vodenom kukutom (*Cicuta maculata*), koja se smatra jednom od najotrovnijih biljaka.

BOKVICA ŠIROKOLISNA

Plantago major L.

Broadleaf plantain

bokvica ženska, veliki trputac



2. BOKVICA ŠIROKOLISNA

2. BOKVICA ŠIROKOLISNA

Opis biljke: jedna je od najrasprostranjenijih ljekovitih biljaka u svijetu. Višegodišnja je zeljasta biljka sa prizemnim, širokim i žilavim listovima smještenim na širokim drškama. Na listovima je naglašeno 3 – 5 provodnih žila. Cvjetna drška je bez listova, uglasta i uspravna, a završava zeleno smeđom klasastom cvasti. Plod je dvosjemeni tobolac. Cvjeta od maja do septembra.

Stanište: raste po gaženim travnjacima, pored puteva, u svijetlim i prozračnim šumama. Zbog svoje sposobnosti da preživi na ugaženim površinama, smatra se važnom za rehabilitaciju zemljišta kao i kod zaštite od erozije.

Upotreba: veoma mladi listovi su jestivi kao salata, ali kako rastu, postaju vlaknasti i nisu za jelo. Najznačajnija upotreba bokvice je za brzo zarastanje rana; topao oblog od lista bokvice staviti direktno na ranu, ubod ili bolno mjesto, čime se poboljšava zarastanje i sprečava infekcija. Takođe je dobra kod protivupalnih procesa organa za disanje. Naročito je pogodna za djecu.

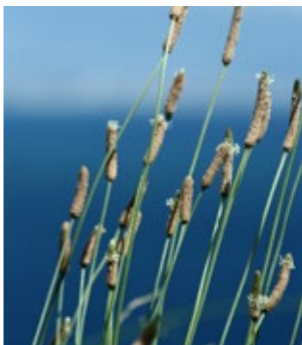
Sakupljanje: listovi se sakupljaju prije cvjetanja, a sjeme nakon sazrijevanja.

BOKVICA USKOLISNA

Plantago lanceolata L.

Narrowleaf plantain

bokvica muška, trputac



3. BOKVICA USKOLISNA

3. BOKVICA USKOLISNA

Opis biljke: višegodišnja zeljasta biljka. Listovi su prizemni, složeni u obliku rozete, uski, žilavi i goli, sa 3-5 providnih žila koje se ističu na površini. Cvjetna drška je uspravna i četvrtasta, bez listova, te završava smečkastim cvjetnim klasom. Sjeme je sitno, smeđe boje. Listovi i korijen su gotovo bez mirisa, nalik na miris trave, slankastog i trpkog okusa. Cvjeta od maja do početka septembra.

Stanište: može se naći na zapuštenim livadama, pustim zemljištima, stazama i putevima.

Upotreba: ljekovitost listova uskolisne bokvice priznaje i zvanična medicina te se, u nekim zemljama, nalaze i na popisu lijekova. Njen korijen, međutim, nije u službenoj upotrebi iako ima jednako ljekovito dejstvo kao i list. Mnoge tvari koje trputac sadrži pogoduju liječenju svih oboljenja organa za disanje, naročito kod više ili manje nakupine sluznog sekreta. Odličan je prirodni lijek kod kašlja, hripavca, plućne astme, upale plućnih vrškova, pa čak i kod tuberkuloze pluća.

Sakupljanje: listovi se sakupljaju od početka proljeća do kraja ljeta, dok je biljka još u cvatu i dok sjeme još nije sazrelo. Listovi se moraju sušiti neposredno nakon branja, u veoma tankom sloju i na prozračnom mjestu u hladu. Čestim diranjem i okretanjem listova za vrijeme sušenja listovi mogu lako pocrniti i kao takvi se ne mogu koristiti. Korijen se sakuplja od sredine avgusta do kraja oktobra. Korijen nanizati na konac i sušiti na prozračnom mjestu.

BOROVNICA

Vaccinium myrtillus L.

Bilberry

crna borovnica, borovnjača



Otrovni dvojnik - Velebilje

4. BOROVNICA

4. BOROVNICA

Opis biljke: niski, trajni grm sa čvorastim stabljikama, visine i do 50 cm, žilave stabljike i puzavog korijena. Mladi listovi su jajastog oblika s kratkom peteljkom i na rubu sitno nazubljeni. Pojedinačni cvjetovi nalaze se u pazuhu lista. Cvjetovi su okruglasto-zvonastog oblika i svijetlo-ružičaste boje. Plod je sočna, crno-modra bobica veličine graška koja na vrhu završava kružnom udubinom.

Stanište: raste u planinskim bjelogoričnim i crnogoričnim šumama.

Upotreba: plod je odlično sredstvo protiv proliva, katara crijeva, upale sluzokože. Takođe se dosta koristi u kulinarstvu. List se upotrebljava za pospješivanje mokrenja i ulazi u sastav čajnih mješavina protiv dijabetesa.

Sakupljanje: listovi se sakupljaju prije sazrijevanja plodova i suše na sjenovitom i zračnom mjestu. Plodovi se sakupljaju ljeti, nakon sazrijevanja, i suše na suncu.

BRĐANKA

Arnica montana L.

Leopard's bane

arnika, veprovac, vučji zub



5. BRĐANKA

Opis biljke: dugotrajna, aromatična biljka visine do 60 cm. Stablo je uspravno i malo razgranato s jednom cvjetnom glavicom. Listovi su sitni, nasuprotni i malo nazubljeni, a pri dnu stabla složeni u rozetu. Cvijet je glavica s jezičastim vjenčićem na vrhu stabljike i proširenim cvjetovima koji imaju pricvjetne listiće. Cvjetovi su žuti ili narandžastocrveni. Cvjeta tokom ljeta.

Stanište: raste na suhim livadama, obroncima i brdima.

Upotreba: koriste se cvijet, korijen, odnosno podanak i listovi. Koristi se za zacjeljivanje rana, kod liječenja grla u kombinaciji s drugim biljem.

Sakupljanje: potpuno rascvjetale cvjetne glavice sakupljamo tokom ljeta. Korijen se sakuplja u proljeće, iako rijetko, obzirom da je brđanka zaštićena biljka. I cvijet i korijen je potrebno brzo sušiti, da odviše ne ishlape.

BREZA

Betula pendula Roth. L.

Silver birch

obična breza, brezuša



6. BREZA

Opis biljke: visoko drvo s tankim, vitkim grančicama i bijelom glatkom korom koja se može ljuštiti na listiće tanke poput papira. Listovi na peteljkaama su koso četvrtasti ili trokutasti, zašiljeni i dvostruko pilasti. Cvjetne rese dugačke su 3 do 4 cm, a razvijaju se zajedno s lišćem.

Stanište: breza je drvo koje možemo naći skoro na svakom staništu.

Upotreba: sok i brezovo vino se koriste za liječenje ateroskleroze, gojaznosti i kod bubrežnih bolesti. List i pupoljci olakšavaju mokrenje. Od pupoljaka i listova se priprema čajni uvarak (prelijevanje biljke vrućom vodom – ne smije se kuhati), te se taj čaj koristiti kao prirodni diuretik. Čaj od brezovog lišća ne treba često piti. Eterično ulje pupoljaka povoljno djeluje na disajne puteve.

Sakupljanje: u rano proljeće (februar – mart), kad krene cirkulacija sokova, u stablu napraviti rupu, staviti tanku cjevčicu kroz koju će izlaziti brezov sok. Nakon toga, rupu zatvoriti drvenim klinom. Dnevno se iz jednog stabla može nakupiti oko 4,5 l soka.

Napomena: često bušenje stabla štetno djeluje na drvo i smanjuje mu otpornost prema gljivičnim oboljenjima. Lišće breze se sakuplja dok je mlado. Potrebno ga je sušiti u provjetреноj prostoriji, nikada na suncu. Kora se sakuplja u proljeće i u jesen.

BROĆIKA

Galium verum L.

Yellow bedstraw

ivanjsko cvijeće, broćevina



7. BROĆIKA

7. BROĆIKA

Opis biljke: višegodišnja biljka visine 30 do 60 cm, razgranate, četverouglaste stabljike, sa četiri izrazito ispupčene linije. Stabljika je na člancima odebljala i obrasla tvrdim dlakama. Šest do osam gotovo igličastih listova, uvrnutih rubova, poredani su u pršljenu. Zlatnožuti cvjetovi imaju jaki miris poput meda, a ukus im je kiseo i trpak. Cvjeta od juna do septembra.

Stanište: veoma je rasprostranjena u našim krajevima, a može se naći na suhim staništima, livadama, uz puteve.

Upotreba: koristi se za liječenje bubrežnih bolesti, kod oštećenja kože, ekcema, te u liječenju katara žuči i crijeva.

Sakupljanje: sakuplja se gornji dio biljke dok je u cvatu, veže se u snopiće i suši u hladu, na zračnom mjestu.

BRŠLJAN

Hedera helix L.

Common ivy

brštan, bršljika



8. BRŠLJAN

8. BRŠLJAN

Opis biljke: otrovna drvenasta i do 20 m duga povijuša sa trajno zelenim listovima i mnogobrojnim korijenjem po stabljici kojim se pričvršćuje za drveće i kamenje. Pri svojoj osnovi stabljika je položena, a zatim puzava. Listovi su kožasti. Gornji listovi su po obodu cjeloviti, dok su donji srcolikog oblika i razdijeljeni u 3 do 5 režnjeva. Cvjetovi su sitni, žuto-zelene boje, skupljeni u štitaste cvasti. Kora je pepeljastosive boje.

Stanište: javlja se na vlažnim i humusnim zemljištima, ali dobro podnosi i kamenita i krečnjačka tla. Raste po stijenama, ruševinama i šumama.

Upotreba: pri upotrebi bršljana treba biti jako oprezan. Ne preporučuje se više od 2 kašike usitnjenog lista bršljana na 1 l vode. Bobice bršljana čuvati van dohvata djece. Ne koristiti ih za pripremu čaja. Listovi i vršni dijelovi stabljike se koriste za liječenje kožnih bolesti, žučnih i bubrežnih kamenaca. Za uklanjanje peruti, ispirati kosu čajem od bršljana svako več.

Sakupljanje: listovi se sakupljaju u ljeto i jesen, a plod od avgusta do decembra.

BRUSNICA

Vaccinium vitis idaea L.
Lingonberry / Cowberry
crvena borovnica



9. BRUSNICA

Opis biljke: patuljasti gusti žbun visine 10 - 40 cm. Blijedo zeleni listovi su poredani u parovima, zimzeleni, obrnuto jajasti, na rubu nešto uvrnuti i tačkasti. Na vrhu izdanaka u grozdovima vise bijeli, rjeđe crvenkasti, četveročlani, pojedinačni cvjetovi zvonastog oblika, slabog mirisa. Plod je svijetlo-crvena bobica trpkog do kiselog okusa i prijatnog mirisa. Cvjeta u maju i junu, a plodovi sazrijevaju od juna do avgusta.

Stanište: voli sunčana i suha mjesta i kisela tla sa humusom, a podnosi i manje hranjiva pješčana tla i sjenovite dijelove šume. Veoma je otporna na hladnoću i mraz (do -40°C).

Upotreba: plod se koristi osušen, te u obliku džema, pekmeza, kompota i sirupa. U medicini, čaj od brusnice se koristi kod oboljenja mokraćnog mjehura, grčeva u mokraćnom mjehuru, kod bolnog mokrenja, bolova u mokraćnim kanalima, te kod noćnog mokrenja. Ima slično djelovanje kao i uva, s tim što se čaj od listova brusnice preporučuje osobama osjetljivog želuca.

Sakupljanje: plod se sakuplja od juna do avgusta, a u kišnim godinama i do polovine septembra. Listovi se sakupljaju nakon sazrijevanja ploda jer su tad najljekovitiji. List brusnice se često zamijeni s listovima uve. Ipak, postoji razlika obzirom da je list brusnice s naličja smeđe-tačkast, a list uve ima lagano ispupčenu nervaturu.

ČIČAK

Arctium lappa L.

Greater burdock
repuh, veliki čičak



10. ČIČAK

10. ČIČAK

Opis biljke: dvogodišnja biljka dugačkog i vretenastog korijena, sivo-smeđe boje i karakterističnog mirisa. U prvoj godini pojavljuju se veliki prizemni listovi s peteljka, nepravilnog, srcolikog oblika. U drugoj godini izraste uspravna razgranata stabljika visine do 1,5 m. Listovi su manji prema vrhu stabljike. Cvijet je glavica sa ljubičasto-crvenim, cjevastim, gusto zbijenim cvjetićima sa kukicama pomoću kojih lako prijanjaju za odjeću. Cvjeta od jula do septembra.

Stanište: raste uz puteve, na livadama i neobrađenom zemljištu.

Upotreba: korijen, listovi i sjeme imaju ljekovita svojstva. Upotrebljava se za čišćenje krvi i kod bolesti jetre. Korijen se koristi protiv peruti, dok se uljni macerat korijena koristi kao sredstvo za pospješivanje rasta kose i u kozmetici. Ostali dijelovi biljke koriste se za sprečavanje ćelavosti, za tretman reumatoidnog artritisa, kožnih oboljenja, akni, uboda, ekcema, herpesa, kao tonik i blagi laksativ.

Sakupljanje: sakuplja se korijen dvogodišnjih, već izraslih biljaka. Sakuplja se u aprilu, te u oktobru i novembru. Korijen se iskopa, opere, očisti od sukorijenja i nadzemnih dijelova, pa se zbog lakšeg sušenja razreže po dužini. Suši se na toplom mjestu, a osušeni korijen je na prelomu spužvast i bjelkaste boje. Po potrebi sabiru se i listovi koji se upotrebljavaju svježi.

ČUBRIĆ

Satureja hortensis L.

Summer savory

čubrica, vrtni vrijesak



11. ČUBRIĆ

Opis biljke: jednogodišnja biljka jako razvijenog korijena. Stabljika je visoka do 40 cm, većinom grmoliko razgranata, s granama koje pri dnu odrvene. Listovi su uski, zatupljeni i po rubu cijeli. Cvjetovi su na kratkoj dršci, čašica je zvonasta, zelene ili ljubičaste boje, a cvjetni vjenčić je ljubičaste, ružičaste ili bijele boje, fino pahuljast. Biljka oko sebe širi jak i ugodan miris. Ima jak aromatičan okus, sličan majoranu i majčinoj dušici. Cvjeta od jula do septembra, i to dva puta.

Stanište: raste slobodno u prirodi na kamenitim i šljunčanim obroncima. Preferira osunčane terene, obzirom da ne podnosi mrazeve.

Upotreba: čitava biljka ili listovi se upotrebljavaju kao začini i u ljekovite svrhe. U ljekovite svrhe se koristi za liječenje proliva, te kod želučanih i crijevnih grčeva i podražaja na povraćanje. Dobar je i kod šećerne bolesti; ako se uzima kao čaj smanjuje osjećaj žeđi tipičan za tu bolest. Veoma je medonosan pa ga je poželjno zasaditi oko pčelinjaka. Kao začini se koristi kao odlična zamjena za biber.

Sakupljanje: čubrić ima dvije berbe. Za začini i za ljekovite svrhe najbolje ga je sakupljati neposredno pred početak cvjetanja, dok se druga berba može izvršiti u fazi punog cvjetanja. Bere se tako što se biljka odreže iznad zemlje, poveže u snopiće i suši u sjenovitom i prozračnom prostoru. Potpuno osušena biljka, bez drvenastih dijelova, fino se izreže i čuva u staklenim posudama.

ČUVARKUĆA

Sempervivum tectorum L.

House leek

pazikuća, čuvarka, gromova trava



12. ČUVARKUĆA

12. ČUVARKUĆA

Opis biljke: trajna biljka s debelom lisnom rozetom i snažnim korijenovim sistemom. Iz sredine se razvija cvjetna stabljika pokrivena liskama, visine od 10 do 30 cm. Listovi su rozetasti, pri vrhu crveni, sočni, debeli i mesnati, elipsasti, sa zašiljenim vrhom. Cvjetovi su ružičasto-bijeli, razvijaju se na uspravnoj stabljici.

Stanište: raste na krovovima kuća, stijenama, zidovima. Veoma je skromna biljka i nema gotovo nikakvih zahtjeva.

Upotreba: koristi se kod bolesti uha, hemoroida, rana koje teško zarastaju, afti, obilnih menstruacija, grčeva u nogama, te kod crijevnih glista. Upotrebljava se sok iscijeđen iz cijelog svježeg lista. Dobro ga je ponekad pojesti radi održavanja dobrog zdravlja. Kod konzumiranja treba biti oprezan da se ne pretjera sa dozom, jer može izazvati povraćanje. Sok čuvarkuće se upotrebljava i kao zaštita od sunca.

Sakupljanje: sakupljaju se svježi listovi od početka marta do kraja oktobra.

DIMNJAČA

Fumaria officinalis L.

Common fumitory, Earth smoke
rosnica, runjavac



13. DIMNJAČA

13. DIMNJAČA

Opis biljke: jednogodišnja biljka sa stabljikom koja je često polegla po tlu. Stabljika je tanka, šuplja i razgranata. Listovi su sivozeleni, pri dnu stabljike na peteljka, a gornji su sjedeći. Svi listovi su nekoliko puta perasto izrezani, a liske su uske. Cvjetovi su ružičasti ili crveni. Svaki cvijet na vrhu ima tamniju pjegu. Cvjeta od aprila do oktobra.

Stanište: raste po livadama, njivama i kamenjarima.

Upotreba: upotrebljava se u tretmanu kožnih bolesti, kod konjuktivitisa, te za čišćenje bubrega. Dimnjača je gorka biljka, tonik za jetru i žučni mjehur, istodobno laksativ i diuretik. Često se koristi u tretmanima detoksikacije. Ako se uzima 8 dana, potiče stvaranje eritrocita, dok duže uzimanje ima suprotan efekat. Potreban je oprez pri korištenju kod osoba sa viskim krvnim pritiskom.

Sakupljanje: cijela biljka se sakuplja tokom proljeća i ljeta. Suši se u hladu, na prozračnom mjestu.

DIVIZMA

Verbascum thapsus L.

Great mullein

bjeloperka, vučji rep



14. DIVIZMA

Opis biljke: dvogodišnja biljka visine do 1,5 m, uspravne stabljike prekrivene gustim vunastim dlakama. U prvoj godini se razvijaju samo prizemni listovi, a u drugoj naraste stabljika. Listovi su krupni i debeli, duguljasto jajasti, pri dnu stabljike su veći i sa peteljkom, dok su oni na stabljici manji i sjedeći. Cvjetovi su žute boje s bijelo ili crvenkasto vunastim prašnicima, skupljeni u dugačak klas u gornjem dijelu stabljike. Cvjeta od početka jula do kasne jeseni.

Stanište: raste po sunčanim kamenitim brežuljcima, na neplodnom i pjeskovitom tlu, uz rijeke i potoke te uz rub puteva.

Upotreba: svježi listovi se koriste za pripremu obloga za otekline, hemoroide i lišajeve. Macerat od divizme je izvanredno sredstvo za mazanje bolesnih očiju i za masažu kod reume i kostobolje. Ublažava i liječi suhi kašalj koji počinje u večernjim i noćnim satima. Takođe se koristi i kod katara želuca i crijeva, te za umirenje grčeva probavnih organa. Divizma je dobra i kod liječenja upalnih i gnojnih rana, apscesa, otekline nakon udara, kožnih čireva, mokrih lišaja i ostalih upalnih i bolnih kožnih oboljenja.

Sakupljanje: sakupljaju se cvjetovi bez čaške tokom ljeta u vrijeme cvjetanja, isključivo po suhom i sunčanom vremenu. Cvjetovi se moraju brzo sušiti u hladu, na prozračnom mjestu, ali ih je najbolje potpuno osušiti na umjetnoj toplini. Obzirom da osušeni cvjetovi jako brzo navlače vlagu potrebno ih je, odmah nakon sušenja, spremiti u dobro zatvorene staklene posude. Neprikladno spremljeni suhi cvjetovi brzo potamne i postanu neupotrebljivi. Korijen divizme vadi se rano u proljeće, prije nego biljka počne zeleniti.

DIVLJI KESTEN

Aesculus hippocastanum L.

Horse chestnut

konjski kesten



15. DIVLJI KESTEN

15. DIVLJI KESTEN

Opis biljke: veliko drvo visine od 20 do 30 m, velike, guste, krošnje. Kora mu je ispucana i smeđa. Na debelim grančicama se u aprilu i maju razvijaju veliki sjajni pupovi, čije ljuske proizvode materiju nalik smoli. Listovi su na dugačkim peteljka. Sastavljeni su od 7 liski nalik prstima na ruci. Liske su klinaste i pilasto nazubljene. Cvjetovi su simetrični, bijelo, žuto i ružičasto pjegavi, uspravni. Plod je bodljikav tobolac s 1 - 4 velike, sjajno smeđe sjemenke. Cvjeta u maju, a plodovi sazrijevaju u septembru i oktobru.

Stanište: gaji se u drvoredima, parkovima i pojedinačno. Može da doživi preko 200 godina.

Upotreba: pupovi i cvjetovi su dobro sredstvo protiv reumatičnih bolova, gihta i neuralgija. Plod se koristi kod liječenja proširenih vena, groznice i proliva.

Sakupljanje: u proljeće se sakupljaju pupoljci i cvjetovi, a u jesen sjemenke – kesteni.

DIVLJI LUK

Allium ursinum L.

Ramson

medvjedi luk, srijemoš



Otrovni dvojnik - Đurđevak

16. DIVLJI LUK

16. DIVLJI LUK

Opis biljke: višegodišnja je biljka. Cvjeta bijelim štitastim cvjetovima, uzdignutim nad eliptičnim, duguljastim listovima intenzivno zelene boje. Ako se bilo koji dio biljke protrlja među prstima, osjeti se karakterističan miris bijelog luka. Okus mu je sličan bijelom luku, ali intenzivniji. Lukovice su bjelkaste i dugačke oko 2,5 cm.

