



**ENCIKLOPEDIJA
LEKOVITIH BILJA I RECEPTI**

Enciklopedija lekovitih bilja i recepti

Lekovito bilje

Od davnina je čovek koristio biljke za ishranu saznajući o njima istovremeno kakvo dejstvo imaju na organizam.

Uočavao je dali su dobre za ishranu, nekada možda i kao lek. Najdud mnoge od njih pokazale su svoju negativno dejstvo, pa su tako bile svrstane u štetne, odnosno otrovne biljke. Međutim, njihova upotreba time nije bila isključena. Naprotiv, većina njih dragocena su sirovina za spravljanje važnih lekova.

Naše moderno doba raspolaže izvanredno dobrim biohemijskim lekovima i antibioticima koji se sve više usavršavaju. Nasuprot tome, lekovite biljke svakim se danom sve više upotrebljavaju. Sve je veća upotreba biljnih čajeva, ekstrakata i sirupa. Kod nekih bolesti lečnik je upravo primoran da se obrati lekovitom bilju.

Lečenje lekovitim biljem, fitoterapija, je trenutno veoma populamo. Svima je poznato da smo nauku o lekovitom bilju nasledili od naših predaka, koji su vekovima brižljivo prikupljali informacije o bilju, a zatim ih koristili u lečenju mnogih bolesti. Mnoge biljke se koriste u složenim kombinacijama, kako bi se postigao najbolji mogući efekat u lečenju. Lečenje biljem, kao i drugi načini lečenja, ima svoje prednosti i mane. Kod lečenja biljem treba biti strpljiv, jer se rezultati uglavnom ne postžu tako brzo kao kod upotrebe konvencionalnih lekova.

U nekim slučajevima lečenje biljem ima bolji efekat od lečenja drugim metodama, a postoje i slučajevi kada se sintetizovanim lekovima ne može postići pozitivan rezultat u lečenju, pa se pribegava upotrebi bilja. Kao i kod konvencionalnih lekova, pre upotrebe lekovitog bilja neophodno je konsultovati odgovarajućeg stručnjaka.

Lečenje lekovitim biljem nije tako jednostavno kako to pojedinci zamšljaju. Na vrednost bilja i njegovu lekovitu moć ružno svetlo baca činjenica što se to bilje prodaje na našim tržiškim tezgama — onako napamet — bez potrebnog poznavanja bilja i davanja uputa za upotrebu.

Sadržaj ove knjige neka bude pomoć zdravstvenom prosvetivanju naših radnih ljudi.

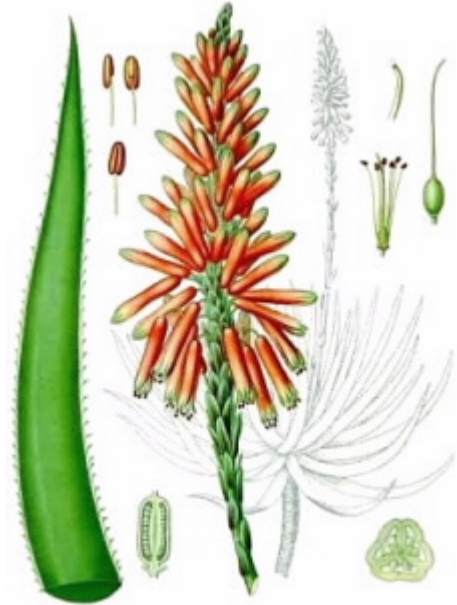
U ovoj knjizi možete pronaći tekstove sa opisima, primenom i načinom upotrebe lekovitog bilja.

Autor

Opisi, primena i nacin upotrebe lekovitih biljaka

Aloe vera - *Aloe vera Barbadensis Miller*

Narodna imena. Aloja



Botaničke karakteristike. Ovo je zeljasta biljka, visine 80-100 cm. Ima sabljaste, špicaste listove, sa testerastim ivicama, koji po obliku podsećaju na ružu, rastu pri zemlji. Iz sredine ruže raste cvetna drška koja se završava u vidu žutog ili crvenkastog cevolikog cveća. Aloja spada u porodicu ljljiana.

Stanište. Prirodno raste samo u područjima sa toplom i suvom klimom (najbolji uslovi su tamo gde je prosečna godišnja temperatura iznad 22°C npr. Karibi, Meksiko).

Upotrebljivi delovi biljke. List.

Hemijski sastav. Aloe vera sadrži vitamine (A, B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, E i folnu kiselinu), minerale (magnezijum, mangan, cink, bakar, hrom, kalcijum, kalijum i gvožđe), mukopolisaharide, antioksidanse, aminokiseline (od toga 8 esencijalnih), enzime (16 enzima iz grupe proteaza, amilaza, lipaza i celulaza), antrakinine, lignine, saponine, sterole.

Primena. Podstiče varenje, neutralizuje povišenu želudačnu kiselinu, uravnotežuje delovanje gastrointestinalnih simbiotičnih bakterija, smanjuje gljivice, normalizuje pH stolice, pomaže kod iritabilnog crevnog sindroma, kolitisa, proliva i zatvorenosti. Prodire kroz zidove trakta za varenje, ispira štetne bakterije i čisti crevne resice od naslaga. Na taj način smanjuje upale i povećava apsorpciju hranjivih materija. Poboljšava rad jetr, reguliše i snižava nivo šećera u krvi, jača srčani mišić, snižava nivo holesterola u krvi i krvni pritisak, sadrži faktore koji uništavaju tumore, podstiče imunološki sistem. Kao dopunska terapija, smanjuje štetne nuspojave hemo i radio terapije. Ublažava simptome astme i alergija. Ublažava akutne i hronične upale. Pomaže kod neuralgija, išijasa i glavobolje. Izvanredna je za suhu, osetljivu i oštećenu kožu

Način upotrebe. Najviše se upotrebljava gel koji se dobija iz lista, a upotrebljava se i kao čaj i tinktura.

Američka kleka – *Thuja occidentalis* (otrovan)

Narodna imena. Grbava tuja, vita jela, žerav, tuja.



Botaničke karakteristike. Zimzeleno drvo visoko 15 metara. Grane su položene pod pravim uglom prema stablu. Igljice su pravilno rasporedene, imaju uljne žljezde.

Stanište. Poreklom je iz Amerike, a kod nas se gaji kao ukrasno drvo u parkovima i vrtovima.

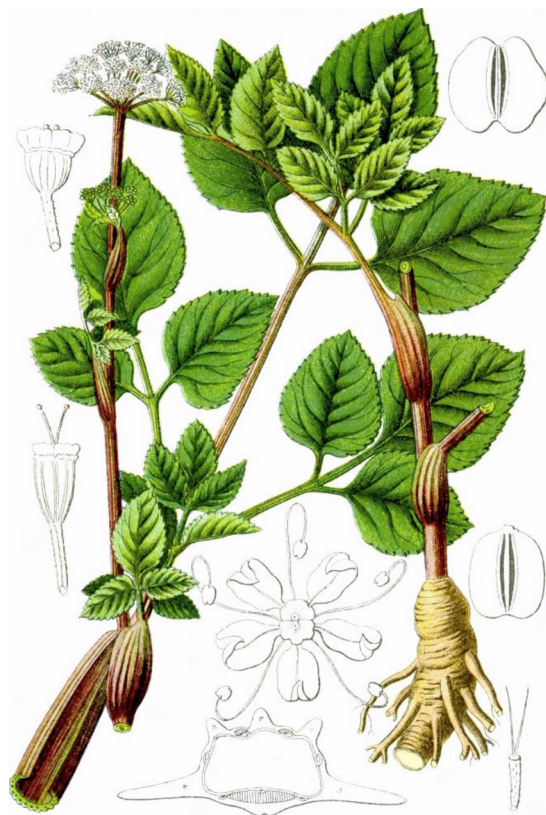
Upotrebljivi delovi biljke. Koriste se mladi izdanci, čiji je miris vrlo prijatan.

Hemijski sastav. Otrovni glikozid, etarsko ulje, taninska kiselina.

Primena. Iz izdanaka nekad su Indijanci pravili mast protiv bolova od reume. Sa obzirom da je tuja jako otrovna ne preporučuje se kao lek.

Andelika - *Angelica sylvestris*

Narodna imena. Divlja angelika, anđeoski koren, anđeosko drvo, divlja pirevina, siriš i šiviz.



Botaničke karakteristike. Anđelika je dvogodišnja biljka iz porodice štitarki. Listovi su veliki i trostruko perasti sa ovalnim našiljenim listićima. Na vrhu stabljike u nakupinama ima skupljene cvetiće bele ili zelenkaste boje. Debeli stabljika naraste i preko dva metra visine i često je crvenkastosjajna. Grana se samo na gornjim delovima. Koren je smeđe do crvenkastosmeđe boje.

Stanište. Raste na šumskim čistinama, u guštarama, oko ivica šuma na vlažnom tlu.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka.

Hemijski sastav. Angelika sadrži: angelicin, eterična ulja, tanin, organske kiseline, pektine, smole i dr.

Primena. Čisti krv, leči izgubljeni apetit, umiruje grčeve u želucu, leči i glavobolju, povoljno utiče na mišićne, na živčani sistem, creva i disajne organe. Uklanja osećaj umora. Deluje protiv katara, nadimanja i nepravilne menstruacije.

Način upotrebe. Ekstrat sirove biljke, čaj, prah. Čaj se priprema tako što se 10g korena i 10g ploda (semena) prelije sa pola litre ključale vode. Još jače deluje ako se u litru belog vina 25 g korena natapa 24 sata i od toga se uzima dvaput dnevno po jedna čašica. Kupka se priprema tako što se na tri litre ključale vode stavi 250 g korena i ostavi da stoji 10 minuta; tada se doda vodi za kupanje.

Anis - *Pimpinella anisum*

Narodna imena. Anason, slatki janež, slatki komorač, slatki kopar, slatki kumin.



Botaničke karakteristike. Anis je jednogodišnja biljka visine 50-100cm. Stabljika je šuplja, razgranata i pokrivena dlačicama. Donji listovi su okruglasto-brežuljkasti, a gornji tri puta rasporeni. Cvetovi su beli, sastavljeni u štitovima. Plodovi su obrnuto-kruškastog oblika i prilegnuto dlakavi, zeleno-sive boje.

Stanište. Traži zaštićeno sunčano mjesto. Gaji se kao kulturna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Upotrebljava se zreo plod.

Hemijski sastav. Sadrži eterična ulja (najviše anetola, anisov aldehid, acetaldehid, anisova kiselina), trigliceride, makro i mikroelemente.

Primena. Anis se koristi protiv astme, kašlja, za pojačavanje apetita, kod nesanice, histerije, slabog želuca, plućnih bolesti i nadimanja.

Način upotrebe. Za čaj se uzima jedna kašikica na 200 g ključale vode ili u obliku praška četvrt kašikice i zalije vodom. Može se koristiti i prah anisa pomešan sa medom.

Ariš - *larix europaea*

Narodna imena. Arič, ariševina, gorski mecesan, macesan.



Botaničke karakteristike. Ariš je jedino cmogorično drvo što svake godine gubi listove, tj. iglice. Drvo je visoko od 20 do 40 metara, s tankim pognutim granama, crvenosmeđom ispucanom korom i šiljastom krošnjom. Fine i mekane iglice rastu zasebno na dugim i tankim izdancima u kiticama po dvadeset do šezdeset u broju, koje u jesen otpadaju. Ariš je jednodomna biljka koje se crveni, mirisavi cvetovi razvijaju u malešišarice. Kora, smola i iglice imaju balzamičan miris, nalik na limun. Smola ima miris na balzam, a okus poput terpentina.

Stanište. Ariš ponajbolje uspeva u planinama, a često sačinjava goleme šumske prostore. Brzo raste i zbog toga se sadi i uzgaja.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se skupljaju zeleni češeri u proleće i početkom leta, iglice u toku cele godine, a smola i kora u jesen.

Primena. Iglice i mladi češeri koriste se za kupku u lečenju nervno rastrojenih bolesnika, rekonvalescenata i jako slabih osoba. Isto tako, iglice i kora koriste se za pripremanje obloga za lečenje upaljenih rana, prignječenosti i čireva. Čaj pripremljen od kore ariša tera na mokrenje, leči vodenu bolest u početku, žuticu, reumu u zglobovima, osip i čireve. Smola pripremljena s vinom i medom čisti začepljenu jetru, drobi i lagano odvaja pesak i kamenje iz žuči, bubrega i mokraćnog meura, a kod upale grla koristi se za grgara.

Arnika - *Arnica montana*

Narodna imena. Brđanka, veprovac, vučji zub , moravka.



Botaničke karakteristike. Arnika je višegodišnja biljka. Podzemni deo je debeo i valjkast. Iz njega izraste slabo razgranata stabljika visoka do 50 cm sa jednom ili tri cvetne glavice, zlatnožute boje, smeštene pojedinačno na vrhu stabljike. Cveta od juna do avgusta, ima specifično smolasti miris. Listovi su smešteni pri dnu i dugoljasto-jajastog su oblika. Gore na stabljici znatno su manji i uži. Čitava biljka je pokrivena kratkim dlakama.

Stanište. Raste na vlažnim planinskim livadama, ponegde se može naći u šumi.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se koriste cvet, listovi i koren.

Hemijski sastav. Sadrži arnicin, eterično ulje, smolu, vosak, tanine, šećer, organske kiseline, karotinoide (zeaksantin), vitamin C, flavonoide, poliacetilene, makro i mikroelemente.

Primena. Arnika povoljno deluje na uboje i sveže rane koje krvare usled povreda, kod iscrpljenosti organizma, bolesti srca i živaca, paralize i kapi u mozgu. Pospešuje bolje lučenje mleka kod majki dojilja, tera znoj, mokraću i

crviće kod dece, olakšava menstruaciju i leči beli cvet kod žena. Treba je oprezno upotrebljavati jer u većim količinama može izazvati neugodne smetnje.

Način upotrebe. Čaj, tinktura, ulje za masažu. Čaj: 3 kašike cveta preliti jednom čašom vrele vode, poklopiti i zagrevati u vodenom kupatilu 15 minuta. Držati na sobnoj temperaturi 45 minuta i procediti. Tinktura: 5 g suvih cvetova preliti sa 100ml 70% alkohola. Ostaviti 2-3 nedelje (umeđuvremenu protresati nekoliko puta), ocediti i čuvati u zatamnjenoj boci. Može se isto tako pripremiti sa domaćom rakijom. Ulje za masažu: jedan deo suve arnike staviti u pet delova kvalitetnog ulja (maslinovo, suncokretovo).

Badem – *Prunus amgdalus*

Narodna imena. Amendula, pitomi badem, bajan, mendalj.



Botaničke karakteristike. Drvo visoko do 5 metara. Listovi duguljasti, po ivici testerasti. Cvetovi bledoružičasti. Plod koštunica.

Stanište. Raste u tople krajeve.

Upotrebljivi delovi biljke. Seme gorkog i slatkog badema.

Hemijski sastav. Masno ulje, gorke materije, guma, cijanogeniski heterozid, belančevine, sluz.

Primena. Upotrebljava se u kozmetici. Slatki badem je veoma koristan u ishrani. Gorki badem je sedativ, protiv bolova i grčeva, kod zapaljenja disajnih organa i dr.

