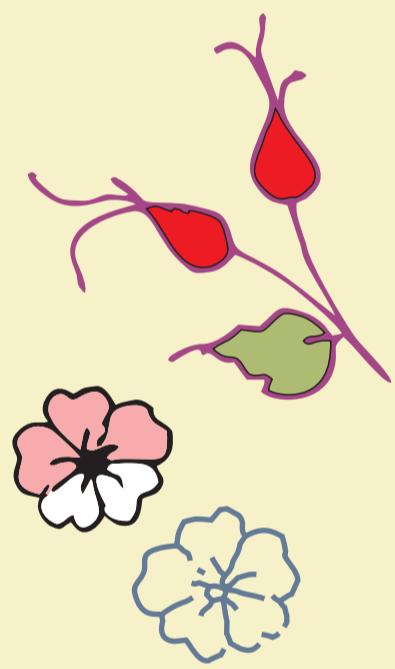
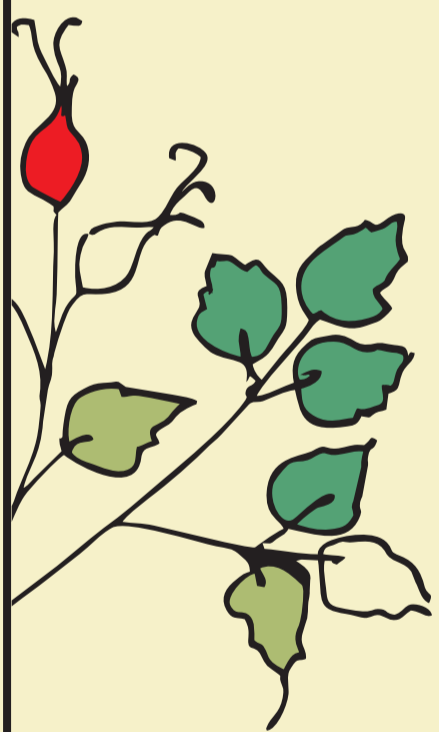
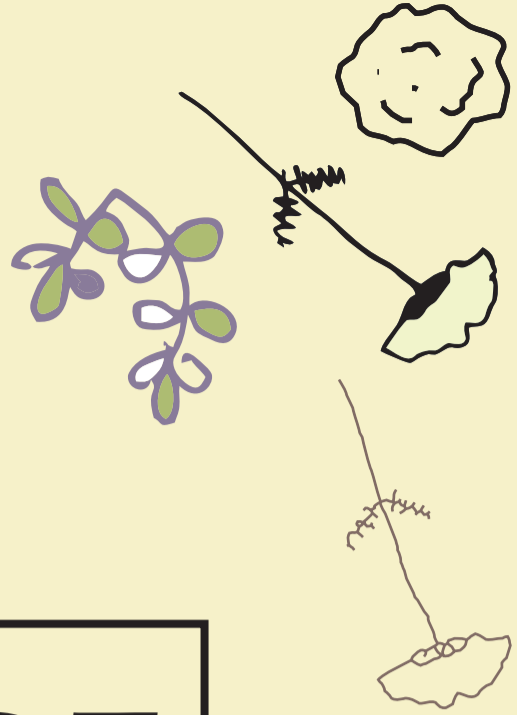




HERBAL GUIDE

Vodič za identifikaciju, sakupljanje
i upotrebu samoniklog jestivog i
ljekovitog bilja,
sa područja planine Bjelašnice.





HERBAL GUIDE

Biljke narodne medicine

**KUNICA
M. DUŠICA
DIVLJA MENTA / NANA
VRKUTA
KANTARION
PROLJETNI JAGLAC
MASLACAK
LJUBICICA**





Narodni nazivi: stolisnik, hajdučka trava, ranjenik, sporiš, ahilejeva trava
Eng. Yarrow

Lat. Achilea Millefolium

Opis biljke: Kunica je trajna zeljasta biljka iz porodice glavočika. Stabljika joj je uspravna prekrivena sitnim dlačicama, visine od 20 do 80 cm sa cvijetom na vrhu. Cvijet je sačinjen od gusto skupljenih cvijetnih glavica bijele, žućkaste ili ružičaste boje. Listovi su naizmjeničnim uski i dugi, perasto razdijeljeni na mnogo malih segmenata.