Stanište: raste na humusnom, bogatom i vlažnom zemljištu, u sjenovitim bjelogoričnim šumama.

Upotreba: listovi i lukovice se mogu upotrijebiti kao dodatak salati ili varivima jer su mirisom i okusom slični bijelom luku. Kao pikantan začim mogu poslužiti i nedozreli plodovi koji se javljaju tokom ljeta. Koristi se kod povišenog krvnog pritiska, kod bolesti jetre, za čišćenje želuca i crijeva. Iz organizma čisti otrove te snižava holesterol u krvi i krvnim žilama. Izvrstan je za proljetno čišćenje organizma.

Sakupljanje: **kod sakupljanja ove biljke potrebno je voditi računa da se ne zamijeni za otrovne vrste - đurđevak i mrazovac, jer su im listovi jako slični.** Razliku je najlakše uočiti po mirisu, obzirom da ove otrovne vrste nemaju miris bijelog luka. Listovi srijemoša se sakupljaju tokom proljeća i početkom ljeta, a lukovice u kasno ljeto i jesen. Svi dijelovi biljke su jestivi, ali su najukusniji sasvim mladi izdanci.

DOBRIČICA

Glechoma hederacea L.

Ground ivy

samobojka, dobričavka



17. DOBRIČICA

17. DOBRIČICA

Opis biljke: trajna, zeljasta, mirisna biljka, visoka 20 - 40 cm. Donji dio stabljike je puzeći, a gornji je uspravan i razgranat. Listovi su na dugačkim drškama, sroliki ili bubrežasti, naborani, po obodu nazubljeni, na naličju crvenkasti. Cvjetna stabljika je visoka 20-30 cm, a cvjetovi su smješteni u pazuhu listova u prividnim pršljenovima. Duguljasti cvjetovi su ljubičasto-plavi, često sa tamnim mrljama na donjoj usni cvijeta. Cvjeta od marta do juna.

Stanište: veoma je rasprostranjena, raste svuda u šumama, na vlažnim livadama i drugim mjestima.

Upotreba: upotrebljava se cijeli nadzemni dio biljke, uglavnom za liječenje organa za disanje, protiv proliva, za jačanje organizma. Potiče cjelokupnu izmjenu tvari u organizmu. Različiti pripravci od dobričice olakšavaju smetnje u želucu i crijevima nastale usljed manjka solne kiseline, te kod katara crijeva i smetnji u radu jetre.

Sakupljanje: sakuplja se cijela biljka tokom cvjetanja ili pojedinačno, listovi i cvjetovi. Suši se u sasvim tankom sloju, najbolje pojedinačno, na sjenovitom mjestu ili prozračnom tavanu.

DUPČAC

Teucrium chamaedrys L.

Wall germander

podubica, dubac, zubatac, mravak



18. DUPČAC

18. DUPČAC

Opis biljke: polužbun visok 10-30 cm, dlakavih četverouglastih stabljika, drvenastih na donjem dijelu. Starije grane su položene, dok su mlade uspravne. Listovi na kratkim drškama su parni, rombasto jajasti do eliptični, po obodu krupno nazubljeni. Sa donje strane pokriveni su mekim dlakama, a sa gornje su gotovo goli. Cvjetovi su blijedo crveni, rjeđe bijeli, obrazuju pršljenove, a svi zajedno grozdastu cvast, najčešće okrenutu na jednu stranu. Cvjeta od juna do septembra.

Stanište: dupčac je mediteranska biljka, ali je veoma rasprostranjena i u unutrašnjosti, najčešće na krečnjačkim brdskim livadama i kamenjarima, pašnjacima, u svijetlim hrastovim i borovim šumama i do iznad 1000 mnv.

Upotreba: koristi se za liječenje oboljelih organa za varenje. Kao mirisno, gorko sredstvo upotrebljava se i za liječenje žuči, bijelog pranja, rana, hemoroida. Vino od dupčaca upotrebljava se u narodu kao lijek protiv slabosti, malokrvnosti i za ispiranje rana. Djeluje antiseptično jer uništava mikrobe i bacile, pa se upotrebljava protiv svih vrsta groznice. Koristan je u liječenju šećerne bolesti, bolesti gušterače, disajnih organa i limfnih žlijezda.

Sakupljanje: u proljeće i početkom ljeta, sakupljaju se vrhovi grančica u cvijetu, te list.

GAVEZ

Symphytum officinalis L.

Comfrey

veliki gavez, crni gavez



19. GAVEZ

Opis biljke: ima sočnu, grubo dlakavu, snažno razgranatu stabljiku visine 20 - 100 cm. Višegodišnji korijen raste vrlo duboko u zemlji. Debeo je, razgranat, vretenast i sočan. Izvana je tamnosmeđe do crnkaste boje, a iznutra bijele do svijetložute. Listovi su veliki i jezičasti. Cvjetovi izbijaju iz pazuha gornjih listova, a okrenuti su prema dole u jednostrano povijenim cvastima. Imaju oblik uskog zvona, svijetlo do plavo ljubičaste boje. Cvjeta od maja do avgusta.

Stanište: raste uglavnom uz vodu, na vlažnim mjestima i livadama. Poljoprivrednici ga smatraju korovom koji se teško iskorjenjuje, zbog dužine korijena.

Upotreba: zbog visokog sadržaja alantoina (tvar koja utiče na stvaranje novih ćelija) koristi se kod liječenja rana, lomova kostiju, reume, gihta, uganuća, iščašenja zgloba. Primjenjuje se samo spolja; svježe nastruganim gavezom obložiti oboljelo mjesto. U obliku čaja i bilo kom drugom obliku za konzumaciju oralno se ne preporučuje jer može izazvati oštećenje jetre.

Sakupljanje: korijen se sakuplja u proljeće i kasnu jesen. Da korijen ne bi gubio sluzavost, nakon vađenja, pranja i sušenja, reže se na komadiće i do kraja suši na toplom mjestu. List se sakuplja tokom ljeta.

GLADIŠKA

Ononis spinosa L.

Spiny restharrow

zečji trn



20. GLADIŠKA

Opis biljke: trajna biljka koja raste kao korov s veoma dugačkim, jakim i žilavim korijenjem. Stabljika je grmolika, čvrsta i razgranata, s trnovitim izdancima, visine do 50 cm. Listovi u vršnom dijelu stabljike su jednodijelni, dok su donji sastavljeni od tri listića. Cvjetovi se nalaze na trnovitim izdancima u pazušcima listova, leptirastog su oblika, ružičaste boje. Cvjeta od juna do septembra.

Stanište: raste uz rubove šuma, na suhim i siromašnim zemljištima livada, oranica i pašnjaka.

Upotreba: korijen se koristi kao sredstvo za izlučivanje mokraćne, kod upale bubrega, kamenca i pijeska u bubrezima, upale mokraćnog mjehura, kod gihta i hroničnog artritisa. U istu svrhu se koristi i čaj od nadzemnog dijela biljke. Za vanjsku upotrebu se koristi za pripremanje obloga u liječenju rana.

Sakupljanje: u proljeće ili jesen se sakuplja korijen starijih biljaka, a cijela biljka se sakuplja za vrijeme cvjetanja. Obzirom da korijen raste okomito, duboko u zemlji, iskopavanje je otežano, te se vrši samo kad je zemljište dovoljno vlažno. Deblje korijenje se reže uzduž, te se naniže i objesi na prozračno mjesto radi sušenja.

GLOG

Crataegus monogyna L.

Howthorn

bijeli glog



21. GLOG

Opis biljke: razgranati grm ili niže drvo, tvrde i žilave stabljike. Kora je glatka, sivo-pepeljasta, s granama na kojima je raspoređeno trnje dužine do 1,5 cm. Listovi su trokrpasti i peterokrpasti, s donje strane svijetlo plavkasto-zeleni, a s gornje tamnozeleni i sjajni. Nalikuju listovima hrasta ali su znatno manji. Bijeli cvjetovi su skupljeni u bogate kitice s dugim i kraćim peteljka. Snažno mirišu na med. Plodovi su sočni, crvene boje. Cvjeta u maju i junu, a plodovi sazrijevaju u septembru i oktobru.

Stanište: glog se često nalazi na rubovima niskih bjelogoričnih i crnogoričnih šuma, a veoma često raste u šikarama, te uz ograde i živice.

Upotreba: jača i regulira rad srca. Izvanredan je regulator krvnog pritiska (visoki pritisak snižava, a niski povećava). Djeluje umirujuće na nervni sistem.

Sakupljanje: sakupljaju se cvjetovi sa cvjetnim stapkama, listovi i plodovi bez peteljke. Cvjetovi i cvjetni vršci sakupljaju se samo s grmova koji su u punom početnom cvatu. Suše se u tankom sloju pri čemu je potrebno paziti da ne promijene boju. Listovi se sakupljaju nakon cvatnje. Plodovi se sakupljaju nakon dozrijevanja, u kasno ljeto. Suše se najprije u hladu, da provenu, a nakon toga se dosuše na toploj peći.

HREN

Armoracia rusticana L.

Horseradish

žličnjak, ren



22. HREN

Opis biljke: višegodišnja zeljasta biljka zadebljalog, vretenastog korijena bijele boje, ljutog i oštrog okusa, koji ako se zareže, izaziva suze. Iz vršnih pupova korijena razvija se lisna rozeta. Na cvjetnoj stapci nalaze se mali perasti listovi kratkih peteljki. Cvjetovi su bijele boje i skupljeni u grozdastim cvastima. Cvjeta u junu i julu.

Stanište: raste na zapuštenim, vlažnim zemljištima i pored potoka.

Upotreba: koristi se kao začin ili kao ljekovita biljka. Poboljšava funkciju organa za varenje tako što stimulira lučenje želučanih i crijevnih sokova, žuči i enzima iz pankreasa. Podstiče cirkulaciju, rad jetre i srca, te je odličan diuretik i čistač organizma. Pomaže kod reumatizma. Kod glavobolje udisati miris naribanog hrena. S hrenom treba biti oprezan; konzumiranje više od 80 ml soka korijena hrena može izazvati povraćanje. Osobe alergične na luk bi trebale izbjegavati hren. Korijen se koristi samo u svježem stanju.

Sakupljanje: svjež korijen se vadi iz zemlje u jesen, sve dok zemlja ne smrzne. Može se čuvati tokom cijele godine, ako se pravovremeno zakopa u vlažan pijesak ili ako se čuva u podrumu. List se bere od maja do oktobra.

IMELA

Viscum album L.

Mistletoe

vjeska, melina, himela



23. IMELA

Opis biljke: mali, vrlo razgranat, zimzelen grmić koji, kao poluparazit, živi na bjelogoričnom i crnogoričnom drveću. Stabljika je zeleno-žućkasta, drvenasta i obla. Listovi su debeli, kožasti, zeleno-žućkaste boje. Ima odvojene muške i ženske cvjetove. Plod je bijela, okrugla, sočna, prozirna bobica puna ljepljive mase. Cvjeta od marta do maja, a plodonosi od avgusta do novembra.

Stanište: raste kao poluparazit na granama šumskog drveća i voćki.

Upotreba: za regulaciju krvnog pritiska, pospješuje rad limfnog sistema organizma. Smatra se najboljim sredstvom kod srčanih tegoba i tegoba u krvotoku. Koristi se kod menstrualnih i tegoba vezanih za klimaks. Kod pripreme čaja od imele uvijek primjenjivati hladni način pripreme.

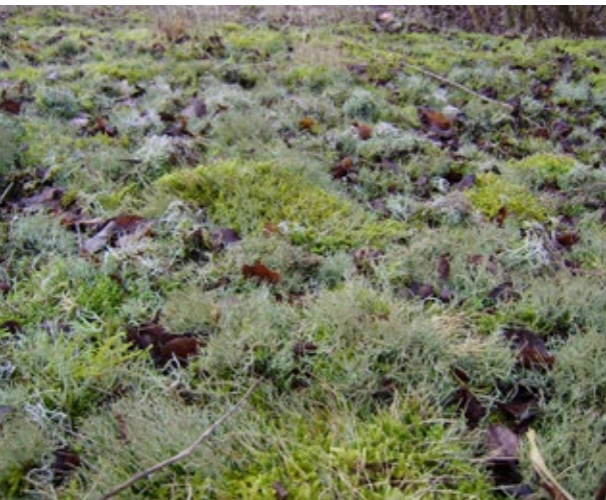
Sakupljanje: sakupljanje i sušenje listova i tanjih drški vrši se u dva navrata; početkom oktobra do kraja decembra, te u februaru i martu. U ostalim mjesecima biljka nema ljekovito svojstvo. Najbolja je imela ubrana s topole, ali i s bora ili voćnih stabala. Plod imele je otrovan, dok su drška i list ljekoviti.

ISLANDSKI LIŠAJ

Cetraria islandica L.

Iceland moss

planinska mahovina, plućnjak



24. ISLANDSKI LIŠAJ

24. ISLANDSKI LIŠAJ

Opis biljke: biljka nema klasični korijen, stabljiku i listove jer spada u posebnu skupinu biljnih organizama čija je stelja sastavljena od algi i gljiva. Sastoji se od uspravne, grmolike stelje visine do 10 cm, koja je kratkim, končastim organima učvršćena na površinu zemlje. Strana lišaja okrenuta suncu je maslinasto do smeđe-zelena, a donja strana je svijetlo sive boje, sa bijelim mrljama. Ogranci lišaja su žljebasti, na vrhu prošireni i nepravilno trepavičasti. Donji dijelovi stelje su crvenkaste boje. U svježem stanju lišaj je mekan i kožasto-žilav, dok je u suhom stanju krt i lomljiv, te mnogo svjetlije boje. Nema cvijeta. Ne podnosi zagađeni zrak.

Stanište: često se javlja u velikim skupinama na planinskom području, u svijetlim i smrekovim šumama i na visinskim pašnjacima među kamenjem, naročito na otvorenim područjima koja su često pod uticajem vjetra.

Upotreba: čaj od islandskog lišaja se koristi za liječenje prehlada i upala, jer čisti i jača pluća. Osim toga čisti i jača sluznicu želuca, crijeva, te se koristi za liječenje čira, oboljenje želuca i crijeva, te protiv proliva. Preporučuje se i zdravim ljudima za povremeno čišćenje i jačanje sluznice. Može služiti i kao nadomjestak za žitarice; iz lišaja osušenog na vatri i smrvljenog priprema se hranjiva kaša.

Sakupljanje: sakuplja se čitav lišaj isključivo po vlažnom vremenu, tokom čitave godine, tj. dok vremenski uslovi to dopuštaju. Prije sušenja, potrebno ga je očistiti od raznih primjesa (zemlje, iglica četinara isl.) i dosušiti u hladu.

IVA TRAVA

Teucrium montanum L.

Mountain germander

brdski dupčac, ivica



25. IVA TRAVA

Opis biljke: zeljasta biljka visine 10 do 30 cm. Stabljike su pretežno uzdignute i djelimično odrvenjele. Listovi su bez peteljke, cijeli i dlakavi samo s naličja, zbog čega su zelene i sivo-bjeličaste boje. Cvjetovi se nalaze na vrhovima grančica. Sakupljeni su u cvasti glavičastog oblika. Laticice su svijetložute, gotovo bijele boje. Veoma je gorkog i oporog okusa, s prepoznatljivim aromatičnim mirisom. Cvjeta od juna do septembra.

Stanište: raste po suhim, toplim i krševitim mjestima, uglavnom na visinama oko 800 m i više. Većinom raste na južnim stranama.

Upotreba: Koristi se, prije svega, za liječenje probavnih i dišnih organa. Preporučuje se za jačanje imuniteta, te je odlična za osobe izložene jakom stresu. Pomaže kod mnogobrojnih bolesti želuca i olakšava nadutost. Djelotvorna je kod bolesti usta i grla, liječi grčeve i čisti krv. Tinktura trave ive pomaže kod hemoroida, te bolesti jetre i žuči. Kao kupka povoljno djeluje na kožu, a u obliku balzama za ublažavanje reumatizma. Zbog svog širokog spektra djelovanja, u narodu postoji izreka „trava iva od mrtva čini živa“.

Sakupljanje: sakuplja se u vrijeme cvjetanja, od juna do septembra. Kako bi se sačuvala boja i specifičan miris, lisnate cvjetne vrhove grančica sjeći oštrim makazama i brzo ih sušiti na prozračnom mjestu.

JAGLAC

Primula veris L.

Cowslip

jaglika, jaglac rani, jagorčevina



26. JAGLAC

Opis biljke: jedna je od prvih biljaka koja cvjeta u proljeće. To je trajnica sa kratkim i smeđim korijenom. Jajasto okrugli, prizemni listovi složeni su u rozetu. Valovito su nazubljeni, a u vrijeme pupanja uvrnuti unatrag. Iz središta rozete izraste 10 do 20 cm visoka cvjetna stapka na čijem se kraju nalazi 5 do 10 žutih cvjetova. Cvjetovi su složeni u štitastu cvat, a nalaze se u duguljastoj zelenoj čaški. Cijela biljka je dlakava. Cvjeta od marta do maja.

Stanište: raste u svijetlim šumama, među živicama, u grmlju.

Upotreba: naročito je dobra za liječenje plućnih bolesti, nesvjestice i lupanja srca. Čaj pripremljen od cvjetova jaglaca povećava broj crvenih krvnih zrnaca. Osim toga, koristi se u liječenju nesanice, migrene i neuredne menstruacije. Pospješuje cirkulaciju krvi i izbacivanje sluzi. Čaj od korijena uspješno djeluje kao smirujuće sredstvo protiv glavobolje, nervoze, nesanice i vrtoglavice.

Sakupljanje: listovi i cvjetovi sakupljaju se u proljeće, za vrijeme cvjetanja, a korijen tokom zime. Cvjetovi se sakupljaju sa ili bez čaške i moraju se sušiti odmah po branju jer brzo izgube prirodnu boju i postanu neugledni. Iz tog razloga potrebno je često mijenjati papirnatu podlogu na kojoj se cvjetovi suše u veoma tankom sloju. Korijen se, nakon čišćenja, suši na prozračnom i sjenovitom mjestu. Osobe sa osjetljivom kožom trebale bi izbjegavati sakupljanje jaglaca.

JAGODA ŠUMSKA

Fragaria vesca L.

Wild strawberry

jagoda



27. JAGODA ŠUMSKA

27. JAGODA ŠUMSKA

Opis biljke: jagoda je trajna biljka, a razmnožava se vriježama koje vodoravno pužu po zemlji. Vriježe se ukorjenjuju i ponovo stvaraju nadzemne dijelove biljke. Listovi su sastavljeni iz tri jajasto okrugle, nazubljene i dlakave liske smještene na peteljkaama. Cvjetovi su pravilni i bijele boje. Cvjeta od aprila do juna, ponekad je moguća i druga cvatnja u jesen. Plod je sočna bobica crvene boje. Sazrijeva od početka juna do jeseni, ovisno o staništu.

Stanište: raste po šumskim čistinama, na padinama i šumskim livadama, krčevinama.

Upotreba: listovi i korijen jagode pomažu u obnavljanju oštećene sluznice, pospješuju izlučivanje mokraćne, čiste krv, liječe proliv i umiruju živce. Koriste se i za poboljšanje stanja kod slabe i pothranjene djece. Plod jagode pomaže kod žutice i srčanih bolesti, rastvara mokraćnu kiselinu u krvi te se koristi u liječenju bubrežnih, žučnih i kamenaca u mokraćnom mjehuru.

Sakupljanje: sakupljaju se listovi ili čitav nadzemni dio biljke bez cvjetova, od maja do jula. Korijen se sakuplja u rano proljeće ili u kasnu jesen. Listove, biljku ili korijen sušiti u hladu, na prozračnom mjestu.

KADULJA

Salvia officinalis L.

Sage

žalfija, pelim



28. KADULJA

Opis biljke: višegodišnji polugrm visine 30 do 60 cm, jakog korijena i uspravne, četverouglaste stabljike, u donjem dijelu drvenaste, a u gornjem zeljaste. Listovi su uski, eliptični, sitno naborani, s dugačkom peteljkom, na stabljici nasuprotno poredani. Veliki tamnoljubičasti cvjetovi su skupljeni u klasove. Veoma je aromatična. Cvjeta od početka maja do kraja juna.

Stanište: raste po kamenitim i neplodnim mjestima, uglavnom u toplijem području.

Upotreba: kadulja ima protivupalno dejstvo pa se preporučuje kod upale ždrijela, upale unutrašnjih organa i vaginalnih upala. Reguliše znojenje, čisti krv, jača živce i umanjuje nadutost. U periodu puberteta i menopauze je idealna jer je efikasan hormonalni regulator. Izvrsna je za čišćenje jetre, kod bolesti bubrega i protiv noćnog znojenja. Za unutrašnju upotrebu kadulju je obavezno prokuhati 3-5 minuta.

Sakupljanje: za lijek se, prije cvjetanja, sakupljaju listovi i mlade grančice. Da bi se dobilo visokokvalitetno eterično ulje, sakuplja se cijela biljka i to nakon cvjetanja.

KAMILICA

Matricaria recutita L.

German chamomile

tritic, kamomila



29. KAMILICA

Opis biljke: kamilica je jednogodišnja biljka s razgranatom stabljikom, visine 20 do 50 cm. Listovi su dvostruko prstasto rascijepljeni sa uskim končastim listićima. Cvjetna stabljika je brazdasta i na vrhu šuplja. Cvjetište je čunjastog oblika i iznutra šuplje, po čemu se i razlikuje od svojih srodnika. Cvijet je posebno ugodnog mirisa. Cvjeta od maja do juna.

Stanište: raste na zapuštenom, neplodnom zemljištu, po poljima i pored puteva.