Bela detelina – *Trifolium repens*

Narodna imena. Puzača, puzeča detelina.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka. Ima snažan koren, koji ima razvijen sistem za sakupljanje azota, koji se zatim pretvara u nitrat. Stablo je golo i puzavo dugo do 40 sm. Listovi su trodelni, sa tri liske na kojima postoji beličasta šara. Cvetovi obrazuju glavičaste cvasti, na dugim drškama, okrugle i rastresite. Plod je mahuna, sa tri semena koji su u početku narandzasto žuti a potom mrki.

Stanište. Raste uglavnom u niziji na većim nadmorskim visinama, a uzgaja se i po parkovima.

Primena. Koristi se protiv gihta, reumatizma i groznice. Čaj se upotrebljava za čišćenje krvi.

Bela čemerika – *Veratrum album* (otrovna)

Narodna imena. Beli kukurek, božičnjak, planinska čemerika, kihavac.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka sa razvijenom podzemnom stabljikom – rizomom. Listovi su elipsasti, mekano dlakavi, naizmenični, obavijeni oko stabljike. Gornji deo razgranut, nakčen belim ili zelenkastim sitnim cvetovima. Plod je čaura.

Upotrebljivi delovi biljke. Koristi se osušeni rizom.

Hemijski sastav. Alkakoide, skrob, smola, šećer.

Primena. Za pravljenje tinkture protiv lišajeva i kožnih bolesti, ali zbog otrovnosti nije dozvoljena upotreba bez lekarskog saveta.

Bela imela - *Viscum album*

Narodna imena. Amelje, veska, visk, višce, lepak, mela, melina, melje, omela, omelj, himela, hmelina, hrastova imela.



Botaničke karakteristike. Bela imela je poluparazitska zimzelena biljka koja raste na granama raznog drveća. Ima oblik okruglastog grmića čije grančice su zelene, člankovito razgranjene i na njima se nalaze naspramni sedeći listovi žućkasto zelene boje. Listovi su kožasti, goli, duguljasto obrnuto jajasti, po rubu celi, 2-6 cm dugački i 1-2 cm široki. Cvetovi su jednopolni, žućkasto zeleni. Biljka je dvodomna. Plod je bela okrugla bobica. Pun je lepljivog soka i sadrži nekoliko crnih semenki.

Stanište. Živi na raznom belogoričnom i crnogoričnom drveću.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka.

Hemijski sastav. Sadrži lektin, polipeptide, flavonoide, lignine, biogene amide.

Primena. Koristi se protiv histeričnih napada, za srčane tegobe, za regulisanje krvnog pritiska, zaustavlja krvarenje iz nosa, protiv zakrećenja krvnih sudova, vrtoglavice i grčeva, kod poremećaja hormonalnog sistema, hroničnog poremećaja metabolizma, dijabetesa. Pospješuje rad citavog limfnog sistema. Otklanja tegobe vezane za klimaks: aritmija, lupanje srca, valunzi, strah, gušenje. Deluje preventivno protiv šloga. Pripisuju joj antitumorski i antikancerogeni učinak.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: čaj od imele priprema se samo hladnim natapanjem. Jedna puna mala kašika imele ostavi se preko noći u četvrt litre hladne vode. Ujutro se malo ugrije i procedi. Ako vam je potrebna veća dnevna količina, čaj čuvajte u termos-boci koju ste isprali vrućom vodom, ili ga ugrijte u drugoj posudi sa vodom.

Sveži sok: operite sveže listove i stabljike i još vlažne ih iscedite u sokovniku. Spravljanje melema: sveže bele bobice imele pomešajte sa hladnom svinjskom mašću (kod promrzlina melem upotrebiti spolja).

Bela rada (krupna) – *Anthemis nobilis*

Narodna imena.Rimska kamilica,jarmen,kamomila,romantika.



Botaničke karakteristike.Višegodišnja biljka visoka do 30 sm.Listovi dvostruko perasti.Cvetovi krupni,loptasti,pojedinačni.U sredini su žute boje,a okolo latice srebrnasto bele boje.

Stanište.Raste na livadama i pašnjacima.

Upotrebljivi delovi biljke.Cvetne glavice.

Hemijski sastav.Etarsko ulje,gorke materije,holin.

Primena.Umiruje grčeve,deluje slično kamilici.Dobro je sredstvo za negu kose.

Bela rada (sitna) – *Mutricaria chamomila*

Narodna imena.Žabja trava,lepa kata,lipica,titrica.



Botaničke karakteristike.Jednogodišnja biljka koja izraste do 40 sm.Listovi sitno rascepljeni,stabljika brazdasta, cvetovi na vrhovima grančice.U sredini cvast je žuta,ovičena belim jezičastim cvetićima.

Stanište.Raste kraj puteva i na poljima.

Upotrebljivi delovi biljke.Cvetovi.

Hemijski sastav.Etarsko ulje,smola,guma,gorke materije,vosak,soli,mast i poznato ulje kamilice u kome je plavičasti azulin.

Primena.Protiv svih zapaljenja sluzokože.Već u prvim danima života daje se odojančadi za smiranje grčeve u stomaku.Dobar je lek protiv neuroza,nesanice,premorenosti,šijasa,kod reuma.

Beli bor – *Pinus silvestris*

Narodna imena. Belobor, divlji bor, šumski bor, altica.



Botaničke karakteristike. Drvo visoko do 40 metara, sa krošnjom nepravilnog oblika. Listovi igličasti, po dve iglice polaze sa istog mesta.

Stanište. Raste na planinama, a sadi se po parkovima.

Upotrebljivi delovi biljke. Mladi izdanci.

Hemijski sastav. Smola, vitamin C, gorke materije, šećer, etarsko ulje.

Primena. Kao sirup za iskašljavanje. Leči giht i reumatizam, a dobar je i za inhaliranje.

Beli luk - *Allium sativum*

Narodna imena. Česan, česan luk, češanj, luk česan, luk češnjak.



Botaničke karakteristike. Beli luk je jednogodišnja zeljasta biljka. Stabljika je okrugla visine do 1 metar. Listovi su zeleni i zašiljeni. Cvast se sastoji od lukovičastih pupoljaka sa manjim brojem beličastih cvetova.

Stanište. Gaji se kao kulturna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se koristi lukovica.

Hemijski sastav. Sadrži fitoncide, kristalnu materiju aliin koja pod uticajem enzima alinaze stvara alicin koji ima jako baktericidno dejstvo. Sadrži i trigliceride, etirično ulje, inulin, fitosterin, vitamin C, makro i mikroelemente.

Primena. Beli luk je antiseptik i antibiotik. Leči crevne bolesti, sprečava nadimanje i bolne grčeve u crevima, širi krvne sudove, snižava holesterol u krvi, poboljšava prokrvljenost. Leči akutne i hronične katare svih vrsta u organima za disanje, u tankom i debelom crevu. Snižava krvni pritisak, ublažava nesanicu, odstranjuje otrovne materije, pomaže da se sluz lakše izlučuje. Jedan je od najdelotvornijih lekova protiv tuberkuloze i gripe.

Način upotrebe. Prosečna dnevna doza je 4g svežeg belog luka. Tinktura: 40g narezanog belog luka prelijemo sa 100ml 70% alkohola i ostavimo da odstoji 10 dana. Koristi se po 10-20 kapi tinkture na dan. Ulje: Celeili jednom prerezane čenove potopiti u vruću vodu i ostaviti 15 minuta. Osušiti ih krpom ili papirom. Preliti ih približno dvostrukom količinom maslinovog ulja. To ulje koristimo za salate ili ga uzimamo tri puta na dan po jednu kašiku.

Belonoga – *Saponaria officinalis*

Narodna imena. Sapunjača, crvena saponarija, sapun trava, sapun koren.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja ,ukrasna zeljasta biljka, izraste do 1 m. Stabljika račvasta, listovi uski i dugački. Cvetovi ružičaste boje.

Stanište. Raste na vlažnim mestima.

Upotrebljivi delovi biljke. Koren.

Hemijski sastav. Saponizidi.

Primena. Smatra se da je dobar ekspektorans.

Besnik – *Digitalis lanata* (otrovan)

Narodna imena. Maljava zubačica, ponjavica, pustikara.



Botaničke karakteristike. Biljka visoka do 1 metar. Stabljika prava, na gornjem delu vunasta, pokrivena gustim, sitnim dlačicama. Listovi duguljasti, goli. Cvetovi su u klasu, sakupljeni svuda oko biljke. Plod je čaura sa sitnim semenkama.

Stanište. Raste svuda, najviše na krečnjaku.

Upotrebljivi delovi biljke. List.

Hemijski sastav. Kardiotonični heterozid i saponizidi.

Primena. Jedan od najpoznatijih lekova za srce. Jača rad srčanih mišića, reguliše ritam otkucaja. Upotrebljava se samo po savetu lekara, jer je veoma otrovan!

Bor obični - *pinus silvestris*

Narodna imena. Bijeli bor, čam, divlji bor, lučevina, šumski bor.



Botaničke karakteristike. Beli bor ima stablo koje može narasti više od 10 metara. Koren belog bora prodire duboko u tlo. Dok je mlađi, njegove grane i deblo pokriveni su smeđe-crvenkastom korom koja posle postaje sivo-smeđom. Grane se šire u obliku kišobrana. Igljice beloga bora sastavljene su u čupercima po dvije zajedno, duge su 5 do 6 cm, a boja im je sivo-zelena. Cvetovi su jednodomni. Iz ženskih cvetova oblikuju se mali češeri, koji u početku imaju crvenkastu, a posle smeđu boju i postaju drvenasti.

Stanište. Beli bor rasprostranjen je po celoj Evropi, a raste kako u brdskim tako i u nizinskim područjima.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se upotrebljavaju mladi izdanci i iglice. Igljice bora, kao i sve iglice četinarara, valja upotrebljavati, po mogućnosti, neposredno nakon branja, jer se vitamin C gubi sušenjem, tako da iglice (četine) koje se čuvaju više od godinu dana potpuno izgube svoja lekovita svojstva.

Primena. Mladi izdanci bora koriste se u lečenju zastarjelih katara dišnih putova, promuklosti, kašlja, laganijeg bronhitisa, za inhalaciju i sl. Mladi izdanci i iglice koriste se, također, u lečenju astme, lečenju reumatskih bolesti i gihta. Kod grčeva izazvanih žučnim kamencima koristi se tek istekla smola.

Bob – *Vicia faba*

Narodna imena.Bobac,konjski bob,veliki bob,beb.



Botaničke karakteristike.Jednogodišnja zeljasta biljka,visoka do 1,5 m.Lišće sitno,okruglasto.Cvetovi beli.Plod je mahuna.

Stanište.Raste u baštama,gaji se za ishranu.

Upotrebjivi delovi biljke.Cvet i mahuna.

Hemijski sastav.Asparagin,tirozin,leucin.

Primena.Cvet ublažava bolove i pomaže kod izbacivanja kamenca.Dobar je lek kod upale bešike.

Bokvica uskolisna- *Plantago lanceolata*

Narodna imena. Konjska rebra, mala bokvica, koncula, žilovlak, trputac.



Botaničke karakteristike. Muška (uskolisna) bokvica je višegodišnja zeljasta biljka visoka 10-30 cm. Ima uspravnu stabljiku sa 5 uzdužnih brazdi. Listovi se nalaze pri osnovi stabljike, imaju kratku dršku, lancetastog oblika sa 3-7 paralelnih nerava, sa celim ivicama. Cvetovi su sakupljeni u gust cilindrični klas dug 2-5 cm. Cveta krajem proleća i za vreme leta.

Stanište. Nalazi se na livadama, šumama sa dosta svetla.

Upotrebljivi delovi biljke. Koren, listovi, seme.

Hemijski sastav. Sadrži flavonoide, fenolkarbonske kiseline, organske kiseline, tanine, enzime, fitoncide, sluz, šećer, vitamin C.

Primena. Koristi se kod obolenja disajnih organa, plućne astme, upale plućnih alveola, kašlja, pa čak i tuberkuloze. Čisti krv, pluća i želudac kao nijedna druga biljka. Koristi se kod uboda insekata ili ujeda zmije, kod rana koje teško zarastaju, čak i otvorenih, ogrebotina, posekotina, uboda osa, kod ugriza besnih pasa. Pomaže kod gušavosti, tromboze, oboljenja jetre i bešike.

Način upotrebe. Čaj: jednu punu malu kašiku listova popariti sa četvrt litre vode i ostaviti da odstoji kratko vreme. Čajna mešavina: jednu punu malu kašiku mešavine istih delova lista bokvice i timijana popariti sa četvrt

litre vode. Oblog od listova: oprani sveži listovi uskolisne ili širokolisne bokvice se na dasci izgnječe oklagijom tako da se od njih dobije kaša koja se potom upotrebljava za oblaganje. Sirup, prvi način: dve pune pregršti opranih listova bokvice samleti u mašini za mlevenje mesa. U dobijenu kašu dodati malo vode da se masa ne bi slepila, zatim 300 g nerafinisanog šećera i 250 g pčelinjeg meda. Stalno mešajući, masu za sirup kuvati sve dotle dok se ne pretvori u gustu tečnost kojom se, dok je još topla, pune staklenke. Ove treba čuvati u frižideru. Sirup, drugi način: u teglu za zimnicu naizmenično stavljati po sloj opranih listova bokvice i nerafinisanog šećera. Sve dobro nabiti. Ostaviti masu da se slegne. Sledećeg dana teglu dopuniti novim slojevima listova i šećera koje treba stavljati sve dok ima mesta. Na zaštićenom mestu u bašti iskopati rupu i u nju staviti teglu zatvorenu sa tri ili četiri sloja pergamenta. Teglu poklopiti daskom, pa dasku pričvrstiti kamenom. Sve to potom zatrpati zemljom, ali tako da se daska i kamen mogu videti. Pod uticajem ravnomerne toplote koju zemlja oslobađa, šećer i listovi će se vrenjem pretvoriti u sirup. Posle otprilike tri meseca, teglu izvaditi iz zemlje, sok iscediti u sokovniku (ne kroz platno), jednom ga dobro prokuvati i njime napuniti staklenke sa patent-zatvaračima. Ako ne možete da sprovedete ovaj način dobijanja sirupa vrenjem, teglu ostavite na suncu ili blizu grejnog tela, gde treba da stoji sve dok se na dnu ne stvori sirup. I ovaj sirup se jednom dobro prokuva.

Borač – *Borago officinalis*

Narodna imena. Boražina, lisičina, poreč, volovsli jezik, kozmelj.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja biljka čije je stablo visoko do 60 cm. Sočno i obraslo dlakama. Listovi naizmjenično raspoređeni, donji sakupljeni u rozetu. Po obliku jajasti, talasasto nabrani. Cvet plav ili beo.

Stanište. Raste divlji na đubristima, livadama, obalama jezera.

Upotrebljivi delovi biljke. List, cvet i cela biljka.

Hemijski sastav. Tanin, saponin, etarsko ulje, masne i smolne kiseline, kalcium malat, kalium nitrat. U mladoj biljci ima alantoina.