Stanište: Kunica je rasprostranjena po Evropi, Aziji i Sjevernoj Americi. Raste samoniklo, najčešće u grupama, po osunčanim pašnjacima i livadama.

Korisni dijelovi: Listovi i cvjetovi

Upotreba: Mlade istove kunice koristimo svježe kao dodatak raznim jelima. Sadrže vitamin C, kalij, kalcij i karoten. Cvjetovi sadrže eterična ulja (posebice azulen od kojega ulje kunice poprima plavu nijansu), flavonoide, tanine i alkaloid ahilein.

Cvjetove sakupljamo za čaj koji čisti krv, jača apetit, poboljšava rad jetre. Kunica se u narodnoj medicini koristi za liječenje raznih bolesti crijeva, želuca, bubrega i urinarnog trakta zbog svojih protuupalnih i antibakterijskih svojstava. Podstiče znojenje i cirkulaciju te čisti organizam od nagomilanih toksina. Zaustavlja razne vrste krvarenja. Destilacijom cvjetova dobijaju se eterično ulje i hidrolat kunice, a potapanjem cvjetova u maslinovo ulje dobijamo macerat od kojeg se spravlja ljekoviti melem.

Kunicu ne trebaju koristiti trudnice!

Vrijeme branja: Juni - Septembar

Način sakupljanja: List se bere u proljeće odvajanjem od stabljike, jedan po jedan. Cvijet se bere u punom cvatu, može sa stabljikom radi lakšeg sušenja. Buketiće cvijeta kunice dobro zavežite i okačite sušiti na tamno prozračno mjesto.

Datum branja:

Lokacija:

Ime:

Tog dana bio/la sam sa:



za proljetno čišćenje organizma čaj od kunice pijte bez zaslađivača



list kunice možete koristiti za aromatiziranje sireva i namaza ili kao začim za razna kuhana jela ili dressing za salatu



od kunice se spravlja ljekoviti melem koji njeguje sve vrste oštećenja kože, sanira ogrebotine, porezotine, smiruje reakcije na ubode insekata, ublažava perutanje kože i tretira kožne gljivice

u slučaju ogrebotine ili posjekotine dobro nagnječite svjež list kunice i stavite na ozlijeđeno mjesto

MAGIJSKI ATRIBUTI

Planeta: Venera

Element: Voda

Polaritet: Feminine

Atributi: Hrabrost, ljubav, zaštita, prorocanske moci



Narodni nazivi: poljski timijan
Eng. Wild thyme, Creeping thyme
Lat. Thymus serpyllum

Opis biljke:

Majčina dušica je dugovječna zeljasta biljka, polugrmić. Iz razgranatih i drvenastih izdanaka, poleglim po zemlji izrastaju vrijeđe obrasle sitnim jajastim listićima i okruglastim cvastima. Cvjetovi su sitni, zbijeni u okrugle cvasti roza do crvene boje. Cvjeta preko cijelog ljeta, a cvjetovi su prijatnog i aromatičnog mirisa.

Stanište: Majčina dušica raste po kamenjaru, neplodnom zemljištu, na livadama i poobodima šuma.

Korisni dijelovi: Listovi i cvjetovi

Upotreba:

Ljekovite materije nalaze se u listu i cijetu, a to su eterično ulje, tanin, timol i mangan. Upotrebljava se kao čaj protiv glavobolje, nesanice, za ublažavanje simptoma prehlade i gripe, kod oboljenja želuca i crijeva. Smiruje kašalj i upale dišnih puteva. Koristi se u kuhinji kao začim.