Upotreba: koristi se u liječenju razdražljivosti, preosjetljivosti, reumatizma, krstobolje, nesanice, premorenosti. Korisna je kod svih oboljenja želuca i crijeva: grčeva u želucu, upale debelog crijeva, katara želuca, nadutosti, kod viška želučane kiseline. Koristi se za ispiranje i pripremanje obloga kod bolesti oka i raznih kožnih bolesti. Naročito je pogodna za djecu.

Sakupljanje: tokom cvjetanja se sakupljaju cvjetovi i listovi.

KANTARION

Hypericum perforatum L.

St. John's wort

gospina trava, kantarija



30. KANTARION

Opis biljke: kantarion je višegodišnja zeljasta biljka, visoka do 1m. Ima vrlo čvrstu, razgranatu i uspravnu stabljiku, sa naspramnim grančicama. Listovi su sitni, jajoliki, protkani mnoštvom providnih tačkica pa list izgleda kao da je fino izbušen. To su žlijezde pune eteričnog ulja. Cvjetovi su žute boje i smješteni su na vrhu stabljike. Cvjeta u maju i junu.

Stanište: kantarion raste po suhim brežuljcima, na osunčanim livadama, pustom i neobrađenom zemljištu, krčevinama i rubovima šuma.

Upotreba: kao čaj, koristi se za liječenje stomačnih bolesti, bolesti bubrega, jetre, slezene i mokraćnog mjehura. Naročito se preporučuje kod nekontrolisanog mokrenja. Kantarionovo ulje se koristi spolja kod posjekotina, za zarastanje rana, kao antiseptik, kao zaštita od zračenja tokom sunčanja, kod opekotina i mnogobrojnih reumatskih oboljenja. Ulje kantariona se naročito preporučuje za njegu i zaštitu osjetljive kože.

Sakupljanje: sakupljaju se vrhovi biljke ispod cvjetne krošnje u fazi cvjetanja.

KIČICA

Centaureum umbellatum L.

Centaury

kantarion crveni, kantarija muška



31. KIČICA

31. KIČICA

Opis biljke: jednogodišnja ili dvogodišnja zeljasta biljka. Stabljika joj je četverouglasta i razgranata, visine 20 do 30 cm. Donji listovi se nalaze u rozeti, a listovi na stabljici su nasuprotni i sjedeći, duguljasto-jajastog oblika. Cvjetovi su ljevkastog oblika i ružičasto crvene boje. Cvjeta od juna do avgusta.

Stanište: raste na zapaštenom, neplodnom zemljištu, po poljima, uz puteve i po kamenjarskim pašnjacima.

Upotreba: koristi se za liječenje oboljenja želuca, potiče želučane, crijevne i pljuvačne sokove, poboljšava apetit i neuredno varenje. U crijevima i želucu uspostavlja prirodnu ravnotežu i funkciju, čime djeluje na funkciju jetre i žuči. Duže uzimanje čaja od kičice potiče mršavljenje kod gojaznih osoba.

Sakupljanje: sakuplja se cijela biljka u početku cvjetanja. Biljku rezati iznad površine zemlje, ne čupati. Suši se u snopićima, u hladu. Biljka koja se sakuplja ne bi trebala biti duža od 20-25 cm; prevelika i ocvala stabljika nema vrijednost.

KLEKA

Juniperus communis L.

Juniper berry
smreka, borovica



32. KLEKA

Opis biljke: veoma otporan zimzeleni grm, gusto i nepravilno razgranat, sa vrlo uskim, zašiljenim, bodljikavim listićima. Plod je, u prvoj godini, zelena jajasta bobica, a u drugoj, kad sazrije, crno-smeđa i okrugla bobica prekrivena plavim pepeljkom. Ima karakterističan smolast i aromatičan miris i gorkoslatki okus. Cvjetovi su sitni i nalaze se u pazuhu listova. Kleka je dvodomna biljka pa se na određenoj biljci nalaze samo muški ili samo ženski cvjetovi.

Stanište: veoma je rasprostranjena i raste na kamenitim i kraškim terenima, od primorskih do planinskih i brdskih područja.

Upotreba: koristi se za dezinfekciju mokraćnih kanala, reguliše rad bubrega i organa za varenje. Ima baktericidno dejstvo te se koristi kod infektivnih bolesti pluća. Eterično ulje kleke, u malim dozama, olakšava iskašljavanje. Ulje se koristi i kod reumatskih oboljenja, naročito zglobova, obzirom da prodire duboko u kožu. Kleku treba pažljivo koristiti jer pretjerana upotreba može izazvati oštećenje bubrega.

Sakupljanje: ljekovita je cijela biljka, mada se najviše sakuplja zreo plod. Zeleni plod nije ljekovit. Sakuplja se u kasno ljeto i jesen.

KOKOTAC

Melilotus officinalis L.

Sweet clover

ždraljika, velika djetelina, konjska djetelina



33. KOKOTAC

Opis biljke: dvogodišnja zeljasta biljka sa uspravnom i razgranatom stabljikom. Ima listove slične djetelini, samo su po obodu zupčasti, trodijelni, sa drškama; listići su izduženo eliptični, po obodu nazubljeni. Cvjetovi su sitni i žuti, smješteni na drškama, po 30-70 ih je skupljenih u grozdastoj cvasti. Cvjeta u julu i avgustu.

Stanište: raste u divljini na pjeskovitom zemljištu, pored puteva, rijeka, kanala, nasipa, željezničkih pruga i drugih napuštenih mjesta. Zahvaljujući dugom i razgranatom korijenu dobro podnosi sušu.

Upotreba: djeluje na otpornost kapilara, te se najviše koristi kod proširenih vena i hemoroida. Upotrebljava se uglavnom spolja, u mastima i melemima. U homeopatskoj medicini se koristi kod migrene i grčeva kod djece. Služi i za aromatiziranje loših vrsta duhana.

Sakupljanje: sakupljaju se grančice biljke tokom cvjetanja. Osušena biljka prijatno miriše na med.

KONOPLJIKA

Vitex agnus castus L.

Chaste tree

biber, popov biber



34. KONOPLJKA

Opis biljke: visoki grm koji naraste i 3 – 5 m, sa lijepim, dlanasto razdijeljenim listovima koji podsjećaju na konoplju. Cvjetovi su gusto poredani, od ljubičaste, plave, roze do bijele boje. Iz cvjetova se razvijaju mali, debeli, mesnati, crveno-crni plodovi. Cvjeta u julu i avgustu.

Stanište: prirodno stanište konopljike je južna Evropa i Mediteran, a kod nas raste u južnom dijelu BiH. Najčešće se može naći na vlažnim mjestima i na ušćima rijeka.

Upotreba: koristi se plod koji utiče na hormonsku ravnotežu kod žena, te mu je najraširenija upotreba kod menstrualnih i problema u menopauzi. Djeluje na normalizaciju nivoa progesterona i snižava nivo prolaktina. Redukuje opšte simptome PMS-a i smanjuje pojavu akni. Djelotvorno utiče na hormone koji kontrolišu izlučivanje mlijeka, te je dobra za dojilje. Ne preporučuje se djeci i trudnicama. Ne savjetuje se uzimanje uz hormonsku terapiju.

Sakupljanje: sakuplja se zreli list sa mladica tokom ljeta, a plod se sakuplja u fazi tehničke zrelosti, krajem avgusta i početkom septembra.

KONJOGRIZ

Cichorium intybus L.

Chicory

vodopija, ženetrga, cigura



35. KONJOGRIZ

Opis biljke: višegodišnja zeljasta biljka sa trajnim, vretenastim korijenom koji je izvana žućkasto-bijele, a iznutra bijele boje. Stabljika je uspravna, kruta, u gornjem dijelu razgranata. Listovi su duguljasti, suženi u dršku, duboko testerasto usječeni. I stabljika i listovi su pokriveni kratkim dlačicama. Cvjetovi su svijetloplavi, vrlo lijepi i upadljivi, sakupljeni u glavice koje izbijaju pojedinačno na stabljici ili na granama. Cvjeta obilno tokom cijelog ljeta. Biljka, naročito dok je mlada, sadrži mliječni sok.

Stanište: raste kao korov pored puteva, po pašnjacima i livadama, po obodima šuma.

Upotreba: čisti i jača želudac, poboljšava probavu, čisti jetru, bubrege i slezenu, liječi žuticu i anemiju. Dijabetičari je mogu koristiti kao surogat kafe, jer korijen ima visok sadržaj inulina.

Sakupljanje: sakupljaju se korijen, cvjetovi i listovi. Korijen se vadi u jesen, kad je najdeblji i ima najviše inulina. Kod sušenja, korijen se očisti od nadzemnih dijelova, isiječe po dužini, naniže na konac i suši u hladu, na promajnom mjestu. Listovi i cvjetovi se sakupljaju tokom cvjetanja.

KOPITNJAK

Asarum europaeum L.

European wild ginger

kopitnik



36. KOPITNJAK

Opis biljke: zeljasta trajnica čiji podanak puže neposredno ispod površine tla. Naraste svega 5 do 10 cm visine. Iz svakog pupa uzdignute stabljike izrastu po dva uspravna lista bubrežastog oblika, sa dugačkom peteljkom. Listovi su kruti i sjajni, tamnozeleno boje. Cvjetovi su sitni i neugledni, izvana zeleno-smeđi, a iznutra crvenkasto-crne boje. Cvjeta od aprila do avgusta.

Stanište: često se nalazi u velikim skupinama, posebno na krečnom tlu. Veoma je čest u šumi hrasta kitnjaka, graba, bukve, u mješovitoj šumi bukve i jele, kao i u šumama bora i munike.

Upotreba: koristi se za liječenje astme, kašlja, žutice i bubrega. Izaziva povraćanje. Svi dijelovi kopitnjaka imaju oštar okus. Osim što je ljekovita, ova vrsta je i otrovna, pa je potreban oprez pri korištenju.

Sakupljanje: sakuplja se cijela biljka tokom cvjetanja. Podanak s korijenom se sakuplja u jesen, ali ga prije sušenja ne valja prati. Suši se na toplom mjestu, najbolje vještački.

KOPRIVA

Urtica dioica L.

Nettle

žara, pasja kupina



37. KOPRIVA

Opis biljke: ima jak i razgranat korijen i uspravnu stabljiku. Listovi su nasuprotni, srcasti, zašiljeni, pilasti, na kratkim peteljka. Cijela biljka je obrasla kukastim žaokama koje se na dodir lome i izlijevaju oštar sok koji žari. Cvjetne grančice nose ili muške ili ženske, neugledne, zelene cvjetove. Plod je malen, jednosjemeni oraščić. Cvjeta od proljeća do jeseni.

Stanište: raste kao korov uz puteve, ograde i na zapuštenim mjestima.

Upotreba: ubraja se u jedno od najboljih sredstava za čišćenje krvi. Takođe se koristi kod opadanja kose, reumatizma, groznice, prekomjernog mokrenja, oboljenja zglobova, za zarastanje rana, kod malokrvnosti, čira na želucu. Zbog svoje vitaminske i prehranbene vrijednosti, kopriva se, osim kao ljekovita biljka, koristi i kao povrće. Rastvor koprive se može koristiti i za suzbijanje lisnih ušiju na voću. Za spravljanje rastvora koristiti cijelu biljku, prije pojave sjemena.

Sakupljanje: korijen se sakuplja u proljeće i jesen. Listovi i vrške koprive se sakupljaju u proljeće, a cijela stabljika se sakuplja tokom cijele godine. Sjeme se sakuplja u avgustu. Sakupljanje koprive na većim površinama se vrši kosidbom i otkidanjem listova sa stabljike, i to odozdo nagore. Otkidanje se obavlja još dok je biljka u svježem stanju. Listovi se suše u sjenci, prostrti u tankom sloju.

KRIKA

Anagallis arvensis L.

Red chickweed
vidac, vidovčica



38. KRIKA

Opis biljke: malena zeljasta biljka, polegnute stabljike. Listovi su naspramni, sjedeći, najčešće srcolikog oblika, maljavi na naličju. Cvjetovi su pojedinačni, najčešće crvene, a rjeđe plave ili bijele boje. Plod je čahura.

Stanište: veoma rasprostranjena biljka, naročito na umjereno vlažnim i zapuštenim mjestima, te na oranicama i vinogradima.

Upotreba: najčešće se primjenjuje kod bolesti kože, mladalačkih akni, inficiranih rana. Može se upotrijebiti i kod oboljenja žučnih kanala, kao diuretik i za izbacivanje sluzi iz organa za disanje. Ublažava zubobolju. Obzirom da sadrži saponine, preporučuje se korištenje samo po uputstvu stručne osobe.

Sakupljanje: sakuplja se nadzemni dio biljke tokom ljeta.

KRUŠINA

Rhamnus frangula L.

Alder buckthorn

krkovina, frangula



39. KRUŠINA

Opis biljke: drvoliki grm, rjeđe stablo, visok 3-6 m. Kora je glatka i sjajna, crnkasta ili sivo-crna spolja, sa karakterističnim bijelim poprečnim linijama, dok je iznutra crvena. Listovi su krupni sa vodoravnom, slabo razgranatom nervaturom. Cvjetovi su sitni, neugledni, bijelo-zelenkasti, smješteni po 2 do 6 u pazuhu lista. Iz cvijeta se razvija koštuničavi plod koji je u početku zelene, kasnije crvenkaste, a u sazrijevanju crno-ljubičaste boje. Cvjeta u maju i junu.

Stanište: rasprostranjena je po vlažnim šumama, pored rijeka i potoka. Često se susreće kao pratilac crne johe.

Upotreba: kora krušine podstiče rad probavnog trakta te blago pročišćava crijeva. Od krušine se pripremaju čajevi i obloge protiv hemeroida, protiv bolova u predjelu srca nastalih usljed nagomilavanja vazduha u želucu ili crijevima, kod grčeva u žučnoj kesi, izostale menstruacije i hroničnog zatvora.

Sakupljanje: u proljeće, kada sokovi počnu kolati biljkom, kora se lako odvaja od drveta; deblje grane se isijeku, kora se obrezuje najprije u krug na svakih 20-30 cm, a nakon toga uzdužno, te se oguli. Kora oguljena na takav način je najkvalitetnija. Sušenje se može vršiti na suncu ili u hladu. Kora nakon sušenja mora odležati najmanje godinu dana jer tek nakon druge godine postiže svoje najveće ljekovito djelovanje. Ljekovitost joj naglo opada nakon treće godine.

KUNICA

Achillea millefolium L.

Yarrow

stolisnik, sporiš, hajdučka trava



40. KUNICA

Opis biljke: uspravna biljka visine do 80 cm. Boja stabljike je svijetlozelena ili crveno-smeđa, sa mnoštvo perastih listova. Sitni bjeličasti cvjetovi su skupljeni u cvast na vrhu stabljike. Cijela biljka je veoma ugodnog mirisa. Cvjeta od juna do oktobra.

Stanište: raste pojedinačno ili u velikim skupinama na suhim livadama i pašnjacima, pored puteva i na njivama.

Upotreba: koristi se kao čaj za poboljšanje apetita, kod želučanih tegoba, nadimanja i teškog varenja. Ulazi u sastav gorkih čajeva, čajeva za čišćenje, protiv pojačanog lučenja žuči, za normalizaciju metabolizma i za umirenje. Spolja se upotrebljava protiv upalnih procesa, za ispiranje, kupke i obloge. Osjetljivim osobama preporučuje se upotreba samo mladih, tek procvjetalih biljaka, a čaj piti u manjim količinama zbog mogućnosti pojave alergije.

Sakupljanje: cvast se sakuplja tokom cijelog ljeta. Obzirom da stabljika ne sadrži ljekovite sastojke, upotrebljava se samo list i cvijet. List se sakuplja tokom cijele vegetacione sezone.

KUPINA

Rubus fruticosus L.

Blackberry

ostruga, crna jagoda



41. KUPINA

Opis biljke: grm sa vodoravno položenim korijenom. Biljka ima mnoštvo vitkih, dugačkih, povijenih i bodljikavih grana. Dlanasto sastavljeno lišće sa pilastim rubovima sastavljeno je od 3 do 5 liski. Cvjeta od juna do avgusta u kiticama, sa cvjetićima bijele ili blijedoružičaste boje. Nakon cvjetanja, iz svakog pojedinog cvijeta razvija se sitni jagodičasti plod crvene boje, koji kasnije potamni do tamnoplave i skoro crne boje.

Stanište: raste u velikim skupinama na šumskim čistinama i krčevinama, među grmljem, te uz rubove polja, na neplodnom zemljištu.

Upotreba: list kupine je odlično sredstvo protiv dugotrajnog proliva. Kod krvarenja želuca, upale crijeva i hroničnog nadražaja slijepog crijeva preporučuje se duže vremena uzimati čaj od lista kupine. Ovaj čaj se još koristi za čišćenje krvi, za ublažavanje ili liječenje kožnog osipa, lišajeva i drugih nečistoća organizma. Koristan je i kod liječenja anemije. Čaj od osušenog i usitnjenog korijena kupine se koristi u liječenju vodene bolesti. Plod kupine djeluje umirujuće kod nervoznih osoba koje pate od nesanice.

Sakupljanje: korijen se sakuplja u proljeće i jesen, mladi listovi i izdanci u proljeće, cvjetovi za vrijeme cvjetanja, a bobice kad sazriju.

LANILIST

Linaria vulgaris L.

Common toadflax

žuta zijevalica, divlji lan, lanika



42. LANILIST

Opis biljke: trajnica sa razgranatom stabljikom visine 40 do 50 cm. Biljka je gola, osim na mjestima gdje se razvijaju cvjetovi, gdje je obrasla dlačicama. Listovi su nasuprotni i sjedeći, veoma uski i duguljasti. Na vrhovima stabljike razvijaju se grozdasti cvjetovi. Cvjetovi su u obliku ždrijela sa dvije usne. Žute su boje, pri dnu žuto-crvene do narandžaste. Cvjeta od jula do septembra.

Stanište: po pašnjacima, uz poljske međe, a naročito uz rubove puteva i na željezničkim nasipima raste kao korov.

Upotreba: čaj od lanilista se preporučuje kod liječenja žutice i vodene bolesti jer otvara začepljenu jetru, utiče na izlučivanje mokraćne, pospješuje stolicu. Koristi se za pripremu lanilove masti koja povoljno djeluje kod hemeroida. Obloge pripremljene od lanilista se koriste kod liječenja upale očiju.

Sakupljanje: sakuplja se biljka u cvatu, najbolje tokom juna. Tvrđe donje dijelove biljke je potrebno odstraniti prije sušenja.

LAZARKINJA

Asperula odorata L.

Sweet woodruff

privijenac, lazina trava



43. LAZARKINJA

Opis biljke: trajnica sa četverouglastom stabljikom visine do 50 cm. Ima puzavi, crveno-smeđi korijen iz kojeg izrastaju četverouglaste stabljike sa pršljenasto raspoređenim listovima. Pojedinačni listovi u pršljenu su bez peteljke, duguljastog oblika, a po rubu obrasli sitnim dlačicama. Na vršku stabljike se razvijaju mali, mirisni, bijeli cvjetovi, nalik lijevku. Cijela biljka je ugodnog mirisa koji se sušenjem pojačava. Cvjeta od maja do polovine juna.

Stanište: vrlo je rasprostranjena u listopadnim šumama, posebno u bukovoj, a rijetko se nalazi u crnogoričnim šumama.

Upotreba: sadrži kumarin koji bistri mokraću i djeluje antiseptično. Čaj od lazarkinje pospješuje mokrenje, umiruje bolove u stomaku, reguliše nepravilan rad srca, pomaže kod nesаницe, djeluje na čišćenje krvi i pospješuje lagano izlučivanje znoja. Preporučuje se kod zastoja normalnog rada jetre kod žutice i prirodne sklonosti stvaranju pijeska, te kod mokraćnih kamenaca. Korisna je kao sredstvo za umirenje bolova kod migrene i neuralgije, a veoma umirujuće djeluje kod uznemirenosti i histerije.

Sakupljanje: sakuplja se biljka u cvatu i nakon cvatnje. Biljku prilikom sakupljanja treba rezati, a ne čupati; čupanjem se pomiješa podanак biljke i zemlja što utiče na kvalitet biljnog materijala, a ima i negativan uticaj na očuvanje prirodnih staništa.

LINCURA

Gentiana lutea L.

Yellow gentian

srčanik, sirištara, gencijana



Otrovni dvojnik - Čemerika

44. LINCURA

Opis biljke: trajnica dugačkog, debelog i razgranatog korijena, izvana smeđe do tamnosmeđe boje, a iznutra žute. Sirov korijen je mekan, sočan i vrlo gorak. Iz korijena, svake godine u proljeće, izrasta rozeta prizemnih listova. Nakon nekoliko godina, a najčešće tek nakon 3-5, iz korijena lincure izrastaju uspravne i nerazgranate cvjetne stabljike. Stabljika je okrugla, iznutra šuplja, a u gornjem dijelu žljebasta, visine od 50 do 120 cm. Svjetlo-žuti cvjetovi su raspoređeni u pršljenove, smješteni u pazuhu listova na gornjem dijelu stabljike. Cvjeta od juna do avgusta.

Stanište: brdska i planinska područja. Raste na pustim mjestima, među grmljem, te na planinskim pašnjacima i livadama.

Upotreba: korijen lincure je odlično sredstvo za umirenje želučanih tegoba. Snažno potiče izlučivanje sline i želučanih sokova, potiče apetit i pospješuje probavu, otklanja probavne smetnje, jača imunološki sustav i oslabjeli organizam te poboljšava opće stanje organizma. Rakija od lincure važi kao dobar lijek za krvotok.

Sakupljanje: korijen od starijih biljaka se sakuplja u jesen, tokom zime ili u rano proljeće. Svježi korijen ima neugodan miris, dok je miris osušenog korijena aromatičan. Potrebno ga je brzo sušiti, što se postiže kada se korijen razreže po dužini. Prilikom sakupljanja obavezno ostaviti dio korijena, kako bi biljka mogla nastaviti dalje rasti.