Primena. Kao čaj za otvrdnute jetre, a toplim oblozima leče se zapaljenje očiju. Kalium nitrat izaziva pojačano znojenje i mokrenje. Cvetni čaj olaksava iskašljavanje. Svež sok utiče na brzo izbacivanje hlorida.

Borovnica - *Vaccinium myrtillus*

Narodna imena. Borovinka, borovnjača, brusnica, crna borovnica, crna jagoda, mrča.



Botaničke karakteristike. Borovnica je trajan uspravan grmić visok do 50 cm. Listovi su jajastog ili duguljasto jajastog oblika 2-3 cm dugi i 1,5-2 cm široki, po ivici sitno nazubljeni. Imaju kratku peteljku. Svetloružičasti cvetovi su cevasto-zvonastog oblika i vise pojedinačno u pazuhu listova. Plod je crno-modra sočna bobica prijatnog slatko-kiselkastog i malo oporog ukusa.

Stanište. Raste na kiselim terenima, u crnogoričnim i belogoričnim šumama.

Upotrebjivi delovi biljke. Listovi (skupljaju se pre sazrevanja plodova) i plod.

Hemijski sastav. Sadrži tanine, antocijane, flavonske glikozide, organske kiseline, mnogo pektina, invertni šećer, vitamin C, beta karoten.

Primena. Listovi se upotrebljavaju kod upale mokraćne bešike i mokraćovoda, kod lečenja šećerne bolesti. Listovi su delotvorni jedino ako ih naberemo pre nego što sazru bobice. Nakon toga nemaju lekovite vrednosti. Suve bobice zaustavljaju proliv i krvarenje hemoroida. Sveže bobice deluju kao blagi purgativ. Koriste se protiv neuredne stolice i slabog apetita. Borovnice utiču na vid i čuvaju očnu mrežnjaču.

Način upotrebe. Najdelotvorniji je sirov sok. Bobice se jedu sveže ili osušene i stavljene u rakiju ili vino. Pravi se i marmelada. Od listova se pravi čaj. Čaj od listova: jednu kašiku iseckanih listova preliti šoljom vrele vode, ostaviti da stoji i nakon 10 minuta ocediti i piti tokom dana svakog sata po gutljaj. Sok: cede se sveže bobice. Suve bobice: suše se na temperaturi od 45°C. Tinktura: 4 pregršti bobica natapamo 4 nedelje u litri domaće rakije. Uzima se u kapima. Vino od borovnica: bobice natapamo u crnom vinu 10 dana. Uzima se često po kašikicu. Marmelada: kuvaju se zrele bobice.

Bosiljak - *Ocimum basilicum*

Narodna imena. Bosiok, bosilje, fasliđan, masliđan, misloćin, murtela, bazilika.



Botaničke karakteristike. Bosiljak je jednogodišnja zeljasta biljka. Visine je 30 do 40cm. To je vrlo razgranata biljka sa jajasto-kopljastim listovima nasađenima na peteljci. Cvetovi su beli, crvenkasti ili žućkasti, razvijeni u klasove na kraju stabljike. Cela biljka veoma ugodno miriše. Cveti celog leta.

Stanište. Gaji se kao kulturna biljka na sunčanom mestu, bogatom humusom. Biljka je naročito osetljiva na niske temperature, a ne podnosi ni zalivanje hladnom vodom.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka sa semenom.

Hemijski sastav. Nadzemni deo biljke sadrži eterično ulje, tanine, glikozide, saponine, mineralne materije, askorbinsku kiselinu, šećer. Eterično ulje sadrži eugenol, cineol, metilhavikol, kamfor. U semenu se nalaze trigliceridi, karotin, rutin.

Primena. Primenjuje se za lečenja upala (želuca, creva), grčeva u želucu, kašlja, astme, početnih stanja tuberkuloze, bolesti mokraćnih organa (bubrega, bešike). Koristi se za umirenje živaca, protiv nesanicke i protiv nesvestice. Pojačava polni nagon.

Način upotrebe. Upotrebljava se svež, zelen, ali se najčešće primenjuje u obliku čajeva: jedna kašika (stabljika sa listovima) se prelije sa dva decilitra ključale vode. Ostavi se da stoji 10 minuta pa se ocedi. Pije se pomalo nekoliko šoljica na dan. U belom vinu kivan plod koristi kod tvrdokornog zatvora.

Božje drvice – *Artemisia abrotanum*

Narodna imena. Ciper, turski neven, aborat, brodan.



Botaničke karakteristike. Raste kao polužbun, visok do 1 m. Višegodišnja biljka sa perastim listovima. Cvetovi u žutim glavicama.

Stanište. Raste divlje, ali se i gaji.

Upotrebljivi delovi biljke. Vrhovi grana u cvetu.

Hemijski sastav. Etarsko ulje, tanin, gorke materije.

Primena. Protiv bronhitisa, za iskašljavanje i za bolji apetit.

Božur – *Paeonia officinalis* (otrovan)

Narodna imena.Božurak, arapče, turkarica.



Botaničke karakteristike.Raste divlje, ali se i gaji kao ukrasna biljka, višegodišnja, zljasta, visoka do 60 sm. Listovi krupni, razdeljeni u reznjeve. Cvetovi sastavljeni od mnogo crvenih latica. Ponekad je božur žute ili blede ružičaste boje.

Stanište.Raste na stenovitim obroncima.

Upotrebljivi delovi biljke.Koren i cvet, a nekad i seme.

Hemijski sastav.Seharoza, organske kiseline, skrob, glikoza, kalcijum oksalat, alkaloid peregrinin, sluz.

Primena.Kao lek protiv gihta, migrene i grčeva. Protiv žutice i bolesti bubrega.

Breskva – *Prunus persica*

Narodna imena.Praska,breskev.



Botaničke karakteristike.To je listopadno drvo, naraste od 5-10 m .Listovi su joj šiljati, dugi od 7-15 cm i 2-3 cm široki. Cveti rano, pre listanja. Cvetovi su usamljeni ili u paru, ružičasti sa 5 latica. Plod je koštunjičav, sa jednom velikom semenkom zatvorenoj u tvrdoj koštici. Plod breskve ima žuto ili belkasto telo, vrlo ukusno, sa glatkom i mekanom kožom zavisno od sorte.

Stanište.Gaji se po baštama.

Upotrebljivi delovi biljke.Plod, cvet i list.

Hemijski sastav.Šećer, masti, belančevine, vitamin A i C, folna kiselina, kalijum.

Primena.Za regulisanje stolice, smiruje nerve, a spravlja se i sirup protiv glista. Breskve pospešuju varenje, posebno teško svarljive i masne hrane jer povećavaju lučenje želudačnih sokova i zaustavljaju mučninu i povraćanje. Zahvaljujući vitaminu B2, korisna je za očuvanje dobrog vida, mekane i elastične kože i uopšte mladalačkog izgleda. Breskva se naročito preporučuje deci u razvoju jer je vitamin B2 odgovoran za pravilan rast i razvoj.

Brest – *Ulmus campestris*

Narodna imena. Poljski brest, crni brest, bezovina, brist.



Botaničke karakteristike. Snažno drvo. Nekad raste kao šib. Kora mladog drveta je glatka, a kasnije prska i postaje rapava. Lišće elipsasto, dvojno testerasto. Cvetovi su skupljeni u loptice, a plod orašica.

Stanište. Raste u šumama, retko usamljeno.

Upotrebljivi delovi biljke. Kora.

Hemijski sastav. Tanin, sluz, smola, razne soli.

Primena. Protiv katara slizokože, krvarenja i reumatizma. Dobro sretstvo koje pojačava znojenje i izlučivanje mokraćé. Od kore prave se i obloge protiv opekotine.

Breza – *betula*

Narodna imena.Brez, brezuša, briza, brizovina, metlika.



Botaničke karakteristike.Postoje dve vrste breza: bela ili obična breza i cvetna ili severna breza. U lečenju lekovitim biljem obe imaju jednaku vrednost.

Breza je 10 do 25 m visoko drvo s tankim, vitkim grančicama i belom glatkom korom što se može ljuštiti na listiće tanke poput papira. Listovi na peteljka su koso četvrtasti ili trokutasti, zašiljeni i dvostruko pilasti. Cvetne rese dugačke su 3 do 4 cm, a razvijaju se zajedno s lišćem.

Stanište.Rasprostranjena je na planinama, a nalazi se pojedinačno ili u skupinama. Najčešće se nalazi na močvarama i vlažnom tlu, i kao ukrasno drvo po parkovima.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se skupljaju sok, rese, listovi i kora. Sok se vadi krajem februara ili početkom marta, a lišće se bere za vreme cele vegetacije. Kora se prikuplja u proljeće i jesen.

Način upotrebe. U proljeće, kad počnu kolati sokovi, probuši se rupa u stablu. U nju se stavi tanka cevčica pomoću koje dobivamo brezov sok. U soku se nalazi šećer te, ukoliko ga grejemo da provri, dobivamo brezovo vino. Sok i vino su odličan lek za lečenje ateroskleroze, gojaznosti, bubrežnih kamenaca i drugih bubrežnih bolesti. Uklanja slabo rnokrenje, belančevine u mokraći i čisti krv. Čaj od brezovog lišća i resa pojačava izlučivanje mokraće, odstranjuje kiselinu iz organizma te leči groznicu, reumatske bolesti i vodenu bolest.

Broćika - *Galium aparine*

Narodna imena. Prilip, broćenika, broćenica, divlji broć, hvatavac, korenika, prilipača, priljepača, turica.



Botaničke karakteristike. Broćika je izrazita penjačica. Uspravna dlakava stabljika, zadebljala u kolencima, dostiže visinu od 60 do 150cm. Listići su duguljasti, kopljasti i završavaju malim, ostrim bodljama. Mali zelenobeli cvetovi smešteni su u pazuhu lista i čine pahuljaste cvasti.

Stanište. Raste po suvim travnjacima, pašnjacima, pored puteva, nasipa, živica.

Upotrebjivi delovi biljke. Cela biljka u cvatu bez korena.

Hemijski sastav. Sadrži eterično ulje, flavonoide, saponine, tanine, organske kiseline.

Primena. Smiruje grčeve, pospešuje znojenje i mokrenje. Dobro deluje kod nervnih bolesti, padavice, nervoze. Koristi se kod probavnih smetnji, upale bešike i bubrega, vodene bolesti, ženskih bolesti, obolenja slezine i gušterače, otežanog mokrenja, žutice. Spolja se koristi kod oteklih limfnih žlezda, raka kože, osipa, lišaja, gnojnih izraslina i otvrdnuća.

Način upotrebe. Koristi se kao čaj, tinktura, prašak, kupka. Od svežeg soka i maslaca priprema se lekovita mast.

Bršljan - *Hedera helix*

Narodna imena. Brštan, brštika, bršljika.



Botaničke karakteristike. Bršljan je do 20 m duga povijuša sa trajno zelenim listovima i mnogobrojnim korenjem po stabljici kojim se pričvršćuje za drugo drveće i kamenje. Pri svojoj osnovi stabljika je položena, a zatim puzava. Listovi su kožasti. Gornji listovi po obodu su celoviti, dok su donji srcolig oblika i razdeljeni u 3 do 5 režnjeva. Cvetovi su sitni, spolja mrke, a iznutra zelene boje, skupljeni u poluloptasti štit. Plod je loptasta bobica modro-crne boje.

Stanište. Javlja se na vlažnim i humusnim zemljištima, po šumama, ali dobro podnosi i kamenita i krečnjačka tla, voli vlažan vazduh. U gradovima se uglavnom gaji kao ukras na zidovima.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se upotrebljavaju listovi i plodovi .

Hemijski sastav. Saponini, glukozidi, inozit, tanin, mravlja kiselina, jabučna kiselina, karotin, fitoncidi.

Primena. Koristi se za lečenje bronhitisa, kašlja, crevnog i želudačnog katara, astme, slezine, polipa u nosu, reumatskih bolesti, tegoba sa žučnom kesicom. Deluje na srce i krvne sudove, leči belo pranje, reguliše neredovnu menstruaciju. Spolja se koristi za čišćenje kože, protiv vašaka, svraba, kurjih očiju. Čisti telo od trovanja pesticidima i radioaktivnog zračenja.

Način upotrebe. Recept za čaj od bršljanovog lista: četiri bršljanova sveža lista ili do dve kašike usitnjenog suvog lista staviti u jednu litru hladne vode, zakuvati, odmah procediti, i piti nekoliko puta tokom dana po jedan decilitar čaja. Nije preporučljivo uzeti više od dve kašike usitnjenog lista bršljana na litru vode.

Brusnica – *Vaccinium vitis*

Narodna imena. Borovka, brašnjača, medvede grožđe, rdeča, borovnica.



Botaničke karakteristike. Mali zimzeleni žbun, visok 30 sm. Iz pazušnih pupiljaka pri zemlji izlaze lisnati i cvetni izdanci. Listovi u dva reda, naizmenični. Cvetovi sakupljeni u grozdaste cvasti bele ili crvene boje. Plod je crvena bobica, gorkog ukusa.

Stanište. Raste u šumama i na peščanoj podlozi.

Upotrebljivi delovi biljke. Listovi.

Hemijski sastav. Arbutin, tanin, flavonol, hidrohinom.

Primena. Protiv groznice, kamenca u bubregu, bolesti želuca, reume i gihta. Bobice se jedu sveže ili se od njih pravi kompot.

Bujad – *Pteridium aquilinum*

Narodna imena.Paprat,poprat,stelja.



Botaničke karakteristike.Razgranata paprat visoka i preko 1 metra.Listovi dvostruko ili trostruko perasto deljeni,sa dugačkim žučkastim drškama.Pokriva velike površine, gusto raste i ima dugačak horizontalni rizom,koji se koristi kao stočna hrana.

Stanište.Raste po suvim kamenitim proplancima, u svetlim šumama,naročito na peskovitim zemljištu.

Upotrebljivi delovi biljke.Rizom.

Hemijski sastav.Skrob,tanin,sluz,gorki sastojci,masno i etarsko ulje,mineralne materije.

Primena.Kod katara želuca i creva.Ne može da zameni pravu paprat kao sredstvo protiv crevnih parazita.

Bukva – *Fagus silvatica*

Narodna imena.Buk,buka.



Botaničke karakteristike.Drvo visoko do 30 metara,sa velikom,razgranatom krošnjom.Kora glatka,sive boje.Listovi jajasti,po ivici testerasti,obrasli dlakama.Cvetovi su sa odvojenim polovima.Muški su u cvasti glavica,a ženski cvetovi iznad muških na kratkim drškama.Plod je orašica.

Upotrebljivi delovi biljke.Seme i masno ulje koje se dobija iz semena.

Hemijski sastav.Plod sadrži skrob,šećer,ulje.

Primena.Ugljen od drveta ,koristi se za lečenje poremećaja rada crevnog trakta,kod dizenterije i protiv trovanja fosfatima.

Bukvica – *Betonica officinalis*

Narodna imena. Betonika, ranjenik, čistac, crna bokvica.



Botaničke karakteristike. Iz kosog višegodišnjeg rizoma izraste do 60 sm. duga gruba i dlakava stabljika. Listovi naspramni sa dugom drškom. Ivice zupčasta. Cvetovi su sakupljeni u klas na vrhu stabljike, crvene su boje.