Vrijeme branja: Maj - Juni

Način sakupljanja:

Beru se list i cvijet, najbolje u podne kad nema više rose po lijepom i sunčanom vremenu. Najpraktičnije je odmah brati, tj makazama odrezati grančice sa cvijetom, da bismo izbjegli kasnije čišćenje od primjesa, ali i čupanje korijena biljke. Nemojte brati više od 15% jednog grmića, jer majčinu dušicu mnogo vole i pčele. Majčinu dušicu sušiti na tamnom i prozračnom mjestu, kako vi se sačuvala boja.

Datum branja:

Lokacija:

Ime:

Tog dana bio/la sam sa:



probajte čaj od svježe majčine dušice, iznenadit će se vas jačina mirisa i arome



osušeni list majčine dušice koristite kao začim za pečeni krompir, za kuhana jela, variva, pečeno meso, kao dodatak faširanom mesu za šnicle i dolme...

MAGIJSKI ATRIBUTI

Planeta: Venera

Element: Voda

Polaritet: Feminine

Atributi: Ozdravljenje, pročišćenje, hrabrost



Narodni nazivi: divlja nana, dugolisna menta
Eng. Wild mint
Lat. Mentha longifolia

Opis biljke:

Divlja menta je višegodišnja zeljasta biljka koja poraste 50 do 70cm visine. Stabljika joj je četverouglasta i razgranata. Listovi su joj usko-jajasti, zašiljeni prema vrhu i nazubljeni po rubovima. Cvjeta u cvatovima blijedo lila do ljubičaste boje. Imaju intenzivan prijatan aromatičan miris.

Stanište: Raste pokraj potoka i po vlažnim humusom bogatim livadama.

Korisni dijelovi: List i cvijet

Upotreba:

Ljekovito djelovanje nane prije svega je zahvaljujući njenom eteričnom ulju, kojeg najviše ima u listovima. U biljci se nalaze još i tanion, gorke tvari, pektin i skrob. Koristi se u obliku ulja i čaja. Čaj djeluje povoljno na pospješene funkcije žuči, odstranjuje tegobe prouzrokovane žučnim kamencima ili pijeskom, smiruje želučane i crijevne grčeve, te otklanja srčane teškoće.

U kuhinji se koristi kao vrlo aromatičan začim za slana i slatka jela, te osvježavajuće napitke i ledene deserte.

Vrijeme branja: Juni - Juli

Način sakupljanja:

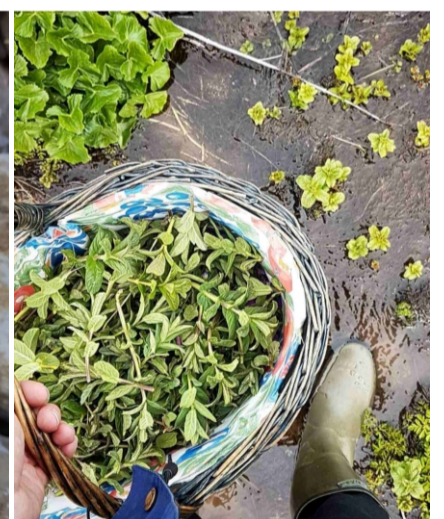
Nekoliko puta godišnje možemo brati lišće obrezujući mlade izdanke sa glavne stabljike, a potom beremo i cvijet. Suši se na tamnom i prozračnom mjestu.

Datum branja:

Lokacija:

Ime:

Tog dana bio/la sam sa:



napravite sirup od divlje nane za idealno osvježenje u vrelinim ljetnim danima

suhi list nane koristite za aromatiziranje jela od mesa i riže

svježi list nane umočite u rastopljenu crnu čokoladu, pa ohladite ili zaledite, takav će biti idealan prilog hladnim ljetnim desertima, poput sladoleda i voćnih sorbea

napravite aromatiziranu vodu sa dosta lista svježe nane, kriškama limuna i kockicama leda. Za potpuniji užitak napitak zasladite prirodnim medom.