LIPA

Tilia tomentosa L.

Silver linden

srebrena lipa, bijela lipa



45. LIPA

Opis biljke: lipa je veliko stablo visine od 25-30 m, a životni vijek joj je i do nekoliko stotina godina. Krošnja je gusto zatvorena, listovi zagasito-zeleni, koso srcasti, zašiljeni i pilasti, a s lica dlakavi. Cvjetovi su na dugačkoj stapci. List bijele lipe je krupniji i grublji od lista crne lipe. Pricvjetni listovi su duguljasti, blijedozelene boje, dugački do 8 cm. Cvijet je vrlo prijatnog mirisa. Cvjeta u junu. Cvjetanje traje 2 do 3 sedmice, a nekad se dogodi da prođe i za 5 - 6 dana.

Stanište: rasprostranjena je na gotovo svim staništima; u rjeđim šumama, na rubovima šuma i zapuštenim staništima. Voli pitomu, plodnu i duboku zemlju.

Upotreba: pospješuje znojenje i mokrenje. Koristi se protiv grčeva i kao vrlo blago sredstvo za umirenje bolova, kao i za zacjeljivanje opekotina i rana. Preporučuje se kod hroničnog kašlja, bolova kod mokrenja, umora, preuzbuđenosti nerava. Čisti krv.

Sakupljanje: lipu treba brati čim počne cvjetati, kad su dvije trećine cvjetova u cvasti rascvjetale. Precvjetala lipa nema nikakvu vrijednost. Cvast, zajedno sa priprepkom bere se po lijepom i suhom vremenu. Sušiti u hladu, na prozračnom mjestu. Sakupljeni cvjetovi i nakon sušenja moraju zadržati svoju prirodnu boju i ugodan miris. Bijela lipa cvjeta 15 dana prije crne lipe.

LJUBIČICA

Viola odorata L.

Wood violet

ljubičica mirisna, ljubica mirisna



46. LJUBIČICA

Opis biljke: trajna proljetna biljka sa odebljalim, kratkim podankom iz kojega izbijaju nadzemne puzave vriježe. Osim vriježama, biljka se razmnožava i sjemenom. Listovi srcastog oblika imaju peteljku. Tamnoljubičasti, rijetko bijeli, mirisni cvjetovi stoje pojedinačno na prilično dugačkim stapkama. Cvjeta u martu i aprilu, ponekad i drugi put u jesen.

Stanište: raste na čistinama, u grmlju, po sjenovitim mjestima uz rubove šuma.

Upotreba: koristi se kod liječenja astme, tuberkuloze, glavobolje, nadimanja, gihta, upale grla. Zbog umirujućeg djelovanja koristi se kod nervoznog lupanja srca povezanog sa osjećajem straha i teškim disanjem i kod nesanice. Koristi se i za liječenje raznih kožnih bolesti.

Sakupljanje: za lijek se sakupljaju listovi, cvjetovi i korijen. Cvjetne glavice i list se sakupljaju u proljeće, u vrijeme cvjetanja, a korijen u jesen. Svi dijelovi biljke suše se u hladu na prozračnom mjestu.

LJUBIČICA TROBOJNA

Viola tricolor L.

Heart's ease

divlja maćuhica, mačje oko



47. LJUBIČICA TROBOJNA

47. LJUBIČICA TROBOJNA

Opis biljke: sitna, jednogodišnja zeljasta biljka, visine do 15 cm. Stabljika je uglasta, prosta ili razgranata. Listovi su širi nego duži, po obodu zupčasti, donji srcoliki, a gornji duguljasti. Cvjetovi su pojedinačni, na dugim peteljkaama, trobojni (ljubičasti, žuti i bijeli). Cvjeta od proljeća do ljeta.

Stanište: raste po napuštenim planinskim njivama (do 1.800 m nadmorske visine), po usjevima, suhim i kamenitim mjestima.

Upotreba: koristi se za liječenje raznih kožnih bolesti, reumatizma, običnog i velikog kašlja. Potiče izlučivanje mokraće, a koristi se i kod upale mokraćne bešike i liječenja gihta. Čisti krv i umiruje bolove. Čaj od herbe trobojne ljubičice je neprijatnog okusa, pa se može zasladiti sirupom od malina, ribizle i sl. Kod povećanih doza i upotrebe duže od 4-6 sedmica može se javiti mučnina.

Sakupljanje: sakuplja se nadzemni dio biljke tokom cvjetanja. Pri sušenju voditi računa da ne izgubi boju.

MACINA TRAVA

Nepeta cataria L.

Catnip / macina metvica, mačija
metvica, potplotuša



48. MACINA TRAVA

Opis biljke: dvogodišnja zeljasta biljka veoma aromatičnog mirisa, visine oko 60 cm. Listovi su srcoliki, naspramni, zupčasto obrubljeni, rastu na drškama iz članka stabljike. Sitni cvjetovi su bjeličasto-ružičasti, grupisani u cvasti na vršnim člancima stabljike. Cijela biljka izgleda kao da je posuta sivim prahom. Cvjeta od kasnog proljeća pa sve do jeseni.

Stanište: raste u jarcima, na ivicama polja i zapuštenim površinama.

Upotreba: koristi se kao sredstvo za izbacivanje štetnih materija iz organizma, pojačava rad jetre i gušterače, jača živce, liječi vrtoglavicu i nesvjesticu, te normalizira menstruaciju. Koristi se i kao repelent protiv nekih insekata.

Sakupljanje: nadzemnu masu biljke u cvatu sakupljamo tokom ljeta.

MAJČINA DUŠICA

Thymus serpyllum L.

Wild thyme

čubra, čubrić



49. MAJČINA DUŠICA

49. MAJČINA DUŠICA

Opis biljke: trajna, grmasta biljka, visine 20 – 30 cm. Ima uske, elipsaste, sivo – zelene, gotovo kožaste listiće sa kratkim peteljka. Cvjetovi su roza do lila boje, grupisani na vrhu stabljike. Cijela biljka ima jak i ugodan miris. Cvjeta od polovine maja do polovine septembra, ovisno od staništa.

Stanište: raste po kamenjaru, neplodnom zemljištu, na livadama, pašnjacima, rubovima šuma, na suhim i sunčanim mjestima.

Upotreba: koristi se kao začin, konzervans i antiseptično sredstvo. U vrijeme epidemija, preporučuje se svakodnevna upotreba čaja od majčine dušice. Liječi i bolesti crijeva i jetre, disajnih organa, bronhitis, upalu pluća, glavobolju i nesanicu. Čaj spravljati u zatvorenoj posudi, te obratiti pažnju na količinu herbe; preporučuje se jednu supenu kašiku preliteri sa 2 dcl ključale vode. Nakon što odstoji pola sata, procijediti i piti. Zbog jakog mirisa koji odbija biljne uši, sadi se pored biljaka osjetljivih na uši, kao i ispod košnica kao prirodna zaštita protiv varoe.

Sakupljanje: sakuplja se tokom ljeta, u vrijeme cvjetanja. Ljekoviti sastojci se nalaze isključivo u listu i cvijetu. Tokom sakupljanja se ne smije čupati jer se biljka tako uništava. Odsijecati samo gornju polovinu lisnatih grančica u cvijetu.

MALINA

Rubus idaeus L.

European raspberry
divlja malina



50. MALINA

Opis biljke: trajna biljka grmastog oblika. Stabljika je okrugla i obrasla čekinjastim bodljama. Listovi su neparno perasti, sastavljeni od 3 do 5 listića na dugačkoj peteljci. Sa gornje strane listovi su svijetlozeleni, a s donje su prekriveni gustim dlakama. Po rubu su pilasto nazubljeni. Cvjetovi su bijele boje i pravilni. Plod je crven i sočan, ugodnog mirisa i slatkog okusa. Cvjeta od maja do jula, a plodovi sazrijevaju od juna do avgusta.

Stanište: jako rasprostranjena biljka, može se naći na požarištima, šumskim prosjecima, po obodima šuma i na sunčanim mjestima.

Upotreba: koristi se za snižavanje povišene temperature kod nazeba, gripe i drugih febrilnih stanja. Plodovi se koriste u liječenju astme, ekcema, ali i za poboljšanje apetita kod djece i rekonvalescenata. Poboljšava krvnu sliku, reguliše rad crijeva i smiruje bolove u želucu, zaustavlja povraćanje. Od plodova maline priprema se sirup koji se uspješno koristi kod svih bolesti kod kojih se javlja groznica. Važno je napomenuti da se svježe maline ne preporučuju kod težih oboljenja bubrega i gihta.

Sakupljanje: sakupljaju se listovi i plodovi u vrijeme dozrijevanja. Listovi se suše u hladu, na prozračnom mjestu.

MASLAČAK

Taraxacum officinale L.

Dandelion

gorko zelje, radič, mliječnjak



51. MASLAČAK

51. MASLAČAK

Opis biljke: trajnica prizemnih i usječenih listova koji čine rozetu. Cvjetna stabljika je šuplja i na vrhu nosi žutu glavicu, složenu iz velikog broja cjevastih i jezičastih cvjetova. Cvjeta od marta do maja.

Stanište: veoma rasprostranjena biljka koja najčešće raste po travnjacima, livadama, parkovima, te uz staze i živice.

Upotreba: čaj od maslačka se preporučuje dijabetičarima. Pomaže kod malokrvnosti, gihta, reume, neredovne menstruacije i žučnog kamenca. Korijen i stabljika sadrže gorku materiju (taraxacin) koji djeluje diuretički, ali, ako se konzumira u većim količinama i ako se radi o starijim biljkama, može izazvati prolive i smetnje u srčanom ritmu. Mladi listovi su potpuno bezopasni te se mogu koristiti kao salata. Kako bi se otklonila gorčina, potrebno ih je potopiti u vodi preko noći. Mladi i još tvrdi pupoljci se mogu kiseliti u sirćetu i koristiti kao začim, umjesto kapara.

Sakupljanje: list i cvijet se sakupljaju u proljeće tokom cvjetanja, a korijen se vadi u rano proljeće ili u kasnu jesen.

MATIČNJAK

Melissa officinalis L.

Lemon balm

pčelinja ljubica, limunka, pčelinja trava



52. MATIČNJAK

52. MATIČNJAK

Opis biljke: trajnica četverouglaste i jako razgranate stabljike, visine do 60 cm. Listovi jajastog oblika, nazubljeni i slabo dlakavi, smješteni su nasuprotno, na dugačkim stabljikama. Cvjetovi su bijeli ili bijelo-žuti, a nalaze se u pršljenastim cvastima, u pazušcima gornjih listova. Cijela biljka, a posebno kada se list nagnječi, odaje jak, veoma prijatan miris koji podsjeća na limun, te je poznat i kao "limun-trava". Cvjeta u julu i avgustu.

Stanište: raste u pčelinjacima, dvorištima, pored naselja, uz ograde i živice, po šumama itd.

Upotreba: izvanredno je sredstvo za sva srčana oboljenja. Oživljava i jača srce, a uz to čisti i krv. Preporučuje se u liječenju histerije, hipohondrije, menstrualnih grčeva, kod nadutosti, grčeva u crijevima, proliva, želučanih tegoba. Eterično ulje matičnjaka je izvanredno prijatnog mirisa i koristi se u farmaciji, industriji parfema i kozmetici. Naročito se preporučuje trudnicama koje pate od povraćanja. Čaj od matičnjaka povoljno djeluje kod nesаницe izazvane premorenošću.

Sakupljanje: listovi se sakupljaju prije cvjetanja, a cijela biljka sa vršikama i listovima u vrijeme cvjetanja. Važno je napomenuti da se, uz minimum manipulacije i dodira, matičnjak mora sušiti u hladu, brzo i oprezno. Osušena herba se ne smije čuvati u limenim kutijama.

NANA

Mentha sp.

Mint

menta, divlja nana, metvica



53. NANA

Opis biljke: procjenjuje se da postoji između 13 i 18 podvrsta mente. Sve podvrste su aromatične, uglavnom višegodišnje, rjeđe jednogodišnje biljke. Razmnožavaju se stolonima koji su veoma razvijeni i pružaju se ispod i iznad zemlje. Stabljika im je uspravna, četvrtasta i razgranata, visine 10 – 120 cm. Listovi su nasuprotni, duguljasti, sa fino nazubljenim obodom, obrasli sitnim dlačicama. Boja lista može varirati, od tamno zelene i sivo zelene do ljubičaste, plave i ponekad blijedo žute, zavisno od podvrste. List ima ugodan, svjež, aromatičan i slatkast okus. Cvjetovi su bijeli do ružičasti. Cvjeta od juna do avgusta. Kao samonikle kod nas su najčešće *Mentha arvensis L.*, *Mentha longifolia L.* i *Mentha spicata L.* Razni kultivari podvrste *Mentha piperita L.* su zastupljeni u uzgoju.

Stanište: divlja nana ili menta raste na vlažnim, humusom bogatim zemljištima.

Upotreba: tradicionalno se koristi za liječenje digestivnih tegoba, bola u želucu, grčeva, zastoja u varenju, nadutosti. Eterično ulje nane djeluje opuštajuće na želudac i crijeva, smanjuje grčeve, mučninu, eliminiše nadutost, bolove, reguliše varenje. Uspješno se primjenjuje kod nervoze i nesanice. Djeluje smirujuće, okrepljujuće i vraća snagu. Nana utiče na regulaciju ubrzanog srčanog rada, opušta bronhije i olakšava tegobe kod astme. Zajedno sa matičnjakom koristi se protiv mučnine kod trudnica. Destilacijom nane se dobija eterično ulje koje ima višestruku upotrebnu vrijednost u liječenju raznih bolesti. Ulje mente se takođe koristi kao ekološki insekticid protiv osa, stršljenova, mrava i žohara.

Sakupljanje: sakuplja se cijela biljka dok je u cvatu.

NEVEN

Calendula arvensis L.

Marigold

divlji neven, poljski neven



54. NEVEN

Opis biljke: jednogodišnja uspravna biljka s razgranatom stabljikom, visine do 15 cm. Listovi su sjedeći, duguljasti i nasuprotni. Cijela stabljika je obrasla sitnim dlačicama. Cvjetna glavica je prečnika do 4 cm i svijetlo žute do narandžasto žute boje. Cvjetovi se otvaraju sa izlaskom, a zatvaraju sa zalaskom sunca. U narodu je neven poznat kao barometar za kišu; ako su cvjetovi ujutro zatvoreni, tokom dana će sigurno padati kiša.

Stanište: raste po livadama, pašnjacima, uz puteve u nižim pa sve do planinskih predjela.

Upotreba: koristi se za liječenje bolesti kože, djeluje antiseptično i antibakterijski. Dobar je kao sredstvo za umirenje grčeva, protiv astme, kašlja, lupanja srca i nesanice. Od davnina se koristi za liječenje rana, uboda, ozeblina, čireva, bradavica i dr. Zbog blagog estrogenskog dejstva koristi se za uspostavljanje redovitog menstrualnog ciklusa i umanjena menstrualnih bolova kod mladih djevojaka ili kod žena u klimaksu. Neven potiče bijela krvna zrnca na uništavanje štetnih mikroba i ubrzava zarastanje. Cvjetovi nevena ublažavaju opekline od nerazumnog izlaganja suncu tako što zatvaraju rane, ublažavaju upalu i potiču rast novih stanica kože. Pri ubodu insekta, utrljati svježi sok nevena.

Sakupljanje: sakuplja se cvijet tokom cijelog ljeta. Najbolje je brati debele cvjetove intenzivnih boja, a ne blijede i tanke. Da bi ubrani cvjetovi sačuvali prirodnu boju moraju se brzo sušiti na prozračnom mjestu. Latice imaju najveću vrijednost.

OČAJNICA

Marrubium vulgare L.

White horehound

marulja, macina trava, smrduša



55. OČAJNICA

Opis biljke: trajna biljka uspravne i dlakave stabljike. Iz vretenastog korijena naraste i do 30 - 40 cm visine. Listovi su srebrno-bijeli, pokriveni gustim bijelim dlakama. Cvjetovi su bijeli, bez peteljki, zbijeni u male gomilice. Cvjeta od juna do avgusta.

Stanište: raste uz zidove, pored puteva, na kamenjaru i neplodnim tlima.

Upotreba: ovo je jedna je od prvorazrednih ljekovitih biljaka za liječenje plućnih bolesti, stanja nakon gripe, početnog stadijuma tuberkuloze. Uspješno se koristi i za poboljšanje apetita, u liječenju bolesti živaca, kataru disajnih organa, kašlja, kataru želuca, žutice i ženskih bolesti. Od davnina se koristi kod neplodnosti žena, te za normalizovanje menstruacije i uravnoteženje hormonalnog disbalansa. Koristi se i protiv glista.

Sakupljanje: sakuplja se cijela biljka bez korijena, tokom ljeta, za vrijeme cvjetanja. Suši se u hladu.

OMAN

Inula helenium L.

Elecampane

ovnak, omanika



56. OMAN

Opis biljke: trajna biljka razgranate stabljike, visine do 2 m. Glavni korijen je dugačak, mesnat i gomoljasto zadebljao, a sporedni korijeni su vlaknasti. Korijen je s vanjske strane smeđe, a iznutra bijele boje, slabog mirisa i gorkog okusa. Osušeni korijen ima blaži okus, prijatnog mirisa ljubičice. Listovi na dugačkim drškama su uspravni, veliki, široki i duguljasti. S lica su hrapavi, a s naličja su bijele boje, na krajevima nazubljeni. Cvjetovi su skupljeni u cvjetne glavice žute boje te podsjećaju na mali suncokret. Cvjeta od juna do septembra.

Stanište: raste uz obale potoka i rijeka, pored puteva, po jarcima i na vlažnim livadama.

Upotreba: koristi se kao izvrstan lijek protiv kašlja, astme i bronhitisa jer povoljno djeluje na izlučivanje sluzi. Zbog toga ga nazivaju antiseptikom disajnih organa. Čisti pluća i krv, jača krv, a dobar je i kod liječenja ženskih bolesti i išijasa. Djeluje i kao stomahik. Dim omanovog korijena rastjeruje komarce i ostale insekte.

Sakupljanje: sakuplja se korijen dvogodišnjih ili trogodišnjih biljaka. Sakupljanje se vrši od novembra do sredine decembra, kada ima najveći sadržaj inulina. Nakon iskopavanja korijen se očisti od zemlje i nadzemnih dijelova, razreže po dužini i suši u hladu, u tankom sloju.

PAPRAT

Polypodium vulgare L.

Common polypody

slatka paprat, bujad, oslad, sladić



57. PAPRAT

Opis biljke: korijen slatke paprati je puzavi, čvorasti podanak koji raste gotovo na površini zemlje. Stabljika ponekad naraste i preko 1m, sa listovima smještenim na dugačkim, golim drškama. Listovi su kožasto perasti, sa duboko urezanim režnjevima koji su prema vrhu sve kraći. S donje strane, na perastim dijelovima listova razvijaju se dva reda okruglih smeđih tvorevina u kojima se stvaraju spore. Korijen je debeo, mesnat i slatkog okusa.

Stanište: najčešće je nalazimo po šumama, na kiselom i humusom bogatom tlu. Voli vlažna i sjenovita mjesta. Prisustvo paprati na nekom zemljištu je znak kiselosti zemljišta.

Upotreba: koristi se kod liječenja prehlade i kašlja. Pospješuje izlučivanje žuči i mokraćne. Preporučuje se u liječenju oštećene slezene, hronične začepljenosti, bolesti jetre, želuca i bubrega. Koristi se i za suzbijanje crijevnih nametnika.

Sakupljanje: podanak i korijen biljke starosti najmanje 4 godine i više sakuplja se u proljeće ili ranu jesen. Suši se na umjerenoj toplini.

PASTIRSKA IGLICA

Geranium robertianum L.

Herb Robert

živa trava, krvnica



58. PASTIRSKA IGLICA

58. PASTIRSKA IGLICA

Opis biljke: jednogodišnja zeljasta biljka visine 30 - 40 cm. Stabljika je nježna, crvenkasto smeđa i obrasla žljezdastim dlačicama. Listovi su grupisani u skupine 3 - 5, te zajedno sa drškama, svojim izgledom nalikuju na šaku. Kada se protrljaju među prstima imaju neugodan miris. Cvjetovi postavljeni u paru, na vrhu drške, crvenkaste su boje, često sa svjetlijim prugama. Iz njih se razvija špicasti plod dužine oko 2 cm. Cvjeta od aprila do septembra.

Stanište: raste po vlažnim, sjenovitim mjestima, pored stijena, u listopadnim i crnogoričnim šumama.

Upotreba: koristi se kod unutarnjeg krvarenja, dijareje, kod hronične upale bubrega i kamenca u bubregu, šećerne bolesti, žutice, gingivitisa, upale krajnika, angine te upalnog stanja oka. U tradicionalnoj medicini koristi se još kod krvarenja iz nosa i zubobolje. Miris svježe ubranih i zgnječenih listova koji se utrljaju na kožu odbija komarce.

Sakupljanje: sakuplja se cijela biljka u vrijeme cvjetanja.

PELIN

Artemisia absinthium L.

Wormwood

vermut, gorčika



59. PELIN

Opis biljke: trajna biljka s razgranatom stabljikom, polugrmastog oblika, visine do 1 m. Stabljika je okrugla sa perasto razdijeljenim, naizmjeničnim listovima, smještenim na stabljici spiralno. Listovi su na licu sivo-zelene boje, s naličja bjeličasti, prekriveni sitnim, svilenkastim dlačicama. Donji listovi su troperi, sa dužim drškama, dok su gornji dvoperi i smješteni na kraćim drškama. Cvjetovi su žuti, grupisani u sitne glavičaste cvasti na vršnim dijelovima stabljike. Cvjeta od jula do septembra.

Stanište: raste na osunčanim neobrađenim zemljištima, na suhim i kamenitim obroncima, pored puteva i pored polja.