Stanište. Raste svuda, po šumama, brdima, livadama.

Hemijski sastav. Alkaloidi (betonicin, stachidrin, trigonelin), tanini.

Primena. Za reumu, nerve, povoljno utiče na organa za varenje.

Bulka – *Papaver rhoeas*

Narodna imena. Divlji mak, boliglava, žitni mak, turčinak



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja biljka, visoka do 1m. Lišće je veliko, perasto, sedeće. Cvetovi su usamljeni na vrhu stable, jarko crvene boje, sa 4 krunična listica. Ako se biljka zasece potecice mleko.

Stanište. Raste svuda kao korov.

Upotrebljivi delovi biljke. koriste se cvetovi koji su nezni i dok su svezi veoma su oporog mirisa. Beruse po suvom vremenu, suse brzo u sto tanjem sloju.

Hemijski sastav. Alkaloid reading, readinska kiselina, mason ulje, smola, sluz, guma, šećer.

Primena. Kao lek protiv kašlja jer sadrzi dosta sluzi ali i za prehladu.

Bunika – *Hyoscuamus niger*

Narodna imena.Trava od bunila,zubljača,zubna trava,balam,bun.



Botaničke karakteristike.Dvogodišnja biljka.Prve godine izrastu listovi koji su sivo zelene boje,lepljivi,perasto razdeljeni.U drugoj godini izraste stabljika do 50 sm. Visine,prljavozelena,dlakava.Lišće grubo nabrano,cvetovi sedeći , žuti sa ljubičastim prugama.Plod je čaura.

Stanište.Raste na zapustenim mestima.

Upotrebljivi delovi biljke.Nadzemni izdanak i semenke.Svi delovi biljke su otrovni,ali i lekoviti.

Hemijski sastav.Otrovni alkaloidi,hiosciamin,skopolamin,etarsko ulje,kalijev nitrat.

Primena.Za smirenje kašlja.Sa obzirom na veliku otrovnost,ali i lekovitost u medicinu se mnogo koristi.Leči astmu,bronhijalne smetnje,reumatizam,a daje se i kao sedativ.

Celer - *Apium graveolens*

Narodna imena. Ak, čereviz, pitomi celer, celon, selen, selin, zelena.



Botaničke karakteristike. Celer je dvogodišnja zeljasta biljka. Koren je mesnat, gomoljast i odebljao. Stabljika mu je razgranata, a dostiže visinu od 40 do 80cm. Tamnozeleni i sjajni listovi su veliki i perasto razdeljeni, dok su listići klinastog oblika, gore urezani i nazubljeni. Kuglasti plod je rebrast.

Stanište. Celer raste kao divlja i kulturna biljka koja se uzgaja u povrtnjacima. Kao divlja raste na obalnom području i na vlažnim područjima gotovo cele Evrope, a nalazi se i na drugim kontinentima.

Upotrebljivi delovi biljke. Koren, list i seme.

Hemijski sastav. Sadrži veliku količinu soli kalijuma i natrijuma, purine, etersko ulje, trigliceride, vitamine (A, B, C, E). U korenu ima eterskog ulja, šećera, apina, asparagina, tirozina, holina, alosorbusena, pentozana i masti.

Primena. Smatra se da je divlji celer otrovan pa ga zato ne upotrebljavamo u lečenju lekovitim biljem. Nekada se verovalo da celer pospešuje polnu moć. Danas se zna da pospešuje uspešno razmenu materija. Koristi se za lečenje astme, katara pluća, promuklosti, bolesti živaca, mokraćnih puteva, bubrega, gihta, reume, poboljšanja apetita, otklanjanja probavnih smetnji, jačanje želuca, u lečenju vodene bolesti, preterane gojaznosti. Isto tako, celer poboljšava krv i cirkulaciju krvi.

Način upotrebe. Slatkasti odeblljali koren celera najčešće se koristi za spravljanje salate, variva ili kao začin za supe i čorbe. Peteljke i listovi koji imaju jak aromatičan miris, takođe služe kao začin. Čaj od celera: U litri vode kuva se 40 grama celerovog lišća nekoliko minuta. Poklopljeno stoji dok se ne ohladi. Proceđi se i pije mlako nekoliko puta dnevno, a u trajanju od nekoliko nedelja. Protiv bubrežnih tegoba treba piti sok od svežih listova celera, sam, sa medom ili kao tinkturu-30 kapi dnevno.

Crna goruška – *Brassica nigra*

Narodna imena.Crna slačica,gorčica,senf,muštarđa



Botaničke karakteristike.Jednogodišnja biljka.Stablo visoko do 1 metar.Listovi na drsci pri vrhu elipsasti.Cvetovi žuti ina vrhu stable i granja.Plod je ljuska,uspravno stoji.Semenke tamno crveni.

Stanište.Raste na vlažnom zemljistu i na peskovitom terenu.

Upotrebljivi delovi biljke.Koristi se seme.Susi se u tamnom sloju i prevrce se.

Hemijski sastav.U semenu ima sinigrozida,masnog ulja,belančevina,sluzi,enzima,mirozina i tragovi sinalbozida.

Primena.Povecava apetit i protiv poremećaja varenja.Pospesuje izlucivanju mokraće i pravilan rad krvotoka,kao i obolenju pluća.Koristi se i za nervna poremećaja i reume.

Crna jova – *Alnus glutinosa*

Narodna imena. Jahovina, jeja, jova, jaha, jašika.



Botaničke karakteristike. Raste kao drvo ili šib, na vlažnim mestima, najcesce na obali reka. Lišće joj je zatupasto, po ivici testerasto. Opadne jos u jesen dok je zeleno. pupoljci su na kratkom drskama. Do jeseni se na drvece razvija zenske i muske rese.

Upotrebljivi delovi biljke. Koriste se listovi i kora.

Hemijski sastav. Tanin, emodin, masno ulje, galna kiselina.

Primena. Za čireve, želudačne bolesti, .Zbog velike kolicine tanina kora deluje kao jak adstrnigens. Koristi se i protiv groznice.

Crni dud – *Morus nigra*

Narodna imena. Murgav dud, crnica, šandud, šamdud.



Botaničke karakteristike. Drvo visoko do 15 metara sa gustom krošnjom. Listovi su nepravilnog oblika po ivici testerasti, obrasli dlakama. Cvetovi su sa odvojenim plodovima, sakupljeni u cvasti zvanoj maci. Plod postaje od cele cvasti, tako da ga cine sitne sočne loptice mrko-crvene boje ili crne boje.

Upotrebljivi delovi biljke. Plod i list.

Hemijski sastav. Invertni šećer, jabučna i limunska kiselina, pektini, vitamin C, sluz.

Primena. List se daje za lečenje šećerne bolesti i organa za mokrenje. Plod je zbog šećera i vitamina C veoma hranljiv.

Crni luk – *Allium cepa*

Narodna imena. Papula, crveni luk, lukac, kromid.



Botaničke karakteristike. Zeljasta biljka sa razvijenom lukovicom. Podzemno stablo je splošteno. Sa njega polaze debeli, šuplji sočni listovi. Lukovicu štite crvenkaste ljuske. Cvetovi su na vrhu u štitu bele boje.

Stanište. Gaji se po baštama.

Upotrebljivi delovi biljke. Koristi se lukovica biljke.

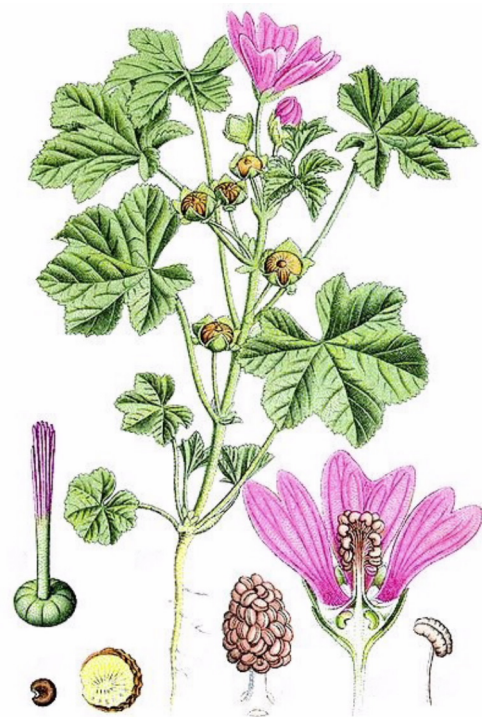
Hemijski sastav. Etarsko ulje, sluz, sumporni heterozid (otuda ljutina), fosforna kiselina, šećer, kvercetin, vitamini A, B1, B2, E, P, K, onda alicin, belančevine, biljna vlakna, biljne masti, biljni hormoni.

Primena. Veoma je koristan u ishrani. Crni luk je jedan od najstarijih biljnih lekova. pomaže kao lek za: Akne, alergije, astma, bolesti srca i krvnih sudova, bolesti usta i organa za disanje, bradavice, bronhitis, prehlade i grip, bubuljice, glavobolja, gljivične infekcije, grčevi, gubitak apetita, dečje gliste, dijabetes, zatvor, infekcije mokraćnih puteva, imunodeficijencija, infarkt, kašalj, kurje oči, mnoge vrste raka, moždani udar, nesаница, poremećaj metabolizma, povišeni krvni pritisak, poemećaj krvnih sudova povišeni nivo holesterola i triglicerida, problemi sa varenjem, problemi sa jetrom i želucom, problemi sa nervima, problemi sa cirkulacijom, proliv, razne infekcije, rak želuca, regulisanje šećera u krvi

sprečavanje ugrušavanja krvi, stabilisanje crevne flore, tromboza. Poboljšava rad stomaka, srca, širi krvne sudove, olakšava iskašljavanje, pospešuje mokrenje. Spolja sok za premaze ili za pravljenje obloga od crnog luka povoljno deluje protiv: čireva, bubuljica, otvorenih rana (posekotine i ogrebotine), upala zanoktica, lišajeva, bradavice, gljivičnih infekcija kože i raznih kožnih bolesti, kao i kod uboda ili ujeda insekata, promrzline, otoci.

Crni slez - *Malva vulgaris*

Narodna imena. Guščernjak, ćureća trava, crni šljev, velika slezovača, planinski slez, veliki šljev, divlja škura, divlji papel, divlji slez, ćureća trava, ćurčija trava.



Botaničke karakteristike. Crni slez je jednogodišnja ili višegodišnja biljka. Raste puzavo, a deo stabljike iznad korena malo je drvenast. Listovi su na dugim lisnim drškama, zaobljeni i nazubljeni, a cvetovi su bledoroza do ljubičasti. Plod je okrugao i pljosnat kao pogača.

Stanište. Raste pored plotova i puteva, na razvalinama i starim zidovima, ali i u neposrednoj blizini naseljenih mesta.

Upotrebjivi delovi biljke. Cvetovi, listovi i stabljike, koren i seme.

Hemijski sastav. Sadrži sluzi i antocijane.

Primena. Koristi se za otklanjanje probavnih smetnji, gastritisa, grčeva u želucu i crevima, kod čira na želucu, bolnog mokrenja i bolnog zaustavljanja mokraće, kod upala sluznice bešike, rastvaranje sluzi, kod upala grla, lečenje kašlja, promuklosti, upale ždrela, nadutosti pluća (emfizem) . Koristi se još za ispiranje usta, kod bolesti očiju, zubnih otoka, alergijskih osipa, otoka nogu ili ruku koji potču od preloma ili od upala vena.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: Samo hladno natapanje! Jedna puna mala kašika sleza u četvrt litre vode ostavi se preko noći. Ujutro se malo zagreje. Kupka ruku i nogu: puna pregršt crnog sleza drži se preko noći u 5 litara hladne vode. Sledećeg dana sve se ugrije do temperature koju ruke i noge mogu da podnesu. Kupka traje 20 minuta. Ugrejana, ova voda može da se koristi još dva puta. Oblozi: biljni ostaci (talog) od pripremanja čaja malo se ugriju u nešto vode i sa ječmenim brašnom pomešaju u kašu. Melem se stavi na pamučnu tkaninu i još topao upotrebi kao oblog.

Crvena detelina – *Trifolium pratense*

Narodna imena. Detelina, kravjača, trolist.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka, sa snažnim korenom. Stablo uspravno, malo razgranuto, obraslo dlakom. Donji listovi su polegli, na dugim drškama. Gornji su sa kratkim drškama i uspravni. Cvetovi su u glavici ružičaste boje. Plod je jajasta mahuna sa semenkom.

Stanište. Raste na livadama, njivama, pašnjacima.

Upotrebljivi delovi biljke. Cvetovi.

Hemijski sastav. Trifolin, etarsko ulje, vitamin C.

Primena. Dobar je čaj za iskašljavanje, kod astme i nazeba.

Cikorija - *Cichorium intybus*

Narodna imena. Vodopija, višnjevi regrad, vodoplav, golica, gologuza, želtenica, jandrešica, andivija, kažiput, konjska trava, modrica, plavo cvet, plavulja, podrožnik, radič, suncevo cvece, cigura, cilkorija, cikora.



Botaničke karakteristike. Vodopija je višegodišnja zeljasta biljka. Naraste i preko 1,5 m. Koren je vretenast. Prizemni listovi su okupljeni u rozetu, krupni, dugački, po obodu duboko i nejednako urezani. Listovi na stabljici su kraći, duguljasto kopljasti, manje deljeni. Stabljika je prava, veoma tvrda, u gornjem delu razgranata. Stabljika i listovi su pokriveni kratkim dlačicama. Cvetovi su svetlo plavi, jezičasti, pojedinačni ili udruženi u cvasti. Cveta preko celog leta.

Stanište. Raste svuda kao korov, najviše pored staza i puteva, po pašnjacima i livadama, po obodima šuma. Voli suva tla. Gaji se i kao kulturna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se koriste koren, cvetovi i listovi. Od druge polovine marta do kraja maja kopa se koren, a listovi i cvetovi za vreme cvetanja.

Hemijski sastav. Sadrži polisaharid inulin koji hidrolizom daje samo levulozu, fruktozu, pentozane, alkaloidne, gorki glukozid intibin, belančevinaste materije, šećer, smolu, mnogo kalijuma.

Primena. Čaj od cikoriје je lek za bolesti jetre, žuticu, slezinu, bubrege. Pospešuje izlučivanje mokraće. Sveži sok od listova, cvetova i korena pospešuje stvaranje i izlučivanje žuči, pročišćava krv, izbacuje suvišnu žuč. Leči hipohondriju i potištenost. Zbog inulina vrlo je korisna za dijabetičare. Deluje protiv ekcema, potkožnih čireva, protiv dečjih glista, suzbija temperaturu, otklanja otekline, pospešuje rast kose.

Način upotrebe. Sveži sok od listova, cvetova i korena pročišćava krv i izbacuje suvišnu žuč. Može se kuvati sa vinom ili sirćetom. Sok od cvetova kao oblog lek je za umorne oči. Čaj: 1 kašiku korena skuvati u 400ml vode, ostaviti da odstoji 1-2 sata, procediti, zasladiti i piti po pola čaše 3 puta na dan pola sata pre jela. Čaj: 1 kašiku biljke skuvati u 400ml vode, ostaviti da odstoji 1-2 sata, procediti, zasladiti i piti po pola čaše 2-3 puta na dan pola sata pre jela. Oblog: 20g biljke na 0,5 litara vode. Koristi se i kao kupka.