MAGIJSKI ATRIBUTI

Planeta: Merkur

Element: Vazduh

Polaritet: Masculine

Atributi: Zaštita, zdravlje



Narodni nazivi: gospin plašt, rosanica, virak
Eng. Lady's Mantle
Lat. Alchemilla vulgaris

Opis biljke:

Vrkuta je niska zeljasta biljka koja naraste do 30cm. Listovi su joj karakteristično oblikovani u čašice koje u sebi i po nazubljenim rubovima zadržavaju kapljice vode. Cvijet je sitan, žučkast, okupljen u male ukruglaste cvasti.

Stanište: Vrlo je česta biljka na vlažnim livadama, na rubovima šikara i šuma.

Korisni dijelovi: List i cvijet

Upotreba:

Osim tanina i gorkih tvari vrkuta sadrži još i flavonoide, smole, biljna ulja, lecitin, pepeo i saponine. Upotrebljava se u narodnoj medicini kod slabokrvnosti i reume, normalizira menstrualni ciklus, pomaže u liječenju ženskih spolnih organa. Ljekoviti pripravci od vrkute imaju protuupalno, adstrigentno, ekspektoransko, diuretično djelovanje. Dobra je za zacjeljivanje rana.

Vrijeme branja: Maj - Juni

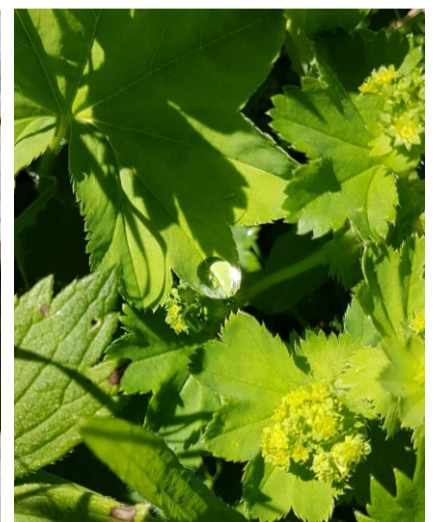
Način sakupljanja: Beru se nadzemni dijelovi biljke u cvatu.

Datum branja:

Lokacija:

Ime:

Tog dana bio/la sam sa:



listove vrkute pomiješajte sa kunicom, žarom i broćikom i napravite i dealan livadski zeleni čaj



stari alkemičari koristili kapi koje su se skupljale na listovima kao "nebesku rosu", za pravljenje kamena mudraca.

MAGIJSKI ATRIBUTI

Planeta: Venera

Element: Voda

Polaritet: Feminine

Atributi: Ljubav, moc, pojacivac procesa



Narodni nazivi: gospina trava, ivanjica, trava sv. Ivana, krv sv. Ivana
Eng. St. John's wort
Lat. Hypericum perforatum

Opis biljke:

Kantarion je višegodišnja zeljasta biljka koja naraste do 1 m. Ima čvrstu, uglastu, razgranatu stabljiku sa naspramnim granama. Listovi su sitni sa mnoštvom tačkica, to su žlijezde sa eteričnim uljem. Cvjetovi su smješteni na vrhu stabljike i jarko su žute boje. Cvjetići imaju po pet latica koje sa donje strane imaju crne tačke.

Stanište:

kantarion raste na osunčanim livadama, kraj puteva, na kamenjarima, na pustim neobrađenim zemljištima.

Korisni dijelovi: List i cvijet

Upotreba:

Cvijet kantariona sadrži tanine, etersko ulje, antocijan, karoten, holin i vitamin C. Etersko ulje kantariona djeluje antiseptično. U narodu se koristi kao obloga za posjekotine i opekotine, a kao čaj za liječenje stomačnih bolesti i čireva, protiv dijareje i za liječene teškoća ženskih genitalnih organa. Za aplikaciju na kožu koristimo još i uljni macerat kantariona, od koga se spravlja i ljekoviti melem, a koristi se ya rane, opekotine, posjekotine i druge ozljede.