Upotreba: veoma je gorkog okusa. Izvanredno je sredstvo za čišćenje krvi i jačanje želuca. Upotrebljava se kod liječenja loše probave, nadimanja, slabog apetita, žgaravice, glista, bolesti jetre, slezene, bubrega, žutice, groznice, grušanja krvi, mokraćnog mjehura i osipa. Osim toga, pelin povoljno utiče na cjelokupni organizam. Čaj od pelina nije potrebno sladiti jer mu šećer umanjuje ljekovito djelovanje. Koristi se i kao sastojak nekih alkoholnih pića.

Sakupljanje: list se sakuplja prije cvjetanja, a cijela biljka, tj. vrhovi dužine najviše 30 cm, za vrijeme cvjetanja, tokom ljeta. Ne smije sadržavati odrvenjele dijelove stabljike. Suši se u hladu, na vjetrovitom mjestu. Tokom sušenja se mora često prevrtati. Ocvale biljke ne sakupljati.

PETROVAC

Agrimonia eupatoria L.

Common agrimony

ranjenik, ovčiji čičak, sitni čičak



60. PETROVAC

Opis biljke: ima uspravnu, nerazgranatu, dlakavu stabljiku visine do 70 cm. Stabljika izrasta iz prizemnih listova. Listovi su perasti, a listići su jajasto duguljastog oblika. Cvjetovi su petodijelni, sakupljeni na vrhu stabla u guste, klasolike grozdove žute boje. Cvjeta od juna do septembra.

Stanište: raste na vlažnim livadama, u jarkovima, uz vode, na prisojnim brežuljcima, na stijenama i uz puteve.

Upotreba: koristi se kod liječenja oboljele jetre, kataru na želucu, proliva, žutice, kamenca u žuči. Odlična je kod liječenje rana.

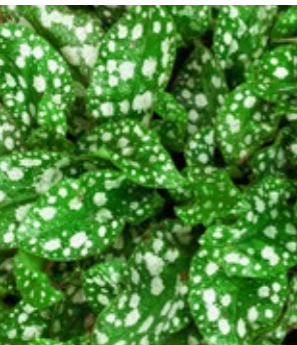
Sakupljanje: gornji dijelovi biljke se sakupljaju tokom proljeća i ljeta, na početku cvjetanja, dok se list sakuplja krajem ljeta.

PLUĆNJAK

Pulmonaria officinalis L.

Lungwort

plućnica, džigeričnjak, lisac



61. PLUĆNJAK

61. PLUĆNJAK

Opis biljke: trajnica, gusto pokrivena oštrim dlakama i bez mirisa, jedna od prvih proljetnih biljaka. Stabljika je uspravna, visine do 30 cm. Prizemni listovi su s peteljkom, dok su listovi na stabljici sjedeći i manji. Tamnozelene su boje, srasli ili zaobljeni, jajasti i dlakavi, često sa bijelim pjegama. Cvjetovi su smješteni na vrhu stabljike, u početku su ružičasti da bi uskoro poprimili prljavo ljubičastu, te plavu boju. Cvjeta od marta do maja.

Stanište: raste u bjelogoričnim, rjeđe četinarskim šumama, na krečnim i beskrečnim, vlažnim i dubokim zemljištima, na obalama potoka, po živicama, ispod grmlja.

Upotreba: upotrebljava se kod upale disajnih puteva, naročito kod kašlja, upale pluća, hroničnog bronhitisa i tuberkuloze. Pospješuje izlučivanje sluzi, ublažava upalu sluznice probavnih organa. Dobar je i kod promuklosti i upale grla.

Sakupljanje: sakuplja se biljka u cvatu bez korijena, ili samo listovi.

PODBJEL

Tussilago farfara L.

Coltsfoot

bjelokopitnjak, lepuh, konjsko kopito



62. PODBJEL

Opis biljke: trajna biljka s jako razgranatim korijenom i podzemnim izdancima. U proljeće, za vrijeme cvjetanja, najprije se pojave bijelo-baršunaste, ljuskaste cvjetne stapke visine 10 – 15 cm, sa po jednom žutom cvjetnom glavicom. Listovi potkovičastog oblika su na peteljci, prilegnuti ka tlu, a počinju da se razvijaju tek nakon cvjetanja biljke. Listovi i cvjetovi su bez mirisa, gorkog okusa.

Stanište: raste na glinovitom tlu uz potoke, jarke, uz obale rijeka i na željezničkim nasipima.

Upotreba: upotrebljava se za sprečavanje i za liječenje postojećih upala. Odlično djeluje na rastvaranje sluzi kod kašlja pa se koristi kod promuklosti, bronhalne astme te početka tuberkuloze pluća. Izvana se koristi za obloge protiv upale vena, opekotina i svih upala i oteklina.

Sakupljanje: cvjetne glavice sakupljamo tokom cvjetanja (mart – april), a list tokom proljeća i ljeta.

PRESLICA

Equisetum arvense L.

Horsetail

konjski rep, rastavić



Otrovni dvojnik - V. šumski rastavić

63. PRESLICA

Opis biljke: zeljasta trajnica. Korijen joj je vrlo otporan pa se, kao korov, vrlo teško iskorjenjuje. Rano u proljeće, preslica iz zemlje „istjera“ najprije nerazgranatu plodnu stabljiku svijetlosmeđe boje koja na vrhu nosi klas sa sporama. Te plodne stabljike se ne sakupljaju. Nakon njih, pojavljuju se neplodne stabljike zelene boje, visoke oko 30 cm. Na njima su listići koji se granaju u pršljenovima, pri vrhu stabljike sve manji, a oblikom podsjećaju na jelu i omoriku.

Stanište: raste na močvarnom tlu, pjeskovitim livadama i poljima, te duž željezničkih nasipa.

Upotreba: preslica je jedno od najboljih sredstava za liječenje bolesti pluća. Pored toga, veoma je dobra u liječenju malokrvnosti jer pospješuje stvaranje crvenih krvnih zrnaca. Nenadoknadivo je sredstvo u liječenju čira na želucu, fistula na debelom crijevu i drugih oblika čireva, te u liječenju bolesti mokraćnih organa.

Sakupljanje: u rano ljeto (juni – juli) sakupljaju se izrazito zelene neplodne stabljike. Plodne stabljike se ne sakupljaju.

RANJENIK PRAVI

Anthyllis vulneraria L.

Kidney vetch

mačja djetelina, djetelina kamenjarka



64. RANJENIK PRAVI

Opis biljke: polegnuta ili uspravna biljka pokrivena svilenom – sjajnim dlačicama, visine 5 do 40 cm. Donji listovi su smješteni na dugim peteljka, jednostavno ili perasto razdijeljeni. Listovi na stabljici su sjedeći, neparno perasti i uvijek veći od ostalih. Biljka cvjeta narandžasto - crvenim ili ljubičasto - crvenim cvjetovima, složenim u pljosnate glavice ovijene prstasto razdijeljenim, ovojnim listom. Cvjeta od maja do juna.

Stanište: raste u većim skupinama po sunčanim brežuljcima, strminama i poljskim međama, te na neobrađenim poljima. Voli slabo, kamenito i krečno zemljište.

Upotreba: topli čajni oparak se koristi za liječenje rana. Kao čaj se pije za čišćenje krvi, jačanje želuca, te kao sredstvo protiv zatvora.

Sakupljanje: sakupljaju se samo cvjetovi za vrijeme cvjetanja, a ponekad i cijela biljka. Cvjetovi se mogu upotrijebiti i u svježem stanju. Kod sušenja, ubrane cvjetove je potrebno što brže osušiti na sjenovitom i prozračnom mjestu.

RAZLIČAK

Centaurea cyanus L.

Cornflower

plavulja, modrulja



65. RAZLIČAK

65. RAZLIČAK

Opis biljke: jednogodišnja zeljasta biljka visine oko 50 cm. Stabljika je uspravna, može, a i ne mora biti razgranata, uglasta, gola ili sa paučinastim dlačicama. Listovi su zeleni, mogu biti dlakavi. Niže postavljeni listovi su cijeli ili režnjeviti, jajasto izduženi i imaju dršku, dok su listovi na sredini ili u gornjem dijelu stabljike sjedeći, cijeli i sa zaobljenom ili suženom osnovom. Cvjetovi su skupljeni u glavice, najčešće pojedinačne, plavičaste boje. Cvjeta od juna do oktobra.

Stanište: raste kao korov u strnim žitima, najčešće pšenici. Raste i na napuštenim, neobrađenim površinama.

Upotreba: utiče na izlučivanje mokraćne, koristan je za želudac, crijeva, žuč, jetru, bubrege i mokraćni mjehur, kao i za čišćenje krvi. Dobar je i protiv upale jajnika, te za ispiranje upaljenih očnih kapaka. Spolja se stavlja kao oblog na rane.

Sakupljanje: cvjetovi se sakupljaju kad su potpuno otvoreni, tokom ljeta (juni – septembar). Suše se u hladu, na prozračnom mjestu. Kad se dobro osuše čuvaju se u hermetički zatvorenim limenkama, jer lako popljesnive. Cvjetovi ne smiju promijeniti prirodnu boju tokom sušenja.

ROSOPAS

Chelidonium majus L.

Tetterwort, Celandine

rusa, žuta trava, zmijsko grožđe



66. ROSOPAS

Opis biljke: trajna zeljasta biljka debelog i vlaknastog podanka, te razgranate stabljike, visine od 30 do 70 cm. Listovi su perasto razdijeljeni, odozgo mutno zeleni, a sa donje strane modro-zeleni. Cvjetovi su žute boje. Rosopas se lako raspoznaje po žutom soku koji curi iz biljke kad se prelomi. Korijen i stabljika su puni toga soka. Cvjeta od maja do avgusta.

Stanište: raste na zapuštenim mjestima, putevima, u blizini naselja, uz ograde, plotove i zidove te među kamenjem.

Upotreba: uspješno se koristi u liječenju bolesti probavnog trakta, posebno želuca, žuči i jetre. Koristan je u liječenju astme, bubrega i mokraćnog mjehura. Svježi sok rosopasa se primjenjuje izvana u liječenju lišaja, krasta, kurjih očiju, bradavica, sunčanih pjega.

Sakupljanje: čitava biljka se sakuplja za vrijeme cvjetanja, a korijen se sakuplja prije cvjetanja, u martu i aprilu. Suši se u hladu, po mogućnosti što brže.

RUSOMAČA

Capsella bursa – pastoris L.

Shepherd's purse / hoću-neću, kesica,
pastirska torbica, djevojačka trava



67. RUSOMAČA

Opis biljke: jednogodišnja ili dvogodišnja biljka vretenastog korijena i uspravne stabljike, visine do 40 cm. Listovi su prizemni, perasto razdijeljeni, a listovi na stabljici su nerazvijeni. Gornji dio stabljike nosi bijele, sitne, grozdasto složene cvjetice. Cvjeta od maja pa sve do kasne jeseni.

Stanište: raste po poljima, vrtovima, uz puteve i živice.

Upotreba: steže krvne sudove te se zbog toga koristi kod zaustavljanja krvarenja želuca, crijeva, nosa i rana, te bubrega, pluća i materice. U sebi sadrži materiju koja djeluje kod lijernih i sporih crijeva, te za pospješivanje stolice. Posebno ljekovito djeluje u regulisanju krvnog pritiska, bez obzira radi li se o visokom ili niskom.

Sakupljanje: cijela biljka se sakuplja u proljeće, za vrijeme cvjetanja (mart – maj), mada je sakupljanje moguće tokom cijele godine. Suši se u hladu, nakon čega se sitno izreže i pohranjuje u tamne staklene posude.

RUTA

Ruta graveolens L.

Rue, Herb of Grace

rutvica, sedef



68. RUTA

Opis biljke: višegodišnja polugrmasta biljka uspravne stabljike, do 1 m visine. Zeleno – plavičasti ili žućkasti listovi su naizmjenični, bez zalistaka, veoma sočni, oštrog mirisa i gorkastog okusa. U vrućim ljetnim danima pojačava se izlučivanje eteričnih ulja iz žlijezda na listićima. Cvjetovi su krupni, žućkaste boje, skupljeni u grozdaste cvasti. Cvjeta od maja do juna.

Stanište: raste na suhim, osunčanim terenima ili u polusjeni, uz puteve i živice.

Upotreba: jača oslabljene krvne žile i snižava krvni tlak. Upotrebljava se protiv histerije, epilepsije, lupanja srca, nesvjesticice i za smirivanje nerava. Jača vid i sluh, otklanja zujanje u ušima. Izaziva crvenilo i mjehuriće na koži. U većim količinama može izazvati upalu želučane sluznice i probavnih organa. Ne smije se primjenjivati tokom trudnoće! Osobe sa slabim želucom, jetrom i žučnim tegobama ne bi smjele uzimati rutu u bilo kojem obliku. Mliječni sok rute se koristi protiv bradavica i kurjih očiju.

Sakupljanje: sakuplja se prije cvjetanja. Kod sakupljanja koristiti rukavice jer može izazvati upalu kože.

SAPUNIKA

Saponaria officinalis L.

Soapwort, Bouncing-bet

sapun trava, sapunjača



69. SAPUNIKA

Opis biljke: višegodišnja zeljasta biljka sa debelim, valjkastim rizomom. Stabljika je uspravna, visoka 30 – 90 cm. U gornjoj polovini je razgranata, obično bez dlačica. Listovi su naspramno raspoređeni, izduženo jajasti, zašiljeni, sa kratkim drškama. Cvjetovi su krupni, mirisni, sakupljeni u štitaste cvasti, bijeli ili svijetlo ružičasti. Plod je čahura sa 4 ili 5 zubaca. Cvjeta od juna do septembra.

Stanište: raste na vlažnim mjestima, pored puteva, jaraka, rijeka.

Upotreba: koristi se kao lijek protiv kašlja, kod prehlade, za izbacivanje sluzi. Takođe se koristi i kao blagi diuretik. Pomaže kod izlučivanja štetnih materija iz organizma, te ima protivgljivično djelovanje. Potiče protok žuči, djeluje na gušteraču pa samim tim pomaže i kod šećerne bolesti. Pospješuje stolicu, čisti krv, primjenjuje se kod kožnih bolesti, ekcema te protiv reumatizma. Sprečava stvaranje kamenca.

Sakupljanje: list se sakuplja kad je biljka stara godinu dana, u vrijeme njenog punog razvoja, neposredno pred cvjetanje (juni i početak avgusta). Korijen se sakuplja u septembru i oktobru prve godine, ili u martu i aprilu druge godine.

SLJEZ BIJELI

Althaea Officinalis L.

Marshmallow

šljez, šljezovina, pitomi šljez



70. SLJEZ BIJELI

70. SLJEZ BIJELI

Opis biljke: trajna biljka sa mesnatim, jakim i razgranatim korijenom bijele boje. Iz korijena izbijaju najprije zeleni i okruglasti listovi, a zatim nekoliko stabljika koje dosežu visinu i do 2 m. Listovi na stabljici su prilično veliki, naborani, trokrpasti i debeli, s obje strane obrasli gustim dlačicama. Listovi su srebrnastosive ili sivozelene boje. U pazusima listova su smješteni krupni cvjetovi bijele ili svijetlo ružičaste boje. Cvjeta od juna do avgusta.

Stanište: raste na nasipima, uz rijeke, na vlažnim livadama i na poplavljenim područjima.

Upotreba: povoljno djeluje kod kašlja, bronhitisa i plućnog katara. Preporučuje se kod bronhalne astme i početne tuberkuloze pluća, kod katara u mokraćnom mjehuru, bolnog mokrenja. Koristan je u liječenju bolesti cijelog probavnog trakta. Za bijeli sljez je karakteristično da, naročito u mješavini s kamilicom, djeluje umirujuće kod akutnih upala želučane sluznice. Dobar je i kod hroničnog katara ždrijela kada suha sluznica uzrokuje često kašljanje.

Sakupljanje: korijen se sakuplja u proljeće ili u jesen, nakon cvjetanja. Oguli se, opere, uzdužno prereže i naglo osuši. Kada je skoro sasvim suh izreže se na sitne kockice. Korijen mora zadržati bijelu boju i nakon sušenja. Cvjetovi se sakupljaju tokom cvjetanja, a list nekoliko puta tokom godine, najbolje prije cvjetanja.

SLJEZ CRNI

Malva sylvestris L.

Mallow

divlji šljev, planinski šljev



71. SLJEZ CRNI

71. SLJEZ CRNI

Opis biljke: jednogodišnja je ili višegodišnja biljka iz čijeg podanka izbijaju polegnute, razgranate stabljike visine do 80 cm. Listovi su okruglog, srcastog ili bubrežastog oblika, krpasti i nazubljeni, na dugačkim peteljkaama. Cvjetovi izbijaju iz lisnih pazuha, imaju dvostruku čašku, a cvjetni listovi imaju 3 do 5 duguljastih pruga. Boja cvjetova je plavkasta do ružičasto-crvena. Cvjeta od maja do avgusta.

Stanište: raste kao korov po poljima, uz puteve, kuće, po zapuštenim mjestima. Raste do 1.200 m nadmorske visine.

Upotreba: koristi se za otklanjanje probavnih smetnji i rastvaranje sluzi. Čaj se upotrebljava kod liječenja kašlja, katara, bronhitisa, promuklosti, upale ždrijela, emfizema i katara pluća. Preporučuje se i za liječenje grčeva u želucu i crijevima, te bolnog mokrenja.

Sakupljanje: sakupljaju se listovi, te cvjetovi za vrijeme cvjetanja. Cvjetovi se sakupljaju kada su potpuno otvoreni, samo po suhom vremenu. Suše se u hladu u veoma tankom sloju, a još bolje na toplom mjestu. Listovi se sakupljaju sa što kraćom peteljkom i suše se u tankom sloju na prozračnom mjestu. Oboljeli i oštećeni listovi se ne sakupljaju.

SMILJE

Helichrysum italicum L.

Immortelle, Curry plant

cmilje



72. SMILJE

Opis biljke: trajna zeljasta biljka sivkaste boje, visine 10 - 40 cm. Donji listovi su skupljeni u rozetu pri osnovi stabla, a ostali su naizmjenično raspoređeni po stablu. Svi listovi su na licu zeleni, a na naličju srebrno dlakavi. Na vrhu stabla su glavičaste cvasti žute boje, sakupljene u štit. Cvjeta u junu i julu.

Stanište: smilje je biljka mediteranskog područja. Raste na sunčanim kamenjarima i padinama, u pukotinama stijena, napuštenim vinogradima i uz ivice puteva.

Upotreba: potiče izlučivanje želučanog soka i žuči, djeluje protivupalno. Pomaže kod nadutosti, bolesti jetre i žučnog mjehura. Eterično ulje smilja, zbog svog regenerativnog djelovanja, koristi se u kozmetici za njegu dehidrirane i umorne kože. Vrlo je korisno pri ublažavanju ožiljaka, strija i modrica. Koristi se i za zaštitu i ublažavanje opekline i kože oštećene sunčevim zrakama. Izvrsno djeluje kod stanja hroničnog umora, iscrpljenosti i oslabljenog imunostistema. Krijepi i odmara. Dobro se kombinuje s većinom eteričnih ulja, naročito s lavandom, kamilicom i citrusima. Izuzetno je blago pa ga mogu koristiti i djeca.

Sakupljanje: cvjetne glavice se sakupljaju za čaj, kad se cvjetovi počnu otvarati. Za destilaciju su najbolje cvjetne glavice i dio stabla neposredno ispod njih. Destilacija se mora obaviti u roku 24 sata nakon branja.

SPORIŠ

Verbena officinalis L.

Vervain

verbena, čistac



73. SPORIŠ

Opis biljke: jednogodišnja ili trajna biljka, visine oko 50 cm. Stabljika je četverouglasta, uspravna i u gornjem dijelu razgranata. Listovi su nasuprotni, duguljasti i maljavi, rascijepani na tri dijela, na vrhu zašiljeni. Cvjetovi su sitni, blijedo ružičasti, smješteni na vrhu grančica. Cvjeta tokom cijelog ljeta. Gorkog je okusa.

Stanište: raste na planinskim proplancima, suhim livadama i pašnjacima, uz puteve.

Upotreba: koristi se protiv neuralgije, migrene, bolova u leđima, išijasa i reume. Ne preporučuje se upotreba tokom trudnoće i dojenja. Dobar je protiv umora, malaksalosti i depresije. Žvakanje svježeg sporiša pomaže kod upale desni i otekline u ustima.

Sakupljanje: sakuplja se tokom ljeta, u cvatu, bez korijena i donjeg dijela stabljike. Povezuje se u snopiće i naglo suši na zraku.

SRČANICA

Leonurus cardiaca L.

Motherwort

srdačica, trava od srca



74. SRČANICA

74. SRČANICA

Opis biljke: višegodišnja zeljasta biljka. Iz gusto ožiljenog korijena izraste više četverouglastih, šupljih, uzdužno prugastih stabljika, često crvenkasto-ljubičaste boje. Listovi su na dugim peteljkaama, malo srcolikog oblika, grubo krpasto nazubljeni sa mekanim dlačicama. Mnogobrojni cvjetovi gusto su smješteni u prividnom pršljenu. Cvjetna krunica je blijedo ružičasta, sa čupavim dlačicama. Cvjeta od jula do septembra. Ima oštar i neugodan miris i okus.

Stanište: nalazimo je na rubovima seoskih puteva, uz ograde, u šikarama, te na obroncima i neobrađenim zemljištima.

Upotreba: srčanica je dobar lijek kod nervoze srca, lupanja srca, te za liječenje klimakteričnih tegoba. Smiruje živce i donosi miran san. Dobar je lijek za nadutost i grčeve želuca. Daje dobre rezultate kod teškog disanja i prekomjerne sluzi u organima za disanje. Ima slično djelovanje kao valerijana.

Sakupljanje: sakuplja se biljka u cvatu, bez korijena i suši u hladu.

SRČENJAK

Polygonum bistorta L.