Cvekla - *Beta vulgaris*

Narodna imena. Crljena blitva, cveka, cikla, crvena repa.



Botaničke karakteristike. Cvekla je dvogodišnja biljka. Koren je mesnat, zadebljao, crvene boje. Listovi su tamnozeleni prožeti crvenilom. Iz osnovne biljke proizašle su mnoge kulturne sorte repa. Iz početnog tankog korena, stoletnim uzgajanjem dobijen je gomoljasti podzemni deo biljke.

Stanište. Gaji se u vrtovima i na njivama.

Upotrebjivi delovi biljke. Koristi se čitava biljka,

Hemijski sastav. Pored izuzetnog bogatstva belančevinama, mastima i ugljenim hidratima, antocijanima, cvekla sadrži gotovo sve mineralne sastojke: kalcijum, kalijum, natrijum, fosfor, magnezijum, gvožđe, fluor, mangan, bakar, jod, sumpor, litijum, stroncijum, brom...Značajno je i prisustvo vitamina B1, B2, C, kao i vitamina B12.

Primena. Obnavlja crvena krvna zrnca, pročišćava krv, pospešuje rad želuca, creva i žuči, deluje antikancerozno. Izuzetni su zdravstveni efekti cvekle u slučajevima demineralizacije kostiju i zuba. Prisustvo joda čini je

dragocenom u borbi protiv arterioskleroze i usporavanja procesa starenja. Osnov vřestruke lekovitosti ove biljke čine ipak betanin i betain, jer podstiču razmenu materija, regulišu krvni pritisak, smanjuju holesterol, održavaju krvne sudove, podstiču rad jetre. Primenjuje se za suzbijanju tumora i lečenje leukemije. Zatim se koristi u lečenju malarije, akutnih fibroznih bolesti i gripe u početnom stadijumu. Povoljno utiče na živce i rad mozga.

Način upotrebe. Za sve vrste lečenja koristi se sveže ceđeni sok iz cvekle, a iz 1 kg cvekle može se dobiti 700 do 750 g soka. Kuvanjem gubi svoju lekovitost pa je najbolje piti sok od presne cvekle. Cveklu treba tanko oljuštiti, sitno narendati, preliti sokom od limuna i medom. Kada malo odstoji istisnuti sok i pita ga u gutljajima celog dana. Kod težih oboljenja popiti dnevno od 1/2 do 1 litre soka. Kada se oseti poboljšanje smanjiti na 1/4 litre.

Čempres – *Cupressus sempervirens*

Narodna imena. Selvija, kiparis, cipres drvo, kupres.



Botaničke karakteristike. Zimzeleno drvo sa primorja, visoko do 20 metara. Stablo uspravno, krosnja elipsasta, prema vrhu se sužava. Plod šišarka.

Stanište. Gaji se u parkovima.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka.

Hemijski sastav. Tanin, etarsko ulje.

Primena. Za lečenje proširenih vena i hemoroida.

Čičak - *Arctium lappa*

Narodna imena. Čičak zeleni, gorki lepuh, konjski čičak, lepušina, repuh, veliki čičak, veliki lepuh.



Botaničke karakteristike. Čičak je višegodišnja zeljasta biljka. Koren je debeo, vretenast i dugačak do 60 cm. Stabljika je uspravna, tvrda, žilava, razgranata i visoka do 150 cm. Listovi su krupni, na dugim drškama, jajasto okruglasti, po ivici talasasto usečeni, sa donje strane dlakavi a sa gornje zeleni. Donji listovi su krupniji i imaju šuplju dršku. Okruglaste glavičaste cvasti crvenkaste boje raspoređene su na vrhu biljke na dugačkim drškama. Obavijene su dosta tvrdim zelenim ovojnim listovima koji su na vrhovima savijeni u obliku kukica i zbog toga lako prijanjaju za predmete prilikom dodira.

Stanište. Raste uz puteve, na livadama i neobrađenom zemljištu. Voli sunčani položaj i nađubrenu zemlju.

Upotrebjivi delovi biljke. Za lek se upotrebljavaju koren, listovi i seme. Dvogodišnje korenje sakuplja se u proleće i jesen, listovi dok su još mladi, a seme kad sazre .

Hemijski sastav. Sadrži ugljovodonik inulin, proteine, palmitinsku i stearinsku kiselinu, glukozide, alkaloide, tanine, eterično ulje, mnogo vitamina C.

Primena. Sok od čička je izvrstan kod bolesne jetre. Pospješuje izlučivanje žuči, pomaže dijabetičarima. Čaj leči i pročišćava krv. Sveži sok od korena leči vlažne lišaje, potkožne čireve, nečistu kožu, mladalačke akne, otvorene rane, opekotine. Čaj od semena je dobar protiv bubrežnih kamenaca, tera na mokrenje, zaustavlja dizenteriju i reguliše menstruaciju. Seme čička koristi se za pravljenje čičkovog ulja koje je jako dobar lek protiv peruti i ispadanja kose.

Koren, listovi i seme čička nakon godinu dana gube svoje lekovito delovanje.

Način upotrebe. Lek protiv gore navedenih bolesti priprema se tako da se 1 velika kašika sitno narezanog korenja i lišća kuva u pola litre vode 5 minuta, zatim se ostavi poklopljeno 10- 15 minuta i na kraju procedi. Piju se po 2 velike kašike dvaput dnevno, ujutro i uveče. Ako se 60 grama korena kuva 5 minuta u 1 litri vode, može se uzimati po šoljica ujutro i uveče. Prah od suvog korena pomešan sa zečjim lojem izvlači strana tela iz rane. U slučaju poremećaja licnog živca (Nervus facialis), kada se usta iskrive, zdrobi se svež koren i lišće sa donjim delom stabljike čička i privije na zdravu stranu. Na 1 litru vode uzme se 10g sušenog lišća i pije ujutro i uveče po 1 šoljica. U vinu skuvano lišće čička leči od mokraćnih kamenaca. Oni nestaju i kada se uzima sitno izrezan čičkov koren (ili prah) od suvog korena, pomešano sa medom. Za čaj se na jednu litru vode uzima 1 velika kašika isečenog korena i skuva. Pomešaju se jednaki delovi toga čaja i sirćeta (jabučni) pa se time natrlja koža glave dvaput dnevno, zaustavlja se ispadanje kose. Čičkovo ulje: Šaka suvog i sitno istucanog semena, polivena sa malo 90 % alkohola, ostavi se da stoji 14 dana , zatim se dolije pola do tri četvrt litre ulja (najbolje maslinovog, ali ako ga nema dobro je i suncokretovo), pa se opet ostavi 4 nedelje na toplom mestu, uz povremeno mućkanje. Da bi alkohol ispario, bocu sa uljem ne zatvaramo čepom nego sa malo gaze ili papirom u kome su izbušene sitne rupice. Mast od čičkovog korena: Dobro se očistiti i opere čičkov koren. Narezati ga na male komadiće i iz njih istisnuti što više soka . Pripremiti kvalitetnu i čistu, nesoljenu svinjsku mast. Količina masti zavisi od toga koliko se istisnulo soka, jer njihovim mešanjem treba postići gustu kašastu masu. Tako pripremljenu lekovitu mast staviti u porculansku (nikako u metalnu) posudu, dobro je zatvoriti i čuvati u frižideru. Nekoliko puta na dan nanosi se na opečenu kožu, a koristi se i kod čireva, rana i lišajeva.

Čkalj mlečni - *Silybum marianum*

Narodna imena. Gujina trava, bijeli stričak, gospin trn, divji artičok, magareća salata, osljebad, ošebalj, sjekavica, šarena badeljka.



Botaničke karakteristike. Mlečni čkalj je krupna trava, snažna impozantna dvogodišnja zeljasta biljka, visoka do 150cm. Listovi su tigrasto prošarani belim prugama. Cvetovi i listovi su bodljikavi. Cvasti su krupne i crvene. Cveta celog leta, u drugoj godini.

Stanište. Raste pored puteva i naselja, na sunčanim položajima, na obrađenim zemljištima.

Upotrebljivi delovi biljke. Upotrebljava se zreo plod, ređe list.

Hemijski sastav. U semenu sadrži trigliceride, eterično ulje, smole, sluzi, biogene amine (tiramini, histamin), flavonolignane. Ima bakra i selena.

Primena. Zahvaljujući prisustvu tiramina, plod mlečnog čkalja povećava krvni pritisak. Ima zaštitno i regenerišuće dejstvo na jetru. Daje se protiv astme, senske groznice, glavobolje i koprivnjače. Upotrebljava se i kao gorko

sredstvo za jačanje, naročito posle teških operacija i bolesti . U narodu se upotrebljava za ublažavanje napada žuči, protiv šećerne bolesti, zatvora, za lečenje hemoroida i dr.

Način upotrebe. Seme se može žvakati. Seme se može koristiti u obliku praha. Čaj od semenki: 3 g semenki preliteri čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 10-15 minuta. Piti po jednu šolju čaja tri do četiri puta na dan, pola sata pre jela. Čaj od lista: pola kašikice lista preliteri sa preliteri čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 5 do 10 minuta. Piti po 2-3 šolje na dan.

Čuvarkuća - *Sempervivum tectorum*

Narodna imena. Divlje smilje, gromovna trava, čuvarka, netres, pazikuća, vazda živa, zečji kupus, uhovnik, uvara.



Botaničke karakteristike. Čuvarkuća je višegodišnja biljka visoka 10-60 cm. Ima debele, vrlo sočne listove, koji su na vrhu zašiljeni i složeni u rozetu. Listovi su zeleni, a pri vrhu crveno mrki. Stabljika je uspravna i gusto pokrivena listovima. Na vrhu stabljike nalazi se cvast sastavljena od cvetova otvoreno crvene boje. Cveta od juna do septembra.

Stanište. Raste na stenama, po krovovima, zidovima. Biljke su veoma skromne i nemaju gotovo nikakvih zahteva.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se skupljaju listovi, leti, za vreme cvetanja.

Hemijski sastav. Sadrži polisaharide, tanine, sluzi, flavonoide, alkaloidne, smolu, kalcijev malat, trigliceride, mravlju i jabučnu kiselinu.

Primena. Čaj pospešuje izlučivanje mokraćne, a kod proliva zatvara. Pomaže kod jake menstruacije, krvave dizenterije, upale uha. Sok leči opekotine, ubode insekata, kurje oči, bradavice, sunčane pege, nervnu rastrojenost, padavicu. U novije vreme upotrebljava se sok od sveže biljke protiv zapaljenja zuba i upala grla.

Način upotrebe. Sveži listovi. Sok istisnut iz svežih listova. Čaj: 2 kašičice listova preliti sa čašom vrele vode, ostaviti da stoji 2 sata, procediti, piti po 1/ 4 čaše 4 puta na dan pre jela. Tinktura: sveži listovi se razrežu i drže u jednakim delovima u 70% alkohola ili domaće rakije.

Dan i noć - *Viola tricolor*

Narodna imena. Maćuhica, maćuha, božji cvit, viola, gospina ljubica, dikino oko, kokošja ljubica, modra iskrica, poljska ljubica, sedmičica, trobojna ljubica, udovica.



Botaničke karakteristike. Dan i noć je sitna jednogodišnja zeljasta biljka, visoka do 40cm. Stabljika je uglata, prosta ili razgranata. Listovi su širi nego duži, po obodu zupčasti, donji su srcoliki, a gornji duguljasti. Cvetovi su pojedinačni, na dugim peteljka, trobojni (ljubičasti, žuti i beli). Cveti od proleća do leta.

Stanište. Raste po napuštenim planinskim njivama (do 1.800 m nadmorske visine), po usevima, suvim i kamenitim mestima. Kod nas raste mnogo podvrsta, varijeteta i formi ove vrlo rasprostranjene biljke.

Upotreblijvi delovi biljke. Za lek se upotrebljava samo divlja, poljska podvrsta, čiji su cvetovi sitni, 8-14 mm dugački, žuti, belo žućkasti sa jačim ili slabijim ljubičastim prelivom. Upotrebljava se čitava nadzemna biljka za vreme cvetanja.

Hemijski sastav. Sadrži flavonoide (rutin, violantin, izokvercetin, astragalin...), eterično ulje (najviše metiletar salicilne kiseline), s aponine, vitamin C, karotenoide, kumarine, sluzi, tanine, mineralne materije.

Primena. Za lečenje raznih kožnih bolesti (ekcema), svraba, reumatizma, gihta, žutice, hroničnog bronhitisa, histerije, običnog i velikog kašlja, za jače izlučivanje mokraće i protiv upale mokraćne bešike.

Način upotrebe. Čaj se pravi od dve kašikice biljke sa vrelom ili hladnom vodom. Treba da odstoji 8-10 sati i pije se 2-3 šolje na dan. Ovaj čaj se koristi i za pranje i za obloge. Zbog neprijatnog ukusa može se zasladiti sirupom od malina, ribizla, višanja ili limuna.

Dimnjača – *Fumaria officinalis*

Narodna imena. Rosopast, dimica, rusnica, rosno zelje.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja zeljasta biljka. Stablo poleglo, razgranato, visoko do 50 cm. Listovi perasto deljeni, cvetovi sakupljeni u grozdaste cvasti, ljubičaste boje.

Stanište. Raste svuda.

Upotrebljivi delovi biljke. Nadzemni deo u cvatu.

Hemijski sastav. Alkaloid fumarin, tanin, smola, gorke materije, šećer.

Primena. Dimnjača je diuretik, ubrzava izlučivanje mokrače, poboljšava varenje, izaziva apetit.

Divizma - *Verbascum thapsus*

Narodna imena. Beloperka, divlji tabak, svećnik, lepuh, ošlji rep, žutocvijet, vučji rep.



Botaničke karakteristike. Divizma je dvogodišnja biljka. U toku prve godine razvije se samo prizemna rozeta, a druge godine izraste 1,5-2 m visoka, uspravna, nerazgranata stabljika gusto obrasla dlakama. Listovi su također sa obe strane pokriveni dlakama. Na gornjem delu stabljike nalaze se žuti cvetovi skupljeni u izduženo grozdastoj cvasti. Biljka cveta celog leta.

Stanište. Raste po sunčanim kamenitim brežuljcima i na kamenitom tlu.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se skupljaju cvetovi i listovi u vreme cvetanja.

Hemijski sastav. Sadrži sluzi, saponine, šećer, kumarin, beta karotin, flavonoide, eterično ulje.

Primena. Divizma se upotrebljava protiv kašlja, prehlade, promuklosti, teranja znoja i reume. Vrlo je dobra kod plućnih bolesti, šuljeva, bolesti jetre, slezine, kašlja. Spolja je dobra za masažu protiv reume i protiv hemoroida.