Vrijeme branja: Juni - Juli

Način sakupljanja:

Za ulje i čaj beru se listovi i cvjetovi kantariona u punom cvatu. Čaj se suši na propuhu. Uljni macerat kantariona spravlja se tako što se tegla napuni svježe ubranim cvijetom i nešto lista kantariona, pa prelije maslinovim uljem. Teglu držati prekrivenu gazom, na osunčanom mjestu 3-4 sedmice. Ulje će poprimiti intenzivno crvenu boju aktivnog sastojka hipericin. Treba ga procijediti, i čuvati na tamnom mjestu u zatvorenim flašicama.

Datum branja:

Lokacija:

Ime:

Tog dana bio/la sam sa:



Kantarion se smatra jednim od najjačih prirodnih antidepresiva i nalazi sve veću upotrebu u liječenju anksioznosti, depresije i sličnih stanja i poremećaja



preparate za kožu od kantariona nemojte koristiti po dnevnom svjetlu, jer izlaganje svjetlu može dovesti do depigmentacije kože.

ulje kantariona koristite poslije sunčanja, u večernjim satima, za očuvanje vlage i stvaranje divne maslinaste boje kože, također njeguje u slučaju crvenila radi prevelikog izlaganja suncu, a ima zaista i neodoljiv slatkast miris toplih ljetnih noći.

MAGIJSKI ATRIBUTI

Planeta: Sunce

Element: Vatra

Polaritet: Masculine

Atributi: Zaštita, sreća, ozdravljenje



Narodni nazivi: rani jaglac, jagorčika
Eng. St. Cowslip
Lat. Primula veris

Opis biljke:

listovi su prizemni, mrežasto nabrani i uvinuti unazad. U sredini biljke između listova razvija se cvjetna stabljika sa žutim cvjetovima na vrhu koji su složeni u štitastoj cvasti. Cvjeta u rano proljeće. Cvjetovi su blagog i prijatnog mirisa.

Stanište: Raste na suhim i osunčanim brdskim i planinskim livadama, rijetkim čumama, obroncima, kamenjaru i u grmlju.

Korisni dijelovi: List, cvijet i korijen

Upotreba:

Glavni sastojci korijena jagorčevine su saponizidi, u cvjetovima se nalazi uglavnom eterično ulje, gorke tvari, glikozidi i žuta boja. Biljka je veoma značajna jer liječi sve katare, prekomjernu sluz, kašalj i gripozne pojave. Čaj od cvjetova jaglaca povećava broj crvenih krvnih zrnaca, upotrebljava se začišćenje krvi i jačanje srca. Veomna je djelotvorno sredstvo protiv nervoze, nesаницe i nesvjestice.

Vrijeme branja: Maj

Način sakupljanja:

Korijen se vadi rano u proljeće, pere su od zemlje i odmah suši. List i cvijet bez stapka se beru u vrijeme cvjetanja.

Datum branja:

Lokacija:

Ime:

Tog dana bio/la sam sa:



cvjetove jaglaca stavite u teglu i prelijte medom, neka odstoji 40 dana, pa procijedite. Dobićete tako izvrstan sirup protiv kašlja

cvjetove možete pomiješati i sa smeđim šećerom, pa ostavite na suncu da se šećer istopi, procijedite

mlade listove jaglaca dodajte proljetnoj salati ili od njih spravite ukusan i zdrav pesto za povrće i tjesteninu

MAGIJSKI ATRIBUTI

Planeta: Venera

Element: Voda

Polaritet: Feminine

Atributi: Zdravlje, mladost



Narodni nazivi: mličika, mljekača, žutinica
Eng. Dandelion
Lat. Taraxacum officinale

Opis biljke:

Maslačak je zeljasta biljka koja naraste do 30cm, ima tamno zelene narezane prizemne listove i u sredini stabljiku sa žarko žutim cvijetom na vrhu. Svima je poznat po mliječnom soku koji curi na zalomljenim mjestima i karakterističnoj formaciji sjemena koju djeca nazivaju pihalica. Cvjeta u aprilu i maju.