Bistort
srdobolja



75. SRČENJAK

75. SRČENJAK

Opis biljke: višegodišnja zeljasta planinska biljka debelog valjkastog rizoma, izvijenog u obliku slova S. Stabljika je člankovita, visine do 1 m. Na stabljici su rijetko raspoređeni listovi različitog oblika i veličine, na licu goli, a na naličju mogu biti sa voštanom navlakom ili dlakavi. Cvijet je vršni, debeo, valjkast ili ovalno glavičast klas, koji je složen od cvjetića ružičasto bijele boje. Plod je trostrani oraščić boje kestena. Cvjeta od maja do jula.

Stanište: raste na vlažnim, planinskim livadama. Prijaju mu vlažna, slabo kisela i rastresita zemljišta.

Upotreba: koristi se za spravljanje čajeva protiv malokrvnosti, proliva, upala usta i desni, u vidu obloga za ispiranje gnojnih rana, hemoroida i raznih kožnih oboljenja. Primjenjuje se i u ginekologiji za prevenciju pobačaja i protiv bijelog pranja.

Sakupljanje: korijen se vadi u rano proljeće (mart – april), te u jesen (septembar – oktobar). Izvađen rizom najprije očistiti od korijenja, stabljike, a zatim oprati u hladnoj vodi. Nakon čišćenja rizom isjeći na sitne komadiće i sušiti na hladnom i promajnom mjestu. Čuvati na tamnom mjestu, ne duže od dvije godine.

ŠIPURAK

Rosa canina L.

Dog rose, Rose hip
divlja ruža, pasja ruža



76. ŠIPURAK

Opis biljke: trajni je grm visine 2 do 3 metra. U prvoj godini pojavljuju se uspravni izboji koji se u narednim godinama razgranavaju u mnogobrojne savijene i viseće grane. Čitav grm je obrastao oštrim i prema dole savijenim bodljama. Listovi su neparno perasti, a listići su jajastog oblika i oštro nazubljeni. Cvjetovi su bijele do bijelo-ružičaste boje, ugodnog mirisa. Plodovi su jajastog oblika, svijetlocrvene boje, sa velikim brojem tvrdih sjemenki. Cvjeta od maja do juna. Plodovi sazrijevaju od sredine septembra.

Stanište: raste po živicama, uz rubove šuma, u šikarama, uz ograde i međe.

Upotreba: sadrži najviše C vitamina koji se kuhanjem ne gubi. Otklanja proljetni umor i ostale tegobe vezane sa nedostatkom C vitamina. Povoljno djeluje na probavni trakt i na izlučivanje mokraćne, bez ikakvih nadražaja bubrega. Preporučuje se i protiv kamenca u mokraćnim kanalima i bubrežima. Djeluje na čišćenje krvi. Cvjetne latice se upotrebljavaju kod krvarenja želuca, crijeva, pluća, hemoroida, kao i protiv proliva i želučanih grčeva.

Sakupljanje: latice i mladi listovi se sakupljaju u vrijeme cvjetanja, dok se plod počinje sakupljati već u avgustu, prije nego potpuno sazrije i izgubi boju, jer tad sadrži najviše C vitamina.

TRATINČICA

Bellis perennis L.

Daisy

bijela rada, krasuljak



77. TRATINČICA

77. TRATINČICA

Opis biljke: trajnica koja neposredno iznad zemlje razvija lisnu rozetu s obrnuto jajastim i nazubljenim listovima. Cvjetna peteljka je visoka 3 do 15 cm, zavisno o staništu i godišnjem dobu u kojem se biljka pojavljuje. Cvjetne glavice su smještene pojedinačno na cvjetnim peteljkama i imaju bijele, crveno jezičaste i žute cjevaste cvjetice. Cvjeta gotovo cijelu godinu (čim okopni snijeg, pa do kasne jeseni).

Stanište: veoma je rasprostranjena biljka. Nalazimo je na livadama, travnjacima, čistinama i uz puteve, sve do 1.800 metara nadmorske visine.

Upotreba: djeluje kao lijek koji rastvara, hladi, lagano otvara, smiruje bolove i grčeve, jača organizam i potiče razmjenu materija. Izvrsno je sredstvo za čišćenje krvi, kod liječenja prehlade, bolesti želuca i crijeva, katara sluznice, crijevnih grčeva, smetnji u radu jetre te kod bolesti bubrega i mjehura. Mladi listovi se mogu koristiti kao salata.

Sakupljanje: sakupljaju se cvjetovi i listovi, uglavnom u proljeće, iako se mogu sakupljati i u avgustu.

TRNJINA

Prunus spinosa L.

Blackthorn

crni trn, divlja šljiva



78. TRNJINA

Opis biljke: grm visok 1 do 3 m, kojem su mladi izdanci baršunasto dlakavi, a postrane grane završavaju oštrim trnjem. Kora trnjine je crno-smeđe boje. Listovi su s peteljkom, ovalnog oblika, nazubljeni, s donje strane u početku razvoja oskudno dlakavi, a kasnije goli. Bijeli cvjetovi se pojavljuju neposredno prije listanja tako gusto da se grane jedva primjećuju. Plod je koštunica okruglog oblika, veličine do 1 cm, tamnoplave boje, sa plavičastim maškom. Tek nakon češćeg promrzavanja usljed jesenskih mrazova gubi karakterističan trpak i stežući okus. Cvjeta od kraja marta i tokom aprila.

Stanište: uglavnom raste uz rubove šuma, na neplodnim tlima i pašnjacima. Voli krečnjačka tla. Grm je prikladan za sadnju na tlu koje klizi jer ima obilno korijenje koje se daleko širi i dobro veže zemlju.

Upotreba: cvijet trnjine je odlično sredstvo za jačanje želuca, odstranjuje kožne osipe i kožnu nečistoću, umiruje grčeve u želucu, pospješuje izlučivanje mokraćne, dobro je sredstvo protiv uvećanja prostate, rastvara sluz kod katara, te rastvara kamenac. Plod trnjine pospješuje stolicu, hladi upaljeni želudac i izvanredno djeluje protiv žutice.

Sakupljanje: cvijet i list se sakupljaju u proljeće (mart – april), a plodovi u jesen (oktobar). Plodovi se beru u kasnu jesen i tada ih, obzirom na vremenske prilike, nije moguće sušiti prirodnim putem. U sušarama je potrebno dodatno paziti i sušiti ih uz umjetnu toplinu, pazeći pri tom da se dobro osuše, a da ne budu spaljeni. Ako se plodovi dobro ne osuše postaju pljesniviji, te se kao takvi ne smiju upotrebljavati.

TROSKOT

Polygonum aviculare L.

Knotgrass

oputina, ptičiji dvornik



79. TROSKOT

Opis biljke: jednogodišnja, niska, ležeća, zeljasta stabljika, sitnih eliptično-kopljastih, modrozelenih listova ravnog ruba koji bez peteljke sjede na stabljici. Cvjetovi su bijeli, na rubu svijetlo-ružičasti, na kratkoj peteljci smješteni u pazusima listova, tvoreći kitice od po 2-5 cvjetića. Cvjeta od jula do septembra.

Stanište: raste kao korov na putevima, vrtovima, dvorištima, ledinama, oranicama i na zapuštenim mjestima.

Upotreba: troskot se uspješno koristi kod liječenja plućnih bolesti, kamenaca, teškoća u radu bubrega, gihta, reumatizma, proliva, krvarenja crijeva, žutice i rana. Djeluje na poboljšanje krvne slike i pogoduje stvaranju vezivnog tkiva. Preporučuje se i u liječenju čira na želucu.

Sakupljanje: u proljeće i ljeto sakupljaju se listovi i mladi vršci stabljike.

UVA

Arctostaphylos uva ursi L.

Bearberry

medvjetka, medvjede grožđe



80. UVA

Opis biljke: zimzeleni polegli žbun obrastao naizmjeničnim, jajastim, čvrstim i kožastim listovima. Obod lista je povijen ka naličju. Boja lista s lica je tamno zelena i sjajna, dok je naličje svjetlije. Kora na granama je tamnosmeđa i ljušta se. Cvjetovi su sitni i vise u grozdovima na krajevima grančica. Krunica je zvonasta, ružičasto bjeličaste boje. Plod je okrugla, crvena, brašnjava koštunica. Cvjeta od maja do juna.

Stanište: raste po suhim, rijetkim, pješčanim ili kamenitim borovim i drugim crnogoričnim šumama, među grmljem, po sunčanim obroncima i planinskim pašnjacima.

Upotreba: čaj od listova uve liječi uvećanu prostatu, mokraćne organe, proliv i šećernu bolest. Listovi uve, u kombinaciji sa ljekovitim biljem sličnog djelovanja, služe za dezinfekciju mokraćnih kanala, naročito kod hronične upale mokraćnog mjehura.

Sakupljanje: najljekovitiji je list koji se sakuplja u proljeće, kad biljka cvjeta. Pravilno osušen list „zvoni“ kad se baci na gomilu. Najbolje je čuvati cijeli list obzirom da se tako može duže čuvati.

VALERIJANA

Valeriana officinalis L.

Valerian

odoljen, valerijana, mačja trava



81. VALERIJANA

81. VALERIJANA

Opis biljke: trajni korijen iz kojeg rastu žuto-smeđi izdanci dužine i preko 10 cm. Stabljika je šuplja, gola, prizemno obrasla dlačicama, razgranata i visine 20 - 120 cm. Donji listovi su nasuprotni, neparno perasti i rascijepljeni, na dugačkim peteljka. Što su bliže vrhu, listovi imaju kraće peteljke, dok su vršni listovi pilasti, bez peteljki i s malo dlačica na naličju. Cvjetovi su bijele ili ružičaste boje. Cvjeta od početka juna do kraja jula, u nekim dijelovima i do kraja avgusta.

Stanište: raste po močvarnim livadama, vlažnim šumama, duž jaraka, uz vode i na obroncima. Miris stabljike, posebno korijena, je vrlo neugodan.

Upotreba: čaj od korijena valerijane se uspješno koristi kod nervnih bolesti. Preporučuje se kod nesanice koja je posljedica nervoze, kod opšte uznemirenosti i nervoze. Ujednačava otkucaje srca, pojačava apetit, čisti jetru, slezenu i žuč, te izbacuje žučni kamenac.

Sakupljanje: korijen se vadi u proljeće (mart-april), ili u jesen (septembar-oktobar). Jače i razvijenije biljke imaju korijen veće ljekovite vrijednosti. Korijen je potrebno isjeći na male komade, očistiti od zemlje i ostataka šupljeg stabla, te ga dobro oprati i osušiti. Najbolje ga je sušiti na suncu, na suhim i dobro provjetrenim mjestima, u slojevima debljine 2-3 cm. Korijen sakupljen sa suhih staništa ima veću vrijednost od onog sa vlažnih terena. Potreban je oprez kod sakupljanja da se ne zamijeni s korijenom otrovne kukute.

VEREM

Mentha pulegium L.

Pennyroyal, Squaw mint
poljačak, sitna nana



82. VEREM

Opis biljke: višegodišnja zeljasta biljka uspravne i veoma razgranate maljave stabljike, visine do 50 cm. Listovi na kratkim drškama su naspramno raspoređeni, ovalni ili jajasti, po obodu cijeli ili slabo nazubljeni. Cvjetovi su bijele ili ljubičaste boje, sakupljeni u pršljenaste cvasti u pazuhu listova. Cvjeta od juna do septembra.

Stanište: najbolje uspijeva na terenima gdje zimi leži voda. Raste u plavnim oblastima, pored velikih rijeka, jezera i bara, te na vlažnim livadama.

Upotreba: koristi se kod liječenja organa za disanje i varenje, protiv nadimanja i grčeva, te protiv prehlade i gripe. Dobar je za smirenje, za jačanje organizma, protiv astme, velikog i običnog kašlja. Smiruje i jača nerve, te liječi nervozu i nesanicu. Može se koristiti i kao oblog na koži nakon ujeda insekata, otoka, protiv bolesti desni i zuba te za ispiranje usta. Kad se žvače daje osjećaj svježine.

Sakupljanje: sakuplja se cijela biljka, s tim što se tokom ljeta sakupljaju samo listovi i to sa vrha biljke, a tokom cvjetanja se sakuplja cijela biljka. Sakuplja se od juna do septembra, a najbolje pred i početkom cvjetanja.

VIDAC

Euphrasia rostkoviana sin. *E. officinalis* L.

Eyebright

vidica, očanica, vidova trava



83. VIDAC

83. VIDAC

Opis biljke: jednogodišnja biljka visine 10 do 15 cm. U gornjem dijelu je razgranata i pokrivena mekanim dlačicama. Biljka je polunametnik jer se svojim usisnim korijenjem pričvrsti za livadske trave i siše im sokove. Listovi su nasuprotni, jajastog oblika i na vrhu oštro nazubljeni. Cvjetovi su bijele ili blijedoljubičaste boje sa upadljivom žutom mrljom na troreznjastoj donjoj usni, smješteni u pazušcima gornjih listova. Cvjeta od juna do septembra.

Stanište: raste na suhim livadama, šumskim čistinama i neplodnim zemljištima.

Upotreba: upotrebljava se kod upale očne spojnice, slabosti očiju zbog premorenosti od čitanja ili pisanja, upale rubova kapaka, upale šarenice, glaukoma, čira na rožnici, upale suzne vrećice, konjuktivitisa. Preporučuje se i kod bolesti dišnih organa kao što su kijavica, gripa i bronhitis, te kod probavnih, želučanih i crijevnih smetnji.

Sakupljanje: sakuplja se cijela biljka bez korijena, početkom cvjetanja.

VRIJES

Calluna vulgaris L.

Heather

vrijesak, jesenski vrijes, zimski vrijes



84. VRIJES

Opis biljke: zimzeleni polugrm visine 20 - 40 cm. Veoma otporna biljka žilavih, razgranatih i polegnutih stabljika koje narastu u širinu i do 60 cm. Stabljike su u donjem dijelu odrvenjele, a u gornjem obrasle uspravnim zelenim grančicama. Zeleni dio stabljike gusto je prekriven duguljastim ljuskastim listićima. U gornjem dijelu stabljike, razvijaju se mnogobrojni mali, zvonoliki cvjetovi ružičaste do ljubičasto-crvene, rjeđe bijele boje, smješteni na kratkim peteljkaama, savijeni prema dole i skupljeni u jednostrane grozdaste cvatove. Cvjeta od jula do oktobra.

Stanište: najbolje uspijeva na kiselom tlu, a nalazimo ga na suhim livadama, poljima te šumskim pašnjacima i obroncima.

Upotreba: pokazao se odličnim kod liječenja svih vrsta kamenaca, čisti krv, pospješuje izlučivanje mokraće i vode iz tijela, te potiče izmjenu tvari i cirkulaciju. Smanjuje nivo masnoće i šećera u krvi, te pomaže kod oscilirajućeg krvnog pritiska. Kupkom od vrijesa se liječe kožni osipi, ekcemi i gljivice. Veoma je medonosna biljka. Med od vrijesa je dobro uzimati kod reumatičnih oboljenja, bolesti mokraćnih kanala i bubrega.

Sakupljanje: sakuplja se u vrijeme cvjetanja. Najčešće se beru samo cvjetovi, ali se mogu brati i cijeli cvatući vrhovi. Cvjetovi se suše u tankom sloju na sjenovitom i prozračnom mjestu, a čuvaju se u dobro zatvorenim kartonskim kutijama. Ako se predugo suši eterična ulja će ishlapiti, što umanjuje ljekovitost. Dobro osušen cvijet mora zadržati prirodno ružičastu boju.

VRIJESAK

Satureja montana L.

Winter Savory

primorski vrisak



85. VRIJESAK

85. VRIJESAK

Opis biljke: zimzelena, polugrmasta trajnica visine do 50 cm, sa zelenim ili blijedozelenim izdancima koji su u gornjem dijelu više ili manje ljubičasti ili crvenkasti. Stabljika s granama je fino dlakava, pri osnovi odrvenjela, u presjeku okrugla ili malo četvrtasta. Listovi su uski i sitni, žljezdasto istačkani, poredani u čupercima na okruglim i dlakavim grančicama. Na vrhu grančica razvijaju se bijeli, rjeđe crveni cvjetovi s ljubičastim tačkicama. Cvjetovi su složeni u grupama, obično 3 do 5, na zajedničkoj dršci. Cvjeta od juna do septembra. Biljka ima ugodan, aromatični miris.

Stanište: raste po suhim, kamenitim i toplim zemljištima kraškog područja, te u primorju.

Upotreba: djeluje umirujuće te se koristi za liječenje bolesti želuca i crijeva, lošeg apetita, proliva, grčeva, nadutosti, protiv ameba i glista, menstrualnih tegoba, gripe i prehlade, za izazivanje znojenja, za jačanje muške potencije, za masiranje vlasišta kose kod početne ćelavosti. Vrijesak je bogat eteričnim uljem koje djeluje imunostimulirajuće i tonizirajuće na cijeli organizam. Eterično ulje koristiti u malim dozama i s velikim oprezom, u suprotnom može oštetiti kožu i sluznicu probavnog sistema. Ne preporučuje se uzimanje u trudnoći. Veoma je medonosna biljka.

Sakupljanje: sakuplja se biljka u cvatu i mlade proljetne grančice. Sušimo ga na toplom i zračnom mjestu, u hladu. Suhu biljku čuvati u dobro zatvorenoj staklenci.

ZOVA

Sambucus nigra L.

Elderberry

bazga, zovika



86. ZOVA

Opis biljke: listopadni grm visok 4 - 6m. Na donjem dijelu stabla kora je svijetlosmeđa, a u gornjem sivo-bijela, pomalo izbrazdana i bradavičasta. Nasuprotni listovi su nepravilno perasti, sa jajastim, zašiljenim, tamno-zelenim liskama, pilasto nazubljenim na rubu. Cvjetovi su sakupljeni u plosnatu cvast, bijele do žućkasto-bijele boje, blagog i ugodnog mirisa. Iz cvjetova se razvijaju male i sočne bobice, u početku zelene, zatim crveno-smeđe i na kraju sjajnocrne. Cvjeta sredinom ljeta.

Stanište: raste na rubovima šuma i po osunčanim šumskim krčevinama, na zapuštenim mjestima i u blizini naselja.

Upotreba: čaj od zove se koristi za pospješivanje izlučivanja mokraćne, nakupljene tečnosti u tijelu, za liječenje šećerne bolesti kao i za čišćenje i poboljšanje krvi. Koristi se i u liječenju prehlade, bronhitisa, kašlja, gripe, početne upale pluća, jake kijavice, astme i kod svih reumatičnih bolesti. Čaj od kore pomaže kod regulacije stolice i olakšava mokrenje. Neophodno ga je pažljivo dozirati obzirom da pretjerane količine mogu biti opasne. Zreli plodovi djeluju ljekovito protiv nesanice. Koriste se i za spravljanje džemova i sokova. Sadrže više vitamina B nego ijedna poznata namirnica.

Sakupljanje: mladi izboji i mladi listovi sakupljaju se u proljeće, cvjetovi za vrijeme cvjetanja, plodovi nakon dozrijevanja, a kora od februara do novembra.



OTROVNO BILJE

"Priroda nam skriva
svoje tajne jer je
veličanstvena,
a ne jer je varalica"

– A. Einstein.

ČEMERIKA

Veratrum album

False helleborine, white hellebore

bijela čemerika, bijeli kukurijek



Ljekoviti dvojnik - Lincura

1. ČEMERIKA

1. ČEMERIKA

Opis biljke: trajna, snažna i bujna biljka, visoka oko 1,5 m. Iz 5-8 cm dugog podanka izbijaju do 10 cm dugi korjenčići. Listovi su debeli, kožasti, svijetlo zeleni, u donjem dijelu široko ovalni, uzdužno izrezbareni i bez peteljke, a u gornjem dijelu su na peteljci, manji, kopljasti. Blijedozeleni cvjetovi su brojni i čine grozdaste cvasti. Plod je duguljasta čahura sa tri pregrade, s napuknutim poklopcem na gornjoj strani, puna plavosmeđeg sjemena. Cvjeta od jula do septembra. Cijela je biljka jako otrovna, naročito je opasna za srce. U ustima izaziva jako lučenje slina, a prašina od suhog lišća nezadrživo kihanje. Korijen je naročito otrovan i može izazvati paralizu nervnog sistema. Ukoliko dođete u kontakt s ovom biljkom, ruke je potrebno odmah dobro oprati a oči, nos i usta ne dirati.

Stanište: raste po vlažnim planinskim livadama kao korov, često u društvu s mrazovcem i lincurom.

Čemerika je, po izgledu, veoma slična ljekovitoj lincuri (*Gentiana lutea*); neuki sakupljači ih lako mogu zamijeniti.

Kako ih razlikovati: rizom lincure je jako dugačak, debeo i razgranat, spolja smeđe boje, na presjeku žut, dok je kod čemerike kratak, jajolik, uspravno postavljen, obrastao korjenčićima. Listovi su slični, eliptični, izražene paralelne nervature, ali su kod lincure naspramno postavljeni, a kod čemerike su naizmjenični. Najlakše ih je razlikovati po cvijetu: kod lincure su cvjetovi žuti, raspoređeni u pršljenove u pazuhu listova, na gornjem dijelu stabljike. Čemerika ima bijele cvjetove skupljene u metličastu cvast na vrhu stabljike.

ĐURĐEVAK

Convallaria majalis

Lilly of the Valley

đurđica



Ljekoviti dvojnik - Divlji luk

2. ĐURĐEVAK

2. ĐURĐEVAK

Opis biljke: ima debeo, člankovit, bjeličast i horizontalan korijen. Iz njega se razvijaju 1-3 tamnozeleni, kopljasta lista na dugoj peteljci i cvjetna stabljika koja je kraća od listova. Cvjetovi su viseći, veoma mirisni, bijele boje, raspoređeni u grozdovima. Svaki cvjetić se sastoji od šest bijelih latica, te podsjeća na zvončić. Cvjeta u maju. Plod je crvena boba veličine oko 8 mm, sa 2-6 plavih sjemenki. Svi dijelovi đurđevka su ljutog i gorkog ukusa. Koristi se u službenoj medicini.