Način upotrebe. Čaj od cveća 8—10 g na 300 g ključale vode dva puta dnevno po jedna šolja. Još je efikasnije ako se cvet divizme prelije ključalim mlekom i pije nekoliko puta dnevno po jedna šoljica. Čaj od divizme treba procediti kroz gusto platno, pošto na cveću ima maljavih dlačica koje izazivaju golicanje u grlu. Za obloge kuvati čaj od cveta u mleku 2 minute. Ulje od divizme priprema se tako da se boca napuni do polovine sitno iseckanim listovima divizme, prelije čistim maslinovim uljem, začepi vatom i ostavi na suncu 40 dana. Tinktura: 50g cveta staviti u pola litre alkohola ili rakije, ostaviti 2 nedelje i utrljavati na bolna mesta.

Divlja salata – *Lactuca virosa* (otrovna)

Narodna imena.Loćika.



Botaničke karakteristike.Dvogodišnja biljka do 1 metra visine.Stablo uspravno ,gore razgranuto.Listovi su pri osnovi rozetasti,na donjoj strani imaju bodlju.Cvast slična maslačku,sakupljena u metlici.Kad se zaseče kora izlazi mlečni sok laktukarijum.

Stanište.Raste po livadama.

Upotrebljivi delovi biljke.Mlečni sok se koristi kao narkotik.

Hemijski sastav.Laktukon,laktucerin,gorki laktucin,laktopikrin,smola,balančevine,oksalna kiselina,guma, vitamin C.

Primena.Danas se retko upotrebljava.

Divlja tikva – *Bryonia alba* (otrovna)

Narodna imena. Bljuštac, luda tikva, kukovina, divlji rep.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja tikva raste do 3 metra. Ima deo koren, nalik na repu, žute boje, sa otrovnim mlečnim sokom. Stablo razgranuto, puza pomoću rašljika, obraslo je grubim dlakama. Lišće slično vinovoj lozi, duboko usečeno, na kratkim drškama. Cvetovi su jednopolni. Muški su sakupljeni u grozdastoj cvasti, zelenkaste boje. Ženski cvetovi su nalik na štit. Plod je crna bobica.

Stanište. Raste u šipražiju uz ograde.

Upotrebljivi delovi biljke. Koren.

Hemijski sastav. Glikozidbrionin, smola, mravlja kiselina, invertni šećer, tanin.

Primena. Davno su ovom bi; jkom lečili čireve. Ne preporučuje se upotreba, jer je veoma otrovna. U slučaju trovanja odmah se obratiti lekaru !

Divlja vrbena – *Verbena officinalis*

Narodna imena. Ljutovnica, brstica, čvrstac.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja ili višegodišnja biljka ,visoka 80 sm. Stablo čvrsto,uspravno,gore razgranuto.Listovi naspramni,grubo dlakavi,okrenuti na dole,zašiljeni.Cvetovi su u dugim klasovima na vrhu grančica,ljubičasta.

Stanište. Raste svuda,na livadama,kraj puteva.

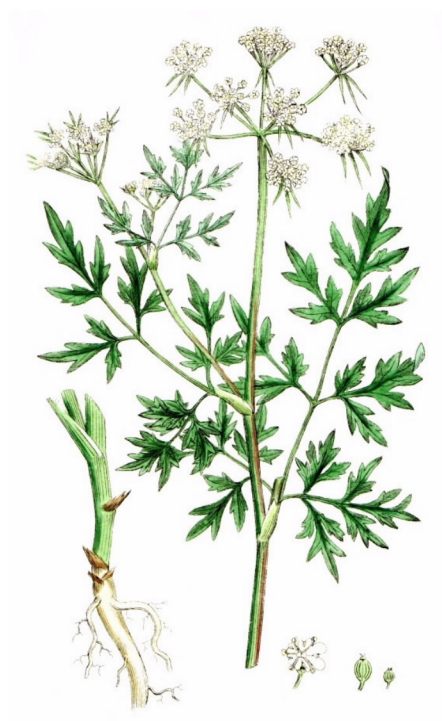
Upotrebljivi delovi biljke. Koristi se gornji deo biljke u cvetu.

Hemijski sastav. Verbenozid,tanin,sluz,emulzin,etarsko ulje,gorke materije.

Primena. Lek za jetru i žuč,rane i otoke,nesanicu i neurozu.Isto tako i protiv kašlja,grčeva,migrene.

Divlji peršun – *Aethus cynapium* (otrovan)

Narodna imena. Drobna trubelika, kukuta, pasji peršun, sitna trubelika.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja biljka sa vretenastim korenom, bele boje. Stablo uspravno, visoko do 1 m. Listovi perasto usečeni, liče na domaći peršun. Cvetovi beli u štitastoj cvasti.

Stanište. Raste divlje kao korov.

Upotrebljivi delovi biljke. Listovi i cela biljka.

Hemijski sastav. Etarsko ulje, alkaloid, gorke i smolaste materije, glikozid.

Primena. Ne treba je nikako koristiti u narodnoj medicini, jer je vaoma otrovna. U naučnoj medicini se koristi za pravljenje lekova.

Dobričica - *Glechoma hederacea*

Narodna imena. Brštan po zemlji, brštan-trava, niski bršljan, vrednjak, grošić, dobričava trava, dobričavica, dobričanova trava, dobričarica, dobričevica, dobrcanova trava, kotur, koturac, mesečnjak, okrugljak, samobojka, stravna trava.



Botaničke karakteristike. Dobričica je trajna zeljasta. To je niska (20-40cm) puzava biljka sa četvrtastim uspravnim stabljikama. Listovi su okrugli i bubrežasto nasuprotni, na gornjoj strani su tamnije boje. Cvetovi su ljubičasti, duguljasto levkasti. Iz stabljike teraju mnogobrojne vreže koje služe za razmnožavanje.

Stanište. Raste obilno svuda u šumama, na vlažnim livadama i drugim mestima.

Upotrebljivi delovi biljke. Vrhovi grančica u cvetu, list, cela nadzemna biljka.

Hemijski sastav. Sadrži holin, eterično ulje, saponine, tanine, smole, sirćetnu i vinsku kiselinu.

Primena. Deluje naročito jako na disajne organe i leči njihove različite bolesti: katar, sluz u plućima, katar ždrela, bronhijalnu astmu. Leči i upaljene mokraćne organe, pospešuje probavu. Dobro utiče na nervni sistem, ublažava tegobe izazvane hysterijom. Odstranjuje gliste, pospešuje menstruaciju, leči išijas i žuticu, ublažava želudačne i crevne tegobe. Leči rane koje teško zarastaju. Reguliše holesterol.

Način upotrebe. Sok od dobričice: pripremiti što više mladih i svežih dobričica. Dobro ih oprati i sitno narezati. U sokovniku , ili jednostavno kroz čistu platnenu tkaninu, istisnuti što više soka. Pola čaše soka uzimati svaki dan. Za grgljanje: uzeti 30g dobričice, 1 veliku kašika meda, 125g jabukovog sirćeta i 125g vode. Kuvati 10-15 minuta. Tim se čajem mogu ispirati uši kad iz njih curi gnoj. Lišće kuvano u jabukovom sirćetu stavlja se kao vruć oblog protiv krstobolje, gihta i reume. Ako vas boli glava, a ne želite piti tablete, napravite kuglicu od svežeg lista dobričice, i stavite je u nozdrvu. Glavobolja po pravilu prestaje za 10 minuta. Čaj se koristi i kod upalnih procesa želuca i creva i pije se 1,5decilitar svaka dva sata.

Dragoljub - *Tropaeolum majus*

Narodna imena. Dragoljub divlji, kapucinka.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka koja se kod nas gaji kao jednogodišnja. Ima razgranat koren i stabljiku koja puže. Naraste do 1,5 m dužine. Listovi su naizmjenični, gusto protkani žilama, sa dugom peteljkom. Cvetovi rastu na pojedinačnim drškama. Latice su narandžaste, crvene ili višebojne. Plod je trodelni tobolac.

Stanište. Gaji se kao ukrasna biljka, a raste i u svetlim bukovim šumama.

Upotrebljivi delovi biljke. Pošto cveta u junu i julu, upotrebljavaju se sveži listovi i cvet, a ponekad i zrelo seme. Lišće i cvet se skupljaju za vreme cvetanja, a plod u kasnu jesen, kada sazri.

Hemijski sastav. Sadrži sumporni heterozid glikotropaeolozid-zbog kojeg deluje antibiotski, enzim mirozid, smolu, pektin, gumu, tanin, šećer i vitamin C.

Primena. Koristi se kod infekcija mokraćnih puteva i upale mokraćne bešike, kod hronične upale bubrega, kod infektivnog bronhitisa i infekcija organa za disanje posle gripe. Koristi se i za poboljšanje metabolizma i za suzbijanje nadutosti. Zbog sadržaja vitamina služi kao prolećna salata.

Način upotrebe. Salata: mlado lišće treba sitno iseckati, malo posoliti i dodati limunov sok. Sveži sok dragoljuba se koristi kod hroničnog katara bronhija. Tinktura: iseckati sitno 100 g svežeg lišća dragoljuba, koprive (*Urtica dioica*), šimšira (*Buxus sempervirens*), pa se sve to prelije sa 500 g alkohola. Ostavi se da stoji 21 dan. Za to vreme jednom dnevno promućkati. Proceđi se , pritiskanjem. Tom se tinkturom trlja koža glave pomoću mekane četkice, nakon 1 sat treba glavu oprati mlakom vodom. To se ponavlja svaki dan tri nedelje. Ista tinktura služi i za spoljnu upotrebu kod nekih kožnih bolesti. Koristi se i kao čaj.

Dragušac – *Nasturtium officinale*

Narodna imena. Vodeni kres, dragušić, bobavnjak, drezga.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja vodena biljka visoka do 90 cm. Stablo poleglo pri osnovi, inače raste uspravno. Listovi perasti, sočni. Cvetovi beli, grozdasti. Plod je kamuska.

Stanište. Na vlažnom zemljištu, pored reka, izvora i potoka.

Upotrebjivi delovi biljke. Koriste se svezi nadzemni izdanci.

Hemijski sastav. Glikozid, gorušično ulje, azotne materije, drvena vlakna, vitamine A, C i D, kalijumnitrat, gvožđe, tannin, šećer.

Primena. Kao dodatak povrću ili salate. Korisno kod avitaminoze. Ubrzava telesne funkcije, leči plućne zapalenja i poboljšava izlučivanje mokraće. Nije poželjna dugotrajna upotreba kao ni upotreba u velikim količinama.

Dren - *Cornus mas*

Narodna imena. Bila svibovina, drenak, drenić, drenka, drenovina, drenj, drijen, drijenak, drinika, drin, drinovina, žuti drenak, kurosliptnik, rumeni dren, tvrdi drijen, crveni drijenak. Plod drene narod naziva: drenka, drenjina, drenjka, drenjula.



Botaničke karakteristike. Dren je listopadni žbun ili nisko drvo, do 8 m visine. Mlade grančice su zelenkastosmeđe i većinom fino dlakave. Listovi su jajasti i jako zašiljeni, nenazubljenih rubova. Cvetovi su žuti. Javljaju se rano, pre listanja. Cveta u februaru i martu. Plod je crvena duguljasta koštunica kiselkastog, ali prijatnog ukusa.

Stanište. Raste svuda, a najviše po suvim, sunčanim, kamenitim stranama svetlih listopadnih šuma zajedno sa drugim grmljem i šibljem. Gaji se i u vrtovima i parkovima zbog lepih žutih cvetova i jestivih plodova. Najbolje uspeva na krečnjačkim toplim i suvim staništima.

Upotrebljivi delovi biljke. Zreo plod i kora drveta.

Hemijski sastav. Plod sadrži šećer, organske kiseline, tanine, vitamine, fitoncide. Kora sadrži glukozid kornin, tanine, organske kiseline. U listovima ima vitamina C i E.

Primena. Koristi se za lečenje za lečenje groznice, bolesti creva, proliva.

Način upotrebe. Plod i kora se koriste u obliku čaja. Od zrelih drenjina se pravi sok, slatko, kompot, džem, vino, rakija.

Dubčac - *Teucrium chamaedrys*

Narodna imena. Dubac, mali dubčac, džigeričnjak, gavranov kuk, mrvak, podubica, trbušac, turčica.



Botaničke karakteristike. Dubčac je višegodišnja zeljasta biljka. Raste kao mali polugrm do 30 cm visine. Stabljika je uspravna i razgranata. Listovi su usko ovalni, po obodu duboko nazubljeni. Cvetovi su ružičasti i smešteni u pršljenovima pri vrhu grančice. Cveta tokom leta.

Stanište. Raste na pašnjacima, livadama, kamenjarima, krečnim zemljištima, po svetlijim šumama.

Upotrebljivi delovi biljke. Sakuplja se cela biljka bez korena za vreme cvetanja.

Hemijski sastav. Sadrži tanine, alkaloidne, eterična ulja.

Primena. Leči katar, probavu i kašalj. Ima antiseptičko svojstvo, u stanju je da ubija bakterije. Baš zbog tih svojstava može se upotrebiti protiv svih groznica. Koristan je u lečenju šećerne bolesti, odnosno gušterače.

Pospešuje mokrenje, pomaže da se sluz bolje izlučuje iz pluća i želuca, leči žučne tegobe, belo pranje, rane, hemoroide.

Način upotrebe. Čaj se priprema tako što se jedna kašika biljke stavi na 200 g vode. To jedan sat natapati i zatim 2-3 minute kuvati. Pije se triput dnevno po jedna šolja. Može se stavljati u supe i dodavati povrću. Kod slabokrvnosti pije se crno vino u kome se 8 dana natapa 200g dubčaca na jednu litru vina. Vino od dubčaca (200 g na 1 litar crnog vina ostaviti da stoji 8 dana).

Dunja – *Cydonia oblonga*

Narodna imena. Gunja, dunjac, turundža, funja, dunka.



Botaničke karakteristike. Drvo visoko do 7 m. Grane i lišće obrasli dlakama. Cvetovi krupni, ružičasti. Plod u obliku jabuka, nepravilno grbav, žut, pokriven dlakama.

Stanište. Raste svuda gde uspeva i vinova loza.

Upotrebljivi delovi biljke. Seme i plod.

Hemijski sastav. Šećer, pektin, masno ulje, jabučna i vinska kiselina, amagdalina, tanin, sluz.

Primena. Kao voće veoma je zdravo u ishrani. Daje se kao lek kod zapaljenja grla i stomaka, protiv proliva, a spolja kao dobar lek protiv rana i bradavica.

Duvan – *Nicotiana glauca* (Otrovan)

Narodna imena. tabak, američki duvan, tutun, virdžinija duvan.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja zeljasta biljka, stablo uspravno, malo razgranato. Listovi naizmenični, izduženi, po obodu celi. Cvetovi skupljeni u cvasti metlica. Plod je čaura. Cvet je crvene boje a postoji i duvan sa žuto zelenim cvetom.

Stanište. Kod nas se gaji u Hercegovini i Makedoniji.

Upotrebljivi delovi biljke. Listovi.

Hemijski sastav. Alkaloid nikotin, smola, etarsko ulje, soli fosfata, mast, vosak, nitrat, kalcium i kalium.

Primena. Kod opstipacije, teškog mokenja, vodene bolesti. Još se veruje da čisti stomak od gliste.