Stanište: Maslačak raste po vlažnim livadama, pašnjacima, vrtovima i travnjacima.

Korisni dijelovi: Korijen, cvijet, list i pupoljak

Upotreba:

Biljka sadrži holin, gorku tvar i skrob. U korijenu ima kalija i mineralne soli kalcija, mangana, natrija, sumpora i vitamona C. U liječenju se upotrebljava protiv gihta, reumatizma, lišaja, čireva, kožnih bolesti, kod smetnji u radu jetre i žuči i kod šećerne bolesti. Konzumira se kao čaj ili u vidu tinkture – biljnih kapi.

U kulinarstvu se koriste svi dijelovi biljke, od korijena se pripremaju slana jela, lista se koristi za salate i pesto, od cvijeta se pravi „med“ od maslačka, može ga se pohovati, sušiti, pa dodavati u kolače, a od pupoljaka se mogu spraviti zanimljivi ukiseljeni „kapari“.

Vrijeme branja: Mart - Maj

Način sakupljanja:

List se bere tokom cijelog ljeta, suše se pojedinačno na propuhu. Korijen se očisti od zemlje, nareže i suši na suncu u tankom sloju.

Datum branja:

Lokacija:

Ime:

Tog dana bio/la sam sa:



cvjetove maslačka možete pohovati i tople servirati sa ukusnim kajmakom i mladim sirom

od cvjetova maslačka možete miješajući ih sa šećerom (ili smeđim šećerom) napraviti maslačkov med, sirup izuzetno dobar za ublažavanje kašlja i plućnih tegoba

od lista maslačka napravite zdravi pesto za šarene ljetne salate

pupoljke maslačka ukiselite u mješavini vode, sirćeta, soli i šećera, pa služite na sirnim, mesnim i voćnim platama, poput poljskih kapara

MAGIJSKI ATRIBUTI

Planeta: Jupiter

Element: Vazduh

Polaritet: Masculine

Atributi: Želje i zaštita



Narodni nazivi: ljubica, mirisna ljubica
Eng. Violet
Lat. Viola odorata

Opis biljke:

Mirisna ljubičica prizemna je zeljasta biljka sa srcolikim listovima i mirisnim plavim do ljubičastim cvjetovima. Javlja se odmah po otapanju snijega.

Stanište: Raste u grmlju po sjenovitim mjestima, šumskim livadama i u šumama. Gaji se i u baštama kao ukrasno cvijeće.

Korisni dijelovi: Cvijet

Upotreba:

Cvijet mirisne ljubičice sadrži alkaloidne, sluzi, gorke materije, holin, škrob, eterično ulje i kalcijum. Najveća koncentracija alkaloida nalazi se u korijenu. U narodu se cvijet ljubičice koristi kao lijek koji pomaže iskašljavanje, kod nesanice i glavobolje.

Vrijeme branja: April - Maj

Način sakupljanja:

Beru se samo cvjetovi sa čašicom bez cvijetne drške. Odmah nakon branja, cvjetovi se prostiru u tankom sloju i suše na tamnom prozračnom mjestu.

Datum branja:

Lokacija:

Ime:

Tog dana bio/la sam sa:



cvjetove ljubičice ušećerite tako što će te ih premazati bjelancetom, posuti šećerom u prahu i ostaviti sušiti na papiru za pečenja na suho tamno mjesto. Ovakve cvjetice koristite za ukrašavanje raznih deserta

napravite magični sok od ljubičice. Šaku cvjetova prelijte vrućom vodom, ostavite da se ohladi pa dobro protisnite kroz gazu. Dobićete tamno plavu mirisnu vodu. Sada je pomiješajte sa šećerom da dobijete sirup, a pri služenju ubacite koju kocku leda i umiješajte čašu limunade. Tamno plava boja u dodiru s limunom polako će se mijenjati do ljubičaste i roze.

MAGIJSKI ATRIBUTI

Planeta: Venera

Element: Voda

Polaritet: Feminine

Atributi: Ljubav, zaštita, sreća