Stanište: raste u sjenovitim bjelogoričnim šumama, naročito hrastovim, te u šikarama i brdskim livadama.

Đurđevak je veoma sličan ljekovitom divljem luku (*Allium ursinum*), pa je potreban oprez pri sakupljanju.

Kako ih razlikovati: listovi divljeg luka su eliptično-lancetasti, zašiljenog vrha, intenzivne zelene boje, pri bazi se sužavaju u dugu peteljku. Najčešće ih ima 2-3. Kada se protrljaju, imaju karakterističan miris na bijeli luk! Listovi đurđevka nemaju taj karakteristični miris, eliptični su, širi nego kod divljeg luka, zašiljeni na vrhu, tamno zeleni, pri bazi se završavaju kratkom peteljkom koja obavija drugi list. Najčešće ih ima dva, rjeđe tri.

VELIKI ŠUMSKI RASTAVIĆ

Equisetum telmateia

Great horsetail / preslica velika



Ljekoviti dvojnik - Preslica

3. VELIKI ŠUMSKI RASTAVIĆ

3. VELIKI ŠUMSKI RASTAVIĆ

Opis biljke: sličan je preslici, ali je veći. Ima jak i dlakav korijen. Razmnožava se pomoću korijena i spora, te može biti veoma invazivna. Često raste u velikim skupinama. Cvjeta u martu, a spore zriju u aprilu. Veće količine sirove biljke mogu biti otrovne. Koristi se u poljoprivredi kao fungicid za zaštitu ruža, te protiv ušiju i buha.

Stanište: raste u bukovim, hrastovo-grabovim, mješovitim lišćarsko-četinarskim šumama, pored potoka i rijeka.

Veliki šumski rastavić je veoma sličan ljekovitoj preslici (*Equisetum arvense*).

Kako ih razlikovati: listići preslice su usmjereni prema gore, a kod šumskog rastavića listići su vodoravni ili vise. Kod preslice se posebno razvijaju fertilna i sterilna stabla, pri čemu se na fertilnim razvijaju sporonosni klasovi, a na sterilnim samo listovi. Šumski rastavić ima fertilna i sterilna stabla koja se razvijaju istovremeno, na istom stablu.

VELEBILJE

Atropa belladonna

Belladonna, Deadly Nightshade
veliko bilje, bun, luda trava, pasja jagoda



Ljekoviti dvojnik - Borovnica

4. VELEBILJE

Opis biljke: zeljasta trajnica. Iz mnogoglavog rizoma izbija jedna ili više razgranatih stabljika, visokih 1-2 m, gusto obraslih tamnozelenim lišćem. U svakom pršljenu su smještena po dva lista, od kojih je jedan veliki, a drugi mali. Cvjetovi su pojedinačni i izbijaju iz pazuha listova. Krunica je krupna, tamnoljubičasta, pri bazi nešto bljeđa. Cvjeta od juna, sve do prvih mrazeva. Plod je lijepa, sjajna, zelena bobica, koja kad sazrije postaje crnomodra. Bobica je veoma otrovna iako sočna, kiselkasto-slatka, ukusna, veličine višnje, tamnoljubičastog soka. Obložena je zelenom petozubom čašicom. Koristi se u službenoj medicini.

Stanište: raste po svijetlim bukovim, rjeđe hrastovim šumama, najviše po krčevinama i na mjestima gdje je šuma gorila.

Velebilje je veoma slično ljekovitoj borovnici (*Vaccinium myrtillus*).

Kako ih razlikovati: borovnica raste u četinarskim i mješovitim šumama planinskih predjela, dok velebilje naseljava bukove šume, krčevine i požarišta. Cvjetovi borovnice su sitni, ružičasto-bijeli, oboreni na dole, dok su kod velebilja tamno ljubičasti. Plod borovnice je okruglasta, plavo-crna bobica, prevučena plavim pepeljkom, dok su kod velebilja bobice crne, loptaste i sjajne.



GLJIVE

“Priroda je u
najmanjim stvarima
najveličanstvenija”

– latinska poslovice

GLJIVE

Gljive spadaju u najrasprostranjenije žive organizme na zemlji. One predstavljaju zaseban oblik života, obzirom da ne posjeduju hlorofil kao sve ostale biljke. Rastu i žive u zajednici sa mnogim biljnim vrstama na biljnom supstratu, uz određenu vrstu drveća ili na račun drvne mase koja odumire.

Različite faze u vegetiranju drveća i trava mogu da signaliziraju početak sezone za određene vrste gljiva. Pojava pojedinih vrsta poklapa se sa pupanjem lišća, cvjetanjem voćaka, pojavom jagorčevine, vriježanjem jagoda, cvjetanjem maka, sazrijevanjem plodova, opadanjem lišća itd.

Pojava i kvalitet pojedinih vrsta gljiva je u direktnoj vezi sa promjenama temperature i vlažnosti vazduha. Pri naglom porastu temperature njihov broj se smanjuje, jer tijelo gljive prestaje da se razvija, te brzo uvene. Za vrijeme obilnih kiša pojavljuje se veliki broj raznih vrsta gljiva, međutim njihov vijek se skraćuje, jer brzo propadaju. U ovako ekstremnim prilikama treba češće odlaziti na teren i brati gljive. Idealni uslovi za brz rast i dobar kvalitet gljiva, pored vlažnosti i određene temperature, su veoma slaba svjetlost i prorijeđena, mješovita šuma. Neke gljive, npr. šampinjoni, mogu rasti u potpunom mraku. Zabilježeno je da su listopadne šume plodonosnije u proljeće, a četinarske u jesen.

VRSTE GLJIVA

Jestive

U ovu grupu spadaju gljive koje ne sadrže nikakve termolabilne otrove. Mogu se koristiti u ishrani, bez posebne obrade, tj. poslije čišćenja mogu da se peku, prže, mariniraju, suše, salamure, zavisno od vrste. Neke su jestive čak i sirove.

Uslovno jestive

Gljive iz ove grupe, ukoliko nisu termički obrađene, mogu biti gorke, izazvati stomačne smetnje ili su blaže otrovne. Njihove štetne materije se razlažu kuhanjem ili pečenjem, nakon čega gljive postaju jestive. U ovu grupu spadaju i one gljive čije se štetne materije razlažu sušenjem.

Nejestive

Gljive iz ove grupe su neprijatnog ukusa ili su veoma ljute, neke mogu biti drvenaste te su zbog toga nejestive.

Ljekovite

Nauka je dokazala da preko 500 nižih i viših vrsta gljiva sadrži izuzetna ljekovita svojstva. Jedna od najpoznatijih je mikroskopska gljiva *Penicillium*, od koje je dobijen antibiotik pod nazivom penicilin.

Otrovne

Gljive iz ove grupe sadrže u sebi različite otrovne supstance koje se ne mogu uništiti termičkom niti bilo kojom drugom obradom. Njihova upotreba u bilo kom vidu strogo se zabranjuje.

Šta je potrebno znati prilikom branja gljiva?

- Svaka improvizacija pri branju je opasna i može se platiti životom!
- Berite isključivo poznate gljive, u potrebnoj količini!
- Nemojte brati gljive sami. Ako se služite literaturom, više pažnje obratite na tekst i opis gljive, jer gljive u prirodi često odstupaju izgledom od onih na slikama!
- Ne berite mlade, tek iznikle gljive; one izgledom mogu odstupati od karakterističnih obilježja svoje vrste. Berite samo odrasle primjerke!
- Ne berite prezrele gljive; nisu jestive i bolje je da ostanu u prirodi i bace spore!
- Nemojte gaziti nejestive gljive kao ni one za koje niste sigurni da su jestive. Ne gazite i ne uništavajte otrovne gljive. Ne remetite ravnotežu prirode!
- Ne berite i ne konzumirajte stare gljive koje su počele mijenjati boju, miris ili okus ili su počele pljesniviti!
- Ako niste sigurni o kojoj se gljivi radi radije je nemojte ubrati, jer može biti opasna po život. Npr. samo jedan klobuk zelene pupavke, može ubiti odraslog čovjeka!
- Pri branju, gljivu nastojte uvrnuti kao sijalicu tako što ćete je držati za stručak. Na taj način će se bazalni micelij pravilno odvojiti od dna stručka. Dno stručka može biti presudno za određivanje vrste gljive. Mjesto gdje je gljiva rasla treba zatrpati zemljom i lišćem da bi se

micelij zaštitio od infekcije. Nije preporučljivo gljive odsijecati nožem niti ostavljati panjeve od stručaka na mjestu gdje je gljiva izrasla; na taj način gljiva je podložna napadu virusa i bakterija koji se kroz sistem hifa prenose na micelij i unište ga. Sve 'tvrđe' gljive, poput vrganja, krasnica, lisičarki i sl., preporučuje se brati laganim uvrtanjem rukom, a sve 'mekše' gljive, kao što su crne trube, smrčak, vilin klinčić i sl., sjeći što niže nožem!

- Gljive je, nakon branja, potrebno složiti u pletenu korpu, kako bi se izbjeglo njihovo kvarenje! Nije ih dobro stavljati u plastičnu vrećicu jer su lako kvarljive; one žive i razvijaju se i kad su ubrane!
- Gljive čistiti na mjestu branja (uklone se nejestivi, truli i crvljivi dijelovi). Naknadno, detaljno čišćenje vrši se bez upotrebe vode; ako je pranje neophodno, izvodi se kratko, mlazom hladne vode!
- Gljive se mogu čuvati: na hladnom, tamnom mjestu 1 dan; u frižideru 1-6 dana, zavisno od vrste; u zamrzivaču do 6 mjeseci (polupripremljene); suhe, u teglama preko godinu dana!
- Ukoliko se nekoliko sati nakon konzumacije gljiva počnete osjećati loše i osjetite simptome: povraćanje, vrtoglavicu, crvenilo lica, proljev, teško disanje, osjećaj gubitka svijesti, zamućenost vida, odmah se obratite ljekaru!



JESTIVE GLJIVE

"...Od vrganja juha prava,
od muhare boli glava..."

Z.P.Markić

BLAGVA

Amanita caesarea
Caesar's mushroom
jajača, kneginja



Otrovni dvojnik - Crvena muhara

1. BLAGVA

1. BLAGVA

Opis gljive: klobuk joj je narandžasto-crvene boje veličine 6 do 20 cm. Ispod klobuka su gusti listići žute boje i naglašeno rebrast vjenčić. Stručak je veličine 5 do 14 cm, takođe žute boje, pri dnu blago zadebljao. Dok je mlada liči jajetu, a obavijena je debelim bijelim omotačem koji se rasprsne i ostane pri njenom dnu tokom razvoja gljive, te izgleda kao da iz jajeta izlazi paradajz. Vrlo je prijatnog okusa i smatra se jednom od najkvalitetnijih gljiva.

Stanište: raste od polovine jula do novembra u toplijim predjelima, na svjetlu, po šumskim čistinama, ispod hrastova.

Mogućnost zamjene: slična je muhari (*Amanita muscaria*), čije je plodno tijelo građeno od stručka i klobuka; stručak je bijele boje i zadebljan na dnu, dok je klobuk na vrhu žarko crvene boje i ima brojne bijele ljuske. U slučaju obilne kiše može se dogoditi da se bijele tačkice isperu sa crvenog klobuka i tada muhara veoma podsjeća na jestivu blagvu. Simptomi trovanja muharom zavise od količine pojedenog mesa gljive te variraju od mučnine, bolova u stomaku i grčeva, pa do povraćanja, poremećaja ponašanja i prestanka disanja. Trovanje muharom najčešće nije smrtonosno jer se većina simptoma može ublažiti lijekovima.

CRNA TRUBA

Craterellus cornucopioides

Black trumpet

mrkača, mrka truba



2. CRNA TRUBA

2. CRNA TRUBA

Opis gljive: oblikom podsjeća na trubu po čemu je i dobila ime. Ima duboko, ljevkaasto tijelo nepravilnog oboda, pri dnu usko, a prema gore sve šire. Unutrašnja strana klobuka je sivo-smeđe do sasvim crne boje, sa rijetkim crnim ljuskicama. Rub joj je tanak i valovit. Vanjska strana je pepeljasto-siva, glatka i blago grbava, te postepeno prelazi u kratki crni stručak. Stariji primjerci gljive su malo žilasto naborani. Zbog tamne boje se teško opaža. Meso je tanko i krhko. Izvrсна je začinska gljiva.

Stanište: raste u ljeto i jesen u skupinama, u vlažnim šumama, naročito bukovim i hrastovim.

Mogućnost zamjene: slična je pepeljastoj lisičarki (*Cantharellus cinereus*), zbog slične boje klobuka. I ako se zamijeni, nema bojazni od trovanja, jer je i pepeljasta lisičarka jestiva gljiva.

JEŽEVICA

Hydnum repandum

Sweet tooth

prosenjak, prava ježevica



3. JEŽEVICA

3. JEŽEVICA

Opis gljive: u ranom stadiju ima ispupčen klobuk nepravilnog oblika koji kasnije postaje sve više udubljen u sredini i dosta podsjeća na klobuk lisičarke. Gornja površina mu je glatka i nepravilno grbava, blijedo-ružičaste do narandžasto-crvene boje, promjera do 15 cm. Donja strana klobuka (trusište) sastoji se od kratkih, zupčastih resa dužine do 6 mm, koje se spuštaju skoro do dna stručka. Rese su ispod klobuka narandžaste, a pri dnu stručka sve više bijele. Stručak je dug do 10 cm, bijel, pun i tvrd, bez jasne granice prelazi u klobuk. Meso ježevice je lomljivo, bez izraženog mirisa i gorkastog okusa. Najbolji je za kišljenje u sirćetu.

Stanište: raste u skupinama ili vijencima u bjelogoričnim i crnogoričnim šumama, do kasne jeseni.

Mogućnost zamjene: nema mogućnosti zamjene sa otrovnim gljivama. Slična je bijeloj ježevici (*Hydnum albidum*) i riđoj ježevici (*Hydnum rufescens*) koje nisu otrovne. Kod riđe ježevice šešir je riđe-smeđe boje, a rese ne silaze na stručak. Meso joj je izraženije gorko od mesa ježevice. Bijela ježevica je rijetka gljiva.

LISIČARKA

Cantharellus cibarius

Chanterelle

lisičica



4. LISIČARKA

4. LISIČARKA

Opis gljive: u ranom stadiju gornja površina klobuka je ispupčena, a rastom postaje ljevkasta, valovitog ruba. Žuto-narandžaste je boje. Kod podvrste *Cantharellus cibarius* var. *bicolor* površina klobuka je glatka i bijela, a kod četinarske podvrste (*Cantharellus cibarius* var. *amethysteus*) narandžasta sa ljubičastim ljuspicama. Sve tri su komercijalne. Plodno tijelo se sastoji iz žiličastih nabora koji se prema rubu klobuka račvaju i spajaju. Stručak je valjkast ili sužen prema dnu, tvrd i gladak, žute boje, osim kod podvrste *bicolor*. Meso je prilično žilavo, žućkasto-bijelo, na zraku ne mijenja boju i ima prijatan miris na kajsije. Pomalo je ljutog okusa, a ako su sunčani intervali u toku njenog rasta duži od uobičajenih, okus postaje veoma ljut. Raste ispod lišćara i četinara od juna do novembra.

Mogućnost zamjene: slična je *Cantharellus cibarius* var. *amethystea* koja raste u planinskim smrekovim šumama, kao i narandžastoj lisičarki (*Cantharellus friesii*). Obje gljive su jestive. Najvažnije je da se ne zamijeni otrovnom zavodnicom (*Omphalotus olarius*) koja raste na panjevima i većih je dimenzija.

POLJSKI ŠAMPINJON

Agaricus campestris

Field mushroom

plemenita pečurka



5. POLJSKI ŠAMPINJON

5. POLJSKI ŠAMPINJON

Opis gljive: klobuk je veličine 5-15 cm, u početku okruglast, a potom sve više otvoren; pod starost je ravno raširen, mada gotovo uvijek ostane malo ispupčen. Najčešće je bijele boje, ali ponekad može biti prekriven česticama bjelkasto smečkaste boje. Kožica klobuka obično prerasta klobuk i na rubu malo visi ili je podvučena prema unutra. Meso je debelo i čvrsto, bijele boje; na dodir može postati blijedo ružičasto, a starenjem posmeđi. Miris i okus poljskog šampinjona je izrazito ugodan. Jedna je od najboljih jestivih gljiva, pogodna za sve načine pripremanja.

Stanište: može se naći na poljima, livadama, vrtovima, voćnjacima, rubovima šuma itd. Glavna sezona je kraj ljeta i početak jeseni. Javlja se nakon 5-6 dana jakih i obilnih kiša. U manjim se količinama javlja i u drugoj polovici proljeća.

Mogućnost zamjene: slične su joj neke druge vrste odličnih jestivih gljiva (*Agaricus bitorquis* ili *Agaricus bisporus*). Moguća je i zamjena sa otrovnom pečurkom (*Agaricus xanthoderma*), ali nju je lako prepoznati jer ima neugodan miris po tinti i požuti na mjestima gdje je zagrebemo ili prerežemo (posebno u dnu stručka). Takođe, treba paziti da se mladi poljski šampinjon ne zamijeni mladim primjercima smrtonosno otrovnih bijelih pupavki (*Amanita verna*, *Amanita virosa*), obzirom da u tom stadiju klobuci obje vrste sličje jajetu. Te vrste pupavki rastu samo u šumama, a ne po livadama i imaju bijele, a ne ružičaste listiće.

RUJNICA

Lactarius deliciosus

Saffron milk cap

brinovka



6. RUJNICA

6. RUJNICA

Opis gljive: klobuk je 5-12 cm širok i manje ili više mesnat. U mladosti je ispupčen s podvrnutim rubom, da bi kasnije poprimio oblik lijevka sa rubom izvrnutim prema gore. Gornja površina klobuka je glatka, blijedo-narandžaste, žuto-narandžaste ili narandžasto-crvene boje sa više ili manje izraženim tamnijim, koncentričnim krugovima. Narandžasti stručak je visok 3-8 cm, cilindričnog oblika, pri dnu malo tanji. Pun je dok je gljiva mlada, a kad ostari postaje šupalj. Meso je na presjeku bijelo, gorkastog okusa i vrlo ugodnog mirisa na četinare. Raste od ljeta do kraja jeseni u zimzelenim šumama, a posebno ispod borova, na vlažnim travnjacima i pored šuma.

Mogućnost zamjene: rujnicu je moguće zamijeniti sa nekoliko sličnih, ali jestivih vrsta: krvna rujnica (*Lactarius sanguifluus*), polukrvna rujnica (*Lactarius semisanguifluus*), smrčeva rujnica (*Lactarius deterrimus*) i jelova rujnica (*Lactarius salmonicolor*). Ove vrste vremenom na klobuku, listićima i stručku dobijaju zelene mrlje, a kod polukrvne rujnice ponekad cijelo plodonosno tijelo postane zeleno. Listići su gusti, narandžaste boje, i pri najmanjem oštećenju ispuštaju mliječni sok narandžaste do crvene boje. Takođe je moguća zamjena sa brezovkom (*Lactarius torminosus*), koja je otrovna, ali koja raste ispod breza i ima vunaste dlake po cijelom klobuku, te nema narandžasto obojen mliječni sok.

SMRČAK

Morchella conica

Morel

kupasti smrčak, crni smrčak



7. SMRČAK

7. SMRČAK

Opis gljive: klobuk je jajast, šupalj, u raznim nijansama smeđe, sivo-maslinaste do skoro crne boje, prirastao za stručak. Rebra na klobuku su prilično pravilna, poprijeko ispregrađivana u izdužene, nepravilne jamice. Stručak je valjkast, šupalj, bijele do oker boje, posut sitnijim i krupnijim bjeličastim zrcima. Meso je bjeličasto, tanko i lomljivo, voskaste konzistencije, prijatnog mirisa i blagog okusa. Cijela gljiva naraste do 15 cm. Raste ispod četinara i paprati u proljeće. Uslovno je jestiv jer sadrži termolabilnu kiselinu koja je toksična. Nakon termičke obrade je izvrstan.

Mogućnost zamjene: jako mu sličie rebrasti smrčak (*Morchella costata*), visoki smrčak (*Morchella elata*) svijetli smrčak (*Morchella esculenta*), koji su zapravo samo varijetet kupastog smrčka. Svi su jestivi.

VILINSKI KLINČIĆ

Marasmius oreades

Scotch bonnet

vilin klinčić, vilina gljiva



8. VILINSKI KLINČIĆ

8. VILINSKI KLINČIĆ

Opis gljive: klobuk je veličine 2-6 cm, kupasto ispupčen u mladosti, kasnije se ispruži i izravna. Ima glatku kožicu krem-okor ili okor-smečkaste boje, na sredini obično tamnije nijansiranu. Sredina klobuka je ispupčena, a rub je nerijetko nepravilno naboran. Listići su rijetki, nejednako dugi, slobodni, debeli, na podnici klobuka žilasto spojeni (posebno istaknuto bliže rubu klobuka). U početku su bjelkaste boje, kasnije krem-okor. Stručak je visine do 8 cm, debljine do 0.5 cm, vitak, tanak, valjkast, dugačak, pun, jednake debljine, žilav i elastičan. Meso ove gljive je bjeličasto, a miris joj je ugodan; podsjeća na miris badema. Blagog je okusa. Jestiv je samo klobuk, stručak je prežilav. Sakuplja se u proljeće i u kasnu jesen.

Stanište: raste na livadama, pašnjacima, poljima, vrtovima, voćnjacima, parkovima, dvorištima, uz rubove šuma, šumskim čistinama itd. Najčešće formira pravilne koncentrične krugove (vilinske krugove) koji ponekad mogu biti velikih promjera; u jednom krugu može biti i više od hiljadu primjeraka ove gljive. Pojavljuje se i u nizinama i u planinskom području.