Đumbir - *Zingiber officinalis*



Botaničke karakteristike. Đumbir je tropska začinska biljka koja veoma podseća na trsku. Biljka naraste do jedan metar visine, njeno korenje je mesnato kao prst debelo do 20 centimetara dužine i veoma aromatično. Aroma korenja je prijatna sa mirisom na limun, a ukus je slatkasto pikantan i veoma svež.

Stanište. Pradomovina đumbira je jugozapadna Azija, a glavni proizvođač je Indija, a posebno dobar ukus ima đumbir iz Jamajke.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se koristi koren.

Hemijski sastav. Sadrži eterično ulje (koje daju đumbiru karakterističan ukus), smolaste materije, makro i mikroelemente.

Primena. Đumbir je veoma ukusan kao začim pa se koristi u razne svrhe, kao dodatak jelima, za kolače, za pivo i likere. Ima antiseptičko dejstvo i smiruje kašalj zbog čega se koristi kao dodatak toplim napicima tokom zime. Stimuliše perifernu i uopšteno cirkulaciju, zagrejava, pojačava znojenje, otklanja grčeve i spazme, stimulise funkciju jetre, snažan je antioksidans. Koristi se kod izostale menstruacije, upale jajnika, reumatskih bolova. Koristan je kod uklanjanja edema, napada vrućine, raznih mučnina. U kombinaciji sa drugim biljkama pojačava njihovo dejstvo.

Način upotrebe. Čaj: 1 kašičicu đumbira u prahu razmutiti u pola litre vrele vode, uzimati po 1 šoljicu toplog čaja (polagano srkati) 3-4 puta dnevno. Đumbir sa medom je najpoznatiji kućni lek u Americi za lečenje kašlja.

Đurđevak - *Convallaria majalis*

Narodna imena. Đurđica, šmarnica, đurđevac.



Botaničke karakteristike. Đurđevak ima izuzetno lepe, bele mirisne cvetiće, viseće i raspoređene u grozdovima. Svaki cvetić sastoji se iz šest belih latica, tako da podseca na zvončić. Cveti u maju. Tamnozeleni kopljasti listovi, obično po dva- tri, obavijaju cvetnu drsku cele sezone, sve do jeseni. Đurđevak ima debeo koren, člankovit, beličast i horizontalan. Iz njega se razvija 1-3, a najčešće 2 lista, koji su na dugoj peteljci i cvetna stabljika koja je kraća od listova. Svi delovi đurđevka su ljutog i gorkog ukusa. Cvetovi su snežnobeli, prijatnog mirisa, stvaraju jednostrane cvatove. Plod je crvena bobica oko 8 mm u prečniku, sadrži 2-6 plavih semenki.

Stanište. Raste u senovitim belogoričnim šumama, posebno u hrastovim, u šikarama, brdskim livadama, a uzgaja se i oko kuće. Ova biljka je izuzetno dobar pokrivač tla i može se koristiti za sadnju na senovitim mestima i na umereno plodnim zemljištima.

Upotrebljivi delovi biljke. Koristi se cela biljka, cvetovi, lišće i koren.

Hemijski sastav. Sadrži više od 20 srčanih glukozida, flavonoide, alkaloida, saponine, jabučnu i limunsku kiselinu, eterično ulje, vitamin C, makro i mikroelemente. Biljka je otrovna!

Primena. Biljka je otrovna-OPREZNO! Protiv-otrov: kod trovanja đurđevkom kuvati hrastovu koru u mleku! Koristi se za lečenje srčanih bolesti, reguliše rad srca, jača ga, ublažava grčeve i deluje povoljno na krvne sudove. Sadrži otrovne glikozide i alkaloida. Za lečenje srčanih nervoza kombinuje se sa tinkturom valerijane. Cvet se upotrebljava kod vodene bolesti, bolesti srca, epilepsije, apoplektickog udara (moždani udar-kap). Sveža biljka je lekovitija i postojanija i jače deluje.

Način upotrebe. U narodnoj medicini se upotrebljava u obliku tinkture. Sveže cvetove đurđevka staviti u bocu od pola litre (napuniti je do 3/4), dopuniti je rakijom do vrha, ostaviti da stoji 2 nedelje, procediti. Uzimati po 10-15 kapi na dan sa vodom.

Ehinacea - *Echinacea angustifolia*

Narodna imena. Rudbekija.



Botaničke karakteristike. Ima šuplju stabljiku koja dostigne od 50-100cm visine. Listovi su uski, duguljasti, i kao i stablo, prekriveni sitnim dlačicama. Cveti celo leto. Cvet je od roze do crvenoljubičaste boje. Uzgaja se kao lekovita biljka i ne širi se spontano .

Stanište. Gaji se kod nas i u drugim zemljama.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka, ali najčešće koren.

Hemijski sastav. Sadrži ehinacin, eterično ulje (dvadesetak komponenata), smole, fitosterole, alkaloida, skrob, šećer, glukozide sa antibakterijskim dejstvom, inulin, vitamin C.

Primena. Koristi se kao imunostimulans: jača obrambeni sistem organizma tako da povećava proizvodnju antitela i leukocita u krvi. Deluje protivupalno i zaceljujuće: putem posebnog enzima zaustavlja širenje bakterija i

favorizuje proizvodnju tkiva koja leče i zatvaraju rane. Leči kožne rane: akne, čireve, upaljene opekotine, ekceme, upalu kožnih žlezda, ubode i ugrize insekata. Stimuliše jetru i bubrege u procesima detoksikacije. Deluje antiviralno i laboratorijski (in vitro) pokazano je svojstvo unštavanja ćelija tumora. Koristi se sa ostalim lekovima kod raka i AIDS-a. Kod infekcijskih bolesti deluje sporije od antibiotika, ali vremenski efekat je duži. Aktivna svojstva biljke nemaju nus pojave, za razliku od farmaceutskih proizvoda, zato se savetuje njeno korišćenje kao preventiva. Koristi se protiv dečjih bolesti, herpesa, gripe, upale sinusa, bronhitisa i bolesti disajnih organa. Leči upalu prostate i bešike.

Način upotrebe. Koristi se u obliku čaja, ekstrakta, tinkture, masti i kreme. Čaj: 30-50 g seckanog korena staviti u litru ključale vode. Uzimamo 3-5 čaša dnevno.

Estragon - *Artemisia dracunculus*

Narodna imena. Trkanj, tarkanj, troskotnica, zmijina trava.



Botaničke karakteristike. To je višegodišnja biljka čija je stabljika bogato razgranjena, ima grmolik izgled, visine 60 do 120cm. Listovi su uski i lancetasti. Cvetne glavice su skoro okrugle, a jezičasti cvetovi su žute boje. Biljka ima svojstven, prodoran miris i ugodan, aromatičan okus.

Stanište. Biljka voli topla i sunčana mesta. Na jugu Evrope raste samonikla na neobrađenom tlu. Gaji se u vrtovima kao mirođijska biljka za pripremanje različitih začina,

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka je lekovita i vrlo aromatična. Koriste se izdanci ili pojedinačni listovi.

Hemijski sastav. U nadzemnom delu sadrži karotin, alkaloide, eterično ulje, flavonoide, askorbinsku kiselinu, kumarine, U korenu sadrži tragove alkaloida.

Primena. Koristi se kao začinska biljka. Preporučuje se za podsticanje apetita i lečenje želuca. Diuretik je, dobar je protiv vodene bolesti, reume i gihta. Podstiče rad bubrega i bešike. Deluje na degeneraciju zglobova, artrozu.

Način upotrebe. Koristi se u obliku čajeva i kao začim.

Gavez - *Symphytum officinale*

Narodna imena. Sodul ili sodula, crni koren, veliki gavez, crni gavez, volovski jezik, kilnjak, pljušč, svatovci, svenik i kuhinjsko zelje.



Botaničke karakteristike. Gavez je višegodišnja zeljasta biljka. Stabljika naraste 30-100 cm, a pokrivena je dlakama. Listovi su takođe pokriveni dlakama; donji su eliptični na kratkoj dršci, srednji i donji su izduženi. Cvetovi su skupljeni u cvasti na gornjem delu razgranate stabljike. Latice su ljubičaste boje. Plod je suv i raspada se na 4 orašćića. Koren je mesnat i razgranat, spolja crn, a na preseku beo. Cveta u toku leta.

Stanište. Raste po vrlo vlažnim livadama i na plavnim mestima, pored reka.

Upotrebljivi delovi biljke. Listovi i koren.

Hemijski sastav. Sadrži karotin, alkaloidne, tanine, glikozide, sluzi, smole, eterično ulje.

Primena. Od svih lekovitih biljaka gavez sadrži najviše alantoina, a on je potreban za stvaranje ćelija kod zarastanja rana. Gavez je jedan od najboljih lekova za zacelivanje spoljašnjih i unutrašnjih rana, posekotina, ogrebotina, kontuzija, lomova i krvarenja, kod uganuća, iščašenja, nategnuća mišića i tetiva. Oblozi su delotvorni i kod čireva, kod proširenih vena, kod zadebljanja koja izazivaju reuma i giht, kod upale kostiju. Gavez se koristi i

kod bronhijalnog katara, upale pluća, krvavog ispljuvka, gripe. Gavez je lek i za želudačni katar, proliv, dizenteriju, bubrežne bolesti, jaku i bolnu menstruaciju.

Način upotrebe. Pripremanje čaja od korena: dve male kašike isitnjenog korena potope se u četvrt litre hladne vode i ostave preko noći. Ujutro se sve to malo ugrije i procedi. Mešavina čaja (kod čira na želucu): puna mala kašika čajne mešavine prelije se sa četvrt litre vrele vode i ostavi da odstoji 3 minuta. Oblozi od kaše: dobro osušen koren se fino izmelje i u jednoj šolji sa malo vrele vode i nekoliko kapi jestivog ulja brzo izmeša u kašu. Kaša se nanese na parče pamučne tkanine i tako topao oblog se stavlja na obolelo ili bolno mesto, a zatim poveže. Oblozi od svežih listova: sveži listovi gaveza se operu, na dasci izgnječe oklagijom, stave na obolela mesta i poviju. Oblozi od poparenih listova: listovi gaveza se popare vrelom vodom i stave na bolno mesto. Dodatak za kupku: 500 g svežih ili osušenih listova gaveza ostavi se preko noći u 5 litara hladne vode. Sledećeg dana sve se zagreva do ključanja i dodaje vodi za kupanje. Dodatak za sedeću kupku: kao kod potpune kupke, samo s 200 g listova. Tinktura od gaveza: koren gaveza oprati i očistiti četkom. Nasitno ga iseći i njime rastresito do grlića napuniti bocu te ga prelići rakijom od žita ili nekog voća. Bocu 14 dana držati na suncu ili na toplom mestu. Rakija mora da prekrije koren. Mast od gaveza: 4 do 6 opranih korenova (zavisno od veličine) veoma sitno iseći i kratko propržiti u 250 g čiste svinjske masti od sala; ostaviti preko noći i narednog dana zagrejati, procediti i protisnuti kroz parče platna. Odmah staviti u čiste male tegle i čuvati u frižideru.

Ginseng – Araliacea

Narodna imena. Zen sen, ženšen.



Botaničke karakteristike. Ginseng je višegodišnja zeljasta biljka sa debelim mesnatim korenom i stablom koje se završava sa dva-tri lista. Cvetiće su bele boje. Plodovi su crvene bobice sa belim pljosnatim semenom. Visok je 30-70 cm.

Stanište. Raste na Dalekom Istoku. Raste u mešovitim i kedrovim šumama, žbunju, na plodnom zemljištu, a gaji se i kao kulturna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Podanak i koren.

Hemijski sastav. Koren sadrži glukozide, sluzaste i smolaste materije, fitosterole, masne kiseline, eterično ulje, vitamine B1, B2, askorbinsku kiselinu, makro i mikroelemente, itd. Biljka je otrovna.

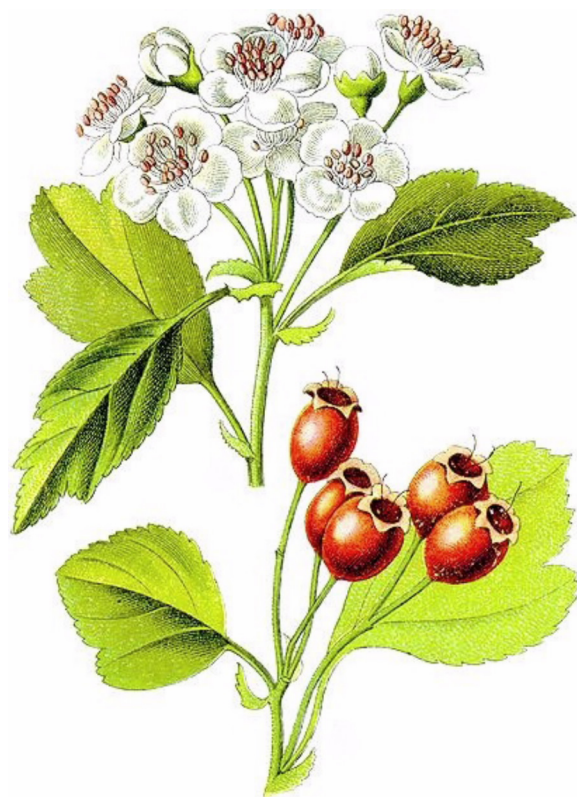
Primena. Delotvorno leči, između ostalog, impotenciju i poremećaje krvnog pritiska (niske doze povisuju, dok visoke doze snižavaju krvni pritisak). Isto tako povoljno deluje na slabokrvnost, upalne bolesti zglobova, probavne smetnje, otklanja nesanicu, umor i cirkulacijske smetnje, sprečava hipoglikemiju (pomanjkanje šećera u krvi). Pored navedenog, uticajem na žlezde sa unutrašnjim lučenjem (endokrine žlezde), ginseng posebno pomaže u

potpunom iskorištavanju vitamina i mineralnih materija u organizmu. Usporava proces starenja i omogućava očuvanje životne snage i mentalne svežine.

Način upotrebe. Preparati ginsenga u pravilu se uzimaju na prazan želudac, sa mnogo tečnosti, jer samo tako mogu u punoj meri manifestovati svoja lekovita svojstva. Koristi se u obliku ekstrakta, tinkture, praha.

Glog - *Crataegus laevigata*

Narodna imena. Beli glog, bela draca, beli trn, crveni glog, gloginja, glogovac.



Botaničke karakteristike. Glog je 2-5 m visok grm ili onisko, vrlo razgranato drvo, sa mnogo bodlji i glatkom sivom korom. Listovi su rasečeni na 3-5 delova koji su nejednako nazubljeni. Cvetovi su sakupljeni u metličastim cvastima koje su slične štitu. Cveta krajem proleća. Plod je tamnocrvena koštunica.

Stanište. Raste pored puteva, po šikarama, krčevinama, na livadama, kamenjaru.

Upotrebljivi delovi biljke. Cvetovi, listovi i plodovi bez peteljke.

Hemijski sastav. U cvetovima sadrži eterično ulje, tanine, flavonoide, organske kiseline, acetilholin, holin. U plodovima sadrži organske kiseline, steroide, triterpenoide, vitamin C, karotin, tanine, flavonoide, acetilholin, holin, selen.