Mogućnost zamjene: posebno paziti da viline klinčiće ne zamijenimo sa smrtno otrovnim gljivama iz roda *Clitocybe* koje rastu na livadama (*Clitocybe dealbata*, *Clitocybe rivulosa*). Međutim, one su bjelkastih boja, manje-više ulegnutih klobuka te vrlo gustih listića koji se malo spuštaju po stručku. Ako obratimo pažnju na te karakteristike, neće doći do pogreške.

VELIKA SUNČANICA

Macrolepiota procera

Parasol mushroom



Otrovni dvojnik - Zelena pupavka

9. VELIKA SUNČANICA

9. VELIKA SUNČANICA

Opis gljive: jedna je od većih gljiva; izgledom podsjeća na damski suncobran. Visina i promjer klobuka zrele gljive mogu doseći i 40 cm. Klobuk je bijele do sivo-smeđe boje, prekriven ljuskama tamno-smeđe boje. U početku je okruglastog oblika, kasnije se otvara i u sredini ima vidljivo ispupčenje tamno smeđe boje. Ispod klobuka su smješteni listići bijele boje koji su odmaknuti od stručka oko 1 mm. Stručak je smeđe boje, na sebi ima pomični prsten bijele boje. Relativno je tanak, šupalj, vrlo vlaknaste strukture, punu visinu doseže prije nego se klobuk potpuno otvori. Stručak nije jestiv; upotrebljava se samo klobuk. Miris gljive je ugodan i podsjeća na lješnike.

Stanište: može se naći u svim šumama, u ljeto i jesen.

Mogućnost zamjene: može biti slična gljivi *Lepiota rhacodes vitt.*, kuštrava sunčanica, no ona na presjeku pocrveni. Ako dođe do zamjene nema straha jer je i ova gljiva jestiva. Velika sunčanica se, međutim, može zamijeniti sa zelenom pupavkom, našom najotrovnijom gljivom. Da ne bi došlo do zamjene, obratiti pažnju na sljedeće: zelena pupavka nikada ne naraste tako velika i visoka kao sunčanica; sunčanica je baršunasta, suha, prsten je "čupav", cijela gljiva je nekako paperjasta. Pupavka je čvršća, tvrđa i više glatka; obratiti pažnju na prsten koji sunčanica ima, za razliku od pupavke koja ga nema.

VRGANJ

Boletus edulis

Porcino, Penny bun, Cep
pravi vrganj, ljetni vrganj



Otrovni dvojnik - Ludara

10. VRGANJ

10. VRGANJ

Opis gljive: vrganj je jedna od najkvalitetnijih gljiva. Gornja površina šešira mu je glatka i baršunasta, a boja može varirati od boje bijele kafe do crvenkasto-smeđe ili skoro crne, kod ljetnog vrganja. Trusište je sastavljeno od sitnih cjevčica različite dužine, prečnika i oblika i kod mladih primjeraka je bijelo do boje bijele kafe, a kod zrelih primjeraka maslinasto-zelene do smeđe boje. Stručak je pun, debeo, čvrst, često kruškastog oblika, boje lješnika. Meso je bijelo, prijatnog okusa i mirisa. Voditi računa da se ne sakupljaju primjerci sa izrazito žutim trusištem jer ti primjerci, kad se presijeku, mijenjaju boju u plavu. Isto izgledaju i gorke vrste vrganja kad se presijeku. Pravi vrganj, razrezan, ne mijenja boju.

Stanište: nakon ljetnih kiša raste u velikim količinama na proplancima i sunčanim obroncima prekrivenim mahovinom, u polukrugu, sakriven ispod lišća ili iglica. Vrganj se sakuplja u proljeće, od kraja maja do sredine jula, te od sredine avgusta do sredine novembra. Kod nas obično raste u hrastovim, brezovim kao i mješovitim šumama, do nadmorske visine od oko 1200 m.

Mogućnost zamjene: zamjena sa sličnom otrovnom ludarom (*Boletus satanas*) je gotovo nemoguća zbog crvenkastog izgleda ludare.



OTROVNE GLJIVE

"... Pupavka u hladu stoji,
svako je se boji..."

Z.P. Markić

CRVENA MUHARA

Amanita muscaria

Fly agaric

crvena ljepotica, velika zavodnica



Jestivi dvojnik - Blagva

1. CRVENA MUHARA

1. CRVENA MUHARA

Klobuk joj je širine 5-20 cm, mesnat, crvene boje, sa primjesom žute. Pokriven je bijelim bradavičastim ostacima koji se lako skidaju i tokom kišnih dana mogu potpuno nestati. Ivica klobuka je pomalo isjeckana. Listići su bijeli i prilično gusti. Stručak je cilindričan, bijele boje, sa izrazitom suknjicom, u početku pun, a kasnije šupalj. Dno stručka je prilično zadebljalo sa koncentrično raspoređenim bradavičastim ostacima ovojnice. Meso joj je bijelo, ispod kože klobuka žućkasto-narandžasto, neodređenog mirisa. Raste od jula do septembra u hrastovim, bukovim i crnogoričnim šumama. **LAKO SE ZAMIJENI ZA BLAGVU.** Glavna razlika između crvene muhare i blagve je što blagva ima žućkasto meso i klobuk bez ostatka ovoja, dok je kod muhare meso bijelo i redovno sa ostacima ovoja u obliku malih krpica.

Prvi simptomi trovanja nastupaju 2 - 4 sata nakon konzumiranja, a manifestuju se u obliku pospanosti, nemira, poremećaja sluha, stanja opijenosti, razdražljivosti i halucinacija.

LUDARA

Boletus satanas

Devil's bolete

vražja gljiva



Jestivi dvojnik - Vrganj

2. LUDARA

2. LUDARA

Ističe se po kontrastu crvene boje stručka i bijele boje klobuka. Klobuk je kompaktan i može biti širine 5 do čak 30 cm. U početku je zatvoren prema stručku, a kasnije je nepravilno otvoren, sivkasto-bijele do zelenkasto-okor, a kasnije i boje kože. Ispod klobuka se nalaze cjevčice koje su u početku žute, a potom postaju crvene kao krv. Stručak je visine 5 - 12 cm, crvene boje, zadebljao pri dnu. Meso je bjelkasto-žučkaste boje, kad se slomi ili prereže poprima nijanse plave. Miris gljive je neugodan. Raste u bjelogoričnim šumama ispod breze, hrasta i graba. Javlja se ljeti i početkom jeseni. Otrovnost je sirova i kuhana; uzrokuje povraćanja koja mogu potrajati i do 6 sati. Na sreću, lako se prepoznaje, a vrlo rijetko ima smrtonostni ishod.

PROLJETNI HRČAK

Gyromitra esculenta

False morel



3. PROLJETNI HRČAK

3. PROLJETNI HRČAK

Plodno tijelo je visine do 15 cm, promjer klobuka do 12 cm. Klobuk je vrlo nepravilnog okruglastog oblika sa brojnim debljim ili tanjim vijugama u obliku debelih žila, te podsjeća na ljudski mozak. Najčešće je crveno-smeđe boje. Iznutra je nepravilno komorast, šupalj, oker-bjelkaste boje. Crveno-smeđe trusište se nalazi sa vanjske strane stručka. Stručak je bjelkaste ili svijetloružičaste boje, iznutra najčešće komorasto šupalj, kratak, nepravilan, vijugav, često sa naborima. Ova gljiva najčešće raste na pjeskovitim tlima u crnogoričnim šumama pod borovima, ali ponekad i u bjelogorici. Na nižim nadmorskim visinama je vrlo rijetka, češće se javlja u planinskom području. Može se naći tokom marta, aprila i maja. Ponekad je i smrtno otrovan; otrovnost, odnosno jestivost ove gljive vrlo je varijabilnog karaktera; mnogi je konzumiraju desetljećima, bez ikakvih posljedica, međutim zabilježeni su i brojni slučajevi trovanja, čak i sa smrtnim ishodom. Otrov koji je uzrok tome nazvan je gyromitrin, te je otkriveno da može imati kumulativno djelovanje. Do trovanja (ponekad i do smrti) može doći i nakon nekoliko godina, jer se učestalim konzumiranjem gyromitrin taloži u jetri, postepeno razarajući njene zidove.

OTROVNA PEČURKA

Agaricus xanthoderma

Yellow stainer

karbolovka, žuto-pjegava pečurka



Jestivi dvojnik - Šumska pečurka



Jestivi dvojnik - Lipika

4. OTROVNA PEČURKA

4. OTROVNA PEČURKA

Klobuk je promjera 5 – 12 cm, bijelo-siv, nerijetko sa čehicama tamnije boje, u početku zvonolik, kasnije se ispupči i izravna. Listići su gusti, u početku bjelkasto-sivkasti, kasnije tamno-ružičasti i na kraju čokoladno-smeđi. Stručak je bijele svilenaste boje, uzdužno naboran, valjkast, na dodir požuti. Najprije je pun, a kasnije šupalj. U gornjem dijelu nosi viseći vjenčić koji je žućkasto obrubljen, a u bazi je zadebljao. Meso otrovne pečurke je u početku bijele boje; u klobuku, ako se prereže, malo požuti, dok izraženije požuti na donjem dijelu stručka. Svi vanjski dijelovi požute kad ih zagrebemo. Miris i okus su neugodni; podsjećaju na tintu ili karbol. Raste u ljeto i jesen u većim skupinama ili po nekoliko primjeraka, na otvorenim livadama i travnjacima, u vinogradima, voćnjacima, parkovima, naseljima, uz rubove šuma. Uzrokuje lakša trovanja sa probavnim smetnjama.

Može se zamijeniti i sa šumskom pečurkom (*Agaricus silvicola*) ili lipikom (*Agaricus arvensis*) koje su jestive, a takođe požute u plodištu, ali ne tako intenzivno u bazi stručka i imaju ugodan miris na marcipan ili anis.

ZELENA PUPAVKA

Amanita phalloides

Death cap



Jestivi dvojnik - Sunčanica

5. ZELENA PUPAVKA

5. ZELENA PUPAVKA

Ovo je naša najotrovnija gljiva. Glatka je i bez ostataka ovoja, maslinasto-zelene, žuto-zelene, smeđe-zelene boje koja pri rubu klobuka i poslije kiše blijedi. Površina klobuka je nakon kiše lagano ljepljiva i lako se guli, što je slično jestivim gljivama. Ispod pravilno zaokruženog, ispupčenog klobuka veličine 6 - 15 cm nalaze se bijeli listići odvojeni od stručka i zaokruženih krajeva. Visina stručka je 5 - 12 cm, debljina 1 - 2 cm, tanji je prema klobuku. Pri vrhu stručka ispod klobuka nalazi se vjenčić bijele ili zeleno-žučkaste boje, a pri dnu bijelo gomoljasto zadebljanje malo spojeno sa ovojem.

Procijenjeno je da je 30 grama zelene pupavke dovoljno da izazove smrt čovjeka!

Prvi znaci trovanja se vide tek nakon 8 do 27 sati, što je čini posebno opasnom, jer su tad svi organi već, često nepovratno, oštećeni. Posebno je opasna i treba obratiti pažnju pri branju mladih gljiva. Postoji još bijeli oblik zelene pupavke (*Amanita phalloides* var. *alba*) koja je u početku bijele boje, a kako spore počinju sazrijevati, na sredini klobuka se pojavljuje jedva vidljiva nijansa maslinastozelenkaste boje. Stručak i svi dijelovi plodišta ostaju bijeli. Raste ljeti i u jesen po svim šumama. **LAKO SE ZAMIJENI ZA SUNČANICU.**



INDEX BILJA I GLJIVA

“Čuvajte prirodu,
koristite
njene blagodati,
ali je ne pustošite!”

Index biljaka

1. ANĐELIKA, *Angelica archangelica* L.
(anđeoski korijen, kravojac)
2. BOKVICA ŠIROKOLISNA, *Plantago major* L. (bokvica ženska, veliki trputac)
3. BOKVICA USKOLISNA, *Plantago lanceolata* L. (bokvica muška, trputac)
4. BOROVNICA, *Vaccinium myrtillus* L. (crna borovnica, borovnjača)
5. BRĐANKA, *Arnica montana* L. (arnika, veprovac, vučji zub)
6. BREZA, *Betula pendula* Roth. L. (obična breza, brezuša)
7. BROĆIKA, *Galium verum* L. (ivanjsko cvijeće, broćevina)
8. BRŠLJAN, *Hedera helix* L. (brštan, bršljika)
9. RUSNICA, *Vaccinium vitis idaea* L. (crvena borovnica)
10. ČIČAK, *Arctium lappa* L. (repuh, veliki čičak)
11. ČUBRIĆ, *Satureja hortensis* L. (čubrica, vrtni vrijesak)
12. ČUVARKUĆA, *Sempervivum tectorum* L.
(pazikuća, čuvarka, gromova trava)
13. DIMNJAČA, *Fumaria officinalis* L. (rosnica, runjavac)
14. DIVIZMA, *Verbascum thapsus* L.
(bjeloperka, vučji rep)
15. DIVLJI KESTEN, *Aesculus hippocastanum* L.
(konjski kesten)
16. DIVLJI LUK, *Allium ursinum* L. (medvjedi luk, srijemoš)

17. DOBRIČICA, *Glechoma hederacea* L.
(samobojka, dobričavka)
18. DUPČAC, *Teucrium chamaedrys* L.
(podubica, dubac, zubatac, mravak)
19. GAVEZ, *Symphytum officinalis* L. (veliki gavez, crni gavez)
20. GLADIŠKA, *Ononis spinosa* L. (zečji trn)
21. GLOG, *Crataegus monogyna* L. (bijeli glog)
22. HREN, *Armoracia rusticana* L. (žličnjak, ren)
23. IMELA, *Viscum album* L. (vjeska, melina, himela)
24. ISLANDSKI LIŠAJ, *Cetraria islandica* L.
(planinska mahovina, plućnjak)
25. IVA TRAVA, *Teucrium montanum* L. (brdski dupčac, ivica)
26. JAGLAC, *Primula veris* L. (jaglika, jaglac rani, jagorčevina)
27. JAGODA ŠUMSKA, *Fragaria vesca* L.
(jagoda)
28. KADULJA, *Salvia officinalis* L. (žalfija, pelim)
29. KAMILICA, *Matricaria recutita* L. (tritica, kamomila)
30. KANTARION, *Hypericum perforatum* L.
(gospina trava, kantarija)
31. KIČICA, *Centaurium umbellatum* L.
(kantaron crveni, kantaria muška)
32. KLEKA, *Juniperus communis* L. (smreka, borovica)
33. KOKOTAC, *Melilotus officinalis* L. (ždraljika, velika djetelina, konjska djetelina)
34. KONOPLJKA, *Vitex agnus castus* L. (biber, popov biber)

35. KONJOGRIZ, *Cichorium intybus* L.
(vodopija, ženetrga, cigura)
36. KOPITNJAK, *Asarum europaeum* L.
(kopitnik)
37. KOPRIVA, *Urtica dioica* L. (žara, pasja
kupina)
38. KRIKA, *Anagallis arvensis* L. (vidac,
vidovčica)
39. KRUŠINA, *Rhamnus frangula* L. (krkovina,
frangula)
40. KUNICA, *Achillea millefolium* L. (stolisnik,
sporiš, hajdučka trava)
41. KUPINA, *Rubus fruticosus* L. (ostruga, crna
jagoda)
42. LANILIST, *Linaria vulgaris* L. (žuta zijevalica,
divlji lan, lanika)
43. LAZARKINJA, *Asperula odorata* L.
(prvijenac, lazina trava)
44. LINCURA, *Gentiana lutea* L. (srčanik,
sirištara, gencijana)
45. LIPA, *Tilia tomentosa* L. (srebrena lipa, bijela
lipa)
46. LJUBIČICA, *Viola odorata* L. (ljubičica
mirisna, ljubica mirisna)
47. LJUBIČICA TROBOJNA, *Viola tricolor* L.
(divlja maćuhica, maćje oko)
48. MACINA TRAVA, *Nepeta cataria* L. (macina
metvica, maćija metvica, potplotuša)
49. MAJČINA DUŠICA, *Thymus serpyllum* L.
(čubra, čubrić)
50. MALINA, *Rubus idaeus* L. (divlja malina)

51. MASLAČAK, *Taraxacum officinale* L. (gorko zelje, radič, mliječnjak)
52. MATIČNJAK, *Melissa officinalis* L. (pčelinja ljubica, limunka, pčelinja trava)
53. NANA, *Mentha sp.* (menta, divlja nana, metvica)
54. NEVEN, *Calendula arvensis* L. (divlji neven, poljski neven)
55. OČAJNICA, *Marrubium vulgare* L. (marulja, macina trava, smrdušica)
56. OMAN, *Inula helenium* L. (ovnak, omanika)
57. PAPERAT, *Polypodium vulgare* L. (slatka paprat, bujad, oslad, sladić)
58. PASTIRSKA IGLICA, *Geranium robertianum* L. (živa trava, krvnica)
59. PELIN, *Artemisia absinthium* L. (vermut, gorčika)
60. PETROVAC, *Agrimonia eupatoria* L. (ranjenik, ovčiji čičak, sitni čičak)
61. PLUĆNJAK, *Pulmonaria officinalis* L. (plućnica, džigeričnjak, lisac)
62. PODBJEL, *Tussilago farfara* L. (bjelokopitnjak, lepuh, konjsko kopito)
63. PRESLICA, *Equisetum arvense* L. (konjski rep, rastavić)
64. RANJENIK PRAVI, *Anthyllis vulneraria* L. (mačja djetelina, djetelina kamenjarka)
65. RAZLIČAK, *Centaurea cyanus* L. (plavulja, modrulja)
66. ROSOPAS, *Chelidonium majus* L. (rusa, žuta trava, zmijsko grožđe)

67. RUSOMAČA, *Capsella bursa – pastoris* L. (hoću-neću, kesica, pastirska torbica, djevojačka trava)
68. RUTA, *Ruta graveolens* L. (rutvica, sedef)
69. SAPUNIKA, *Saponaria officinalis* L. (sapun trava, sapunjača)
70. SLJEZ BIJELI, *Althaea Officinalis* L. (šljez, šljezovina, pitomi šljez)
71. SLJEZ CRNI, *Malva sylvestris* L. (divlji šljez, planinski šljez)
72. SMILJE, *Helichrysum italicum* L. (cmilje)
73. SPORIŠ, *Verbena officinalis* L. (verbena, čistac)
74. SRČANICA, *Leonurus cardiaca* L. (srdačica, trava od srca)
75. SRČENJAK, *Polygonum bistorta* L. (srdobolja)
76. ŠIPURAK, *Rosa canina* L. (divlja ruža, pasja ruža)
77. TRATINČICA, *Bellis perennis* L. (bijela rada, krasuljak)
78. TRNJINA, *Prunus spinosa* L. (crni trn, divlja šljiva)
79. TROSKOT, *Polygonum aviculare* L. (oputina, ptičiji dvornik)
80. UVA, *Arctostaphylos uva ursi* L. (medvjетка, medvjede grožđe)
81. VALERIJANA, *Valeriana officinalis* L. (odoljen, valerijana, mačja trava)
82. VEREM, *Mentha pulegium* L. (poljačak, sitna nana)
83. VIDAC, *Euphrasia rostkoviana sin. E. officinalis* L. (vidica, očanica, vidova trava)

84. VRIJES, *Calluna vulgaris* L. (vrijesak, jesenski vrijes, zimski vrijes)
85. VRIJESAK, *Satureja montana* L. (primorski vrisak)
86. ZOVA, *Sambucus nigra* L. (bazga, zovika)

Index otrovnih biljaka

1. ČEMERIKA, *Veratrum album*
2. ĐURĐEVAK, *Convallaria majalis*
3. VELIKI ŠUMSKI RASTAVIĆ, *Equisetum telmateia*
4. VELEBILJE, *Atropa belladonna*

Index gljiva

1. BLAGVA, *Amanita caesarea* (jajača, kneginja)
2. CRNA TRUBA, *Craterellus cornucopioides* (mrkača, mrka truba)
3. JEŽEVICA, *Hydnum repandum* (prosenjak, prava ježevica)
4. LISIČARKA, *Cantharellus cibarius* (lisičica)
5. POLJSKI ŠAMPINJON, *Agaricus campestris* (plemenita pečurka)
6. RUJNICA, *Lactarius deliciosus* (brinovka)
7. SMRČAK, *Morchella conica* (kupasti smrčak, crni smrčak)
8. VILINSKI KLINČIĆ, *Marasmius oreades* (vilin klinčić, vilina gljiva)

9. VELIKA SUNČANICA, *Macrolepiota procera*
10. VRGANJ, *Boletus edulis* (pravi vrganj, ljetni vrganj)

Index otrovnih gljiva

1. CRVENA MUHARA, *Amanita muscaria*
(crvena ljepotica, velika zavodnica)
2. LUDARA, *Boletus satanas* (vražja gljiva)
3. OTROVNA PEČURKA, *Agaricus xanthoderma* (karbolovka, žuto-pjegava pečurka)
4. PROLJETNI HRČAK, *Gyromitra esculenta*
5. ZELENA PUPAVKA, *Amanita phalloides*

Priprema i štampanje ovog Priručnika je podržana od strane vlade Kraljevine Švedske, Američke agencije za međunarodni razvoj (USAID) i vlade Sjedinjenih Američkih Država, putem Projekta razvoja tržišne poljoprivrede II (FARMA II).

Stajališta izražena u ovom Priručniku ne moraju nužno odražavati stajališta vlade Kraljevine Švedske, Američke agencije za međunarodni razvoj i vlade Sjedinjenih Američkih Država.



USAID
OD AMERIČKOG NARODA

Projekat razvoja tržišne poljoprivrede II (FARMA II)

Program pomoći švedskog i američkog naroda