Primena. Glog je jedan od najdragocenijih lekova za srce. Jača i reguliše rad srca. Delotvorno reguliše krvni pritisak. Kod starijih ljudi leči mane i upale srčanog mišića. Pomaže kod napetosti, razdražljivosti, nesanice. Koristi se kod upale pluća, gripe, kašlja, bronhitisa. Naročito je važan kod srčanog infarkta jer poboljšava prokrvljenost srčanog mišića. Tinktura od bobica deluje protiv bubrežnih kamenaca, gihta, belog kranja.

Način upotrebe. Čaj se priprema od cvetova i listova ili ploda. Zasladijuje se medom i pije gutljaj po gutljaj. Plodovi se mogu i istucati, namakati 8 sati u hladnoj vodi, kratko zakuvati, ocediti i piti dnevno 2-3 šolje gutljaj po gutljaj. Od cvetova i plodova može se napraviti i tinktura (20g preliti sa 100ml 70% alkohola).

Gorovez – *Usnea barbata*



Botaničke karakteristike. Jedna vrsta lišaja. Čini je jedna gljiva i jedna alga u zajednici zvanojsimbioza. Alga spravlja hranu, a gljiva snabdeva vodom i mineralnim solima.

Primena. Ponegde se koristi za lakše iskašljavanje i za obloge za čireve.

Grašak – *Pisum sativum*

Narodna imena. Grašok, zečak.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja, mahunasta biljka, sa korenom do 1 metar u zemlji. Stablo je tanko, slabo razgranato. Biljka može biti polegla. List parno perast sa nekoliko liski i rašljom na vrhu. Cvetovi su belo leptirasti, smešteni u pazuhu listova. Plod mahuna sa 4-10 zrna.

Stanište. Gaji se u baštama kao povrće za ishranu.

Hemijski sastav. Belančevine, ugljeni hidrati, galaktin, fruktoze, skrob, mast, lecitin. Vitamin C se javlja u prokljalom plodu. Plod u suvom stanju bogat je vitaminom B1.

Primena. Mladi grašak jer je odlično prirodno sredstvo za ubrzavanje metabolizma, povećanje energije tela i stabilizaciju nervnog sistema. Redovnim konzumiranjem ove namirnice osigurava se stalni priliv energije usporavajući pri tom porast glukoze i holesterola u krvi, kao i pravilan rad creva. Grašak je veoma koristan za metabolizam osobama koje su duži vremenski period bile pod dejstvom antibiotika.

Grčica – *Menyanthes trifoliata*

Narodna imena. Gorki trolist, gorka detelina, vodena bokvica, grenka deteljica.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka, visoka do 30 cm. Ima dug i jak rizom. Listovi su na dugim drškama sastavljeni od tri lisice koje su sedeće, gole, dugačke, elipsastog oblika. Cvetovi su ružičasti, sakupljeni u grozdastu cvast.

Stanište. Biljka raste na visokim planinama, na tresavama.

Upotrebljivi delovi biljke. List.

Hemijski sastav. Gorki heterozid.

Primena. Koristi se kao gorak tonik, protiv groznice. Jača želudac, smiruje grčeve, leči žuč.

Hajdučka trava - *Achillea millefolium*

Narodna imena. Hajdučica, sporiš, stolistnik, ravanj, romanika, ravan, roman, romonika.



Botaničke karakteristike. Hajdučka trava je višegodišnja zeljasta biljka koja ima uspravnu i čvrstu, ponekad na vrhu razgranatu stabljiku, visoku do 50 cm, retko više. Listovi su lancetasti do linearni, dvostruko do trostruko perasto deljeni. Pri osnovi stabljike listovi su složeni u rozetu i imaju peteljku, dok su oni na stabljici sa kratkom peteljkom ili sedeći i manji od prethodnih. Na vrhu stabljike se nalaze glavičaste cvasti žućkaste ili svetloružičaste boje. Cela biljka je manje ili više dlakava.

Stanište. Rasprostranjena je od nizije do planinskih predela i može se naći na livadama, pored puteva, zapuštenim staništima i šumskim čistinama.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka.

Hemijski sastav. Sadrži etarsko ulje, flavonoide, vitamin K, goroku materiju ahilein, smole, stereole, tanine i dr.

Primena. Lekovita biljka za ženske bolesti, kod mokrenja u krevet dece i starijih ljudi, kao i kod belog pranja. Koristi se protiv nesvestice, migrene, nagona za povraćanje, zatim kod oboljenja očiju praćenih sekretom i suzenjem, kod jakih bolova u očima i krvarenja iz nosa. Hajdučka trava direktno deluje na koštanu srž i u njoj podstiče stvaranje crvenih krvnih zrnaca. Pomaže kod krvarenja iz pluća i želuca, kod hemoroida koji jače krvare, kao i kod pritiska u želucu i jake žgaravice. Upotrebljava se kao antitrombičko sredstvo kod moždane i srčane tromboze. Osim toga koristi se kao snažno antibakterijsko sredstvo protiv stafilokoka, ešerihije, kandidate i dr.

Način upotrebe. Čaj: jedna puna mala kašika popari se sa četvrt litre vode i ostavi da odstoji kratko vreme. Tinktura od hajdučke trave: cvetovima hajdučke trave, ubranim na suncu, do grlića napuniti bocu i prelići rakijom od žita, ili voćnom rakijom jačine 38-40%, te na suncu ili blizu izvora toplote ostaviti 14 dana. Mast od hajdučke trave: dobro ugrijati 90 g neosoljenog maslaca ili svinjske masti i dodati 15 g svežeg isitnjenog cveta hajdučke trave i 15 g sitno nasečenih listova maline. Pustiti da baci dva do tri ključa, promešati i skloniti sa vatre. Sledećeg dana masu zagrijati, procediti kroz platno i njome napuniti pripremljene čiste tegle. Mast čuvati u frižideru! Sedeća kupka: 100 g hajdučke trave (cele biljke) preko noći ostaviti u hladnoj vodi, sledećeg dana zagrijati dok ne provri a potom dodati vodi za kupanje.

Hmelj - *Humulus lupulus*

Narodna imena. Blust, kudiljice, kuke, melika, melj, meljevina, miljevina, falon, hmel, hmelina, hmeljevina.



Botaničke karakteristike. To je povijuša. Listovi su trokrpsti i petokrpasti i hrapavi. Okičen je laganim šiškarkama koje su se razvile iz muških resica na ženskim biljkama. Šišarke hmelja su jajaste, lake, rastresite cvasti, dugačke 3-4, široke oko 2cm, nešto pljosnate, toplog i gorkog ukusa, prijatnog svojstvenog aromatičnog mirisa. Oko krivudave osovine, poređani su plodni listići unaokolo u cik cak, kao crepovi na krovu. Na njihovoj bazi golim okom se mogu videti, oble, sjajne, prozirne, žute žlezde, koje se mogu lako istresti (lupulin). Plodni listići (brakteje) su vrlo tanki, hartijasti, jajasti, žuto-zelenkasti ili žuti, oko 10mm dugački i oko 7mm široki, mrežasto išarani sitnim nervima i lako se mogu odvojiti. Upotrebljava se samo gajeni hmelj.

Stanište. Kod nas raste uz grmlje po vlažnim mestima kao divlja povijuša. Gaji se kod nas i u drugim zemljama u velikim količinama za potrebe pivara.

Upotrebljivi delovi biljke. Šišarka. Cela biljka je lekovita.

Hemijski sastav. Šišarke sadrže smolaste materije koje predstavljaju smešu hmeljevih kiselina, eterično ulje, flavonoide, kumarine, tanine, alkaloida, vitamine.

Primena. Snažno utiče na izlučivanje mokraćne i odvodi nakupljenu vodu. Lekovito deluje na giht i reumu. Deluje smirujuće na nerve: telesna i nervna napetost popušta, reguliše se ubrzani puls, stišava depresija, omogućuje normalan san. Leči zapaljenje bubrega, bolesnu jetru, žučnu kesicu, slezinu, groznicu, loš apetit, stišava polnu nadraženost. Uzet u većoj količini hmelj izaziva trovanje: gađenje, povraćanje, glavobolju, usporavanje cirkulacije i dr.

Način upotrebe. U proleće se mladi izdanci mogu jesti. Čaj: jedna kašika na pola litre vode. Pije se triput na dan pre jela po jedna šolja. Prašak šišarki, koji se dobija lupanjem po njima, uzima se na višku noža jedanput dnevno.

Hrast – *Quercus*

Narodna imena. Dub, dubovina, hrast lužnik, lužni hrast, lužnjak, rani hrast.



Botaničke karakteristike. Hrast je moćno i veliko drvo, a može dostići visinu višu od 40 metara, debljinu 2 do 2 1/2 m i starost više od 1000 godina.

Stanište. Hrast lužnjak uglavnom raste na nižim položajima, a kitnjak na višim.

Upotrebjivi delovi biljke. Za lek se upotrebljavaju mlado lišće i mlada kora, koji se skupljaju u proleće, a plod u jesen .

Hemijski sastav. Kora sadrži tanine, organske kiseline, flavonoid kvercetin, triterpenoide, steroide, katehine, pantotensku kiselinu, vitamine B1, B2, B6, C,PP.

Primena. Stišava krvarenje creva, želuca, krvavi kašalj i izbacivanje krvi. Spolja služi kao oblog protiv kožnih bolesti. Vrlo je dobar protiv prehlade bešike i povratne groznice. Preporučuje se kod čira želuca i creva. Čaj od

hrastove kore pomaže kod trovanja gljivama ili bilo kojom drugom hranom, leči rane, zagnojena mesta, čireve, potkožne čireve. Kafa od žira reguliše rad štitne žlezde (isto kao i čaj i obloge od kore). Preporučuje se za čišćenje krvi, kod šećerne bolesti, nadimanja i otvorenih i zatvorenih šuljeva.

Način upotrebe. Čaj od mladog hrastovog lišća. Čaj od mlade hrastove kore. Čaj od mlade hrastove kore pripremljen sa vinom i medom. Čaj od mlade hrastove kore kuvan u mleku. Tinktura pripremljena od mlade hrastove kore. Kafa pripremljena od prženog žira. Kupka.

Hrastova mahovina – *Evernia officinalis*

Narodna imena.Hrastov lišaj



Botaničke karakteristike.Ova biljka je vrsta lišaja ,pogrešno nazvana mahovina.Raste na kori hrasta i drugog drveća.Nalik je na grmič,visok nekoliko santimetara.Gore je sivo zelen,a sa donje strane ružičaste boje.

Upotrebljivi delovi biljke.Lišaj i mora biti dobro očišćen.

Hemijski sastav.Etarsko ulje.

Primena.Isključivo u parfimeriskoj industriji.

Irvasov lišaj – Carragen



Stanište. Karagen je mesavina talusa dveju mladih crvenih alga koje se skupljaju po stenovitim obalama Sjevernog Atlantika, a naročito u Irskoj, Bretanji, Kanarskih ostrva i dr.

Hemijski sastav. Ima 80% membranske sluzi (karagin), a koji dalje hidrolizom daje galaktozu, glikozu i soli sumporne kiseline, a ima i tragova joda. Membrana jako nabubri u vodi, a stari stanovnici Irske koristili su ga kao lek u dijetalnoj ishrani. Danas se koristi kao sredstvo za emulgiranje. U Norveškoj koristi se za pravljenje ženskih dugmadi, hartije i dr.

Idirot - *Acorus calamus*

Narodna imena. Temišvarka, vodeni božur, kalmus, komuš, tatarsko zelje.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka. Njena korenska masa vodoravno leži u blatu obala i iz nje rastu brojni listovi oblika mača, visoki do 1 metra. Na sredini pljosnate stabljike nalaze se kupasti klipovi zelene do smeđežute boje. Koren dugačak do 1 metra je debljine palca i u svežem stanju ima gorak začinski ukus. Vreme cvetanja jun-jul.

Stanište. Raste na vrlo mokrom tlu, većinom u barama, močvarama, kaljugama i na obalama mirnih voda.

Upotrebljivi delovi biljke. Koren.

Hemijski sastav. Sadrže skrob, eterična ulja, gorke glukozide, alkaloid, gume, smole, sluz, tanin, vitamin C, holin, jod.

Primena. Preporučuje se i kod usporenog metabolizma i lenjosti creva, kao i kod bledila kože i vodene bolesti, kod slabosti organa za varenje, kod nadutosti želuca i creva, kod grčeva, povraćanja, proliva, bolesti žučnih puteva, kod oboljenja žlezda i kod gihta. Takođe izuzetno mnogo doprinosi pokretanju tromog želuca i tromih creva i otklanjanju katara ovih organa. Poboljšava apetit, pomaže kod bubrežnih oboljenja i dobro je sredstvo za čišćenje celog organizma. Deluje kao sedativ, analgetik, diuretik. Koristiti za ispiranje usta i za pranje gnojnih rana. Sredstvo za poboljšanje vida i memorije.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: čaj od korena iđirota priprema se isključivo hladnim natapanjem. Jedna ravna mala kašika ostavi se preko noći u četvrt litre hladne vode. Ujutro se zagreje i procedi. Pre upotrebe čaj se ugreje u drugoj posudi sa toplom vodom. Sveži sok: sveži korenovi se pažljivo očiste i još vlažni iscede u sokovniku. Potpuna kupka: oko 200 g korena iđirota ostavi se preko noći u 5 litara hladne vode. Sledećeg dana se sve to zagreva do ključanja, ostavi da odstoji i doda vodi za kupanje

Islandski lišaj - *Cetraria islandica*

Narodna imena. Islandska mahovina, islandska pletika, planinska mahovina, planinski mah, plućnik.



Botaničke karakteristike. Islandski lišaj je višegodišnja biljka tipa lišaja čiji talus ima oblik malog razgranatog grmića visokog do 15 cm. Gornja površina lišaja je maslinaste ili kafeno zelene, a donja je svetlo sive boje sa belim tačkama. Pojedini ogranci su na vrhovima rašireni, nazubljeni i kovrdžasti, dok su donji delovi žljebasti, zavijeni u obliku cevi i crvenkaste boje.

Stanište. Raste na visokim planinskim pašnjacima, na kamenitim mestima, po svetlim smrekovim šumama. Najrasprostranjenije raste u tundrama severne Evrope i Azije.

Upotrebljivi delovi biljke. Steljka (talus).

Hemijski sastav. Sadrži polisaharide rastvorljive u vodi (lihenin, izolihenin), lišajne kiseline (deluju antibiotički), sluzi, alkaloida, šećere, masti, vosak.

Primena. Koristi se kao sredstvo za jačanje tela nakon iscrpljujućih bolesti, za poboljšanje apetita i probave, kod suvih, razdražujućih upala usne šupljine i ždrela, kod upala sluznica probavnih organa. Donekle suzbija i povraćanje. Može se koristiti kod preteranog znojenja i za smanjenje nivoa šećera u krvi.

Način upotrebe. Čaj: 2 kašikice biljke staviti u hladnu vodu, ugrijati do vrenja, ostaviti da stoji 10 minuta. Pije se po 2-3 šolje nezaslađenog čaja na dan.

Ivanjsko cveće - *Galium verum*

Narodna imena. Broćac, broćika, ivan-cvet, ivanova trava, sirište, sirištica, žuto ivanjsko cveće, gospin prostirač, gospina stelja i jovanova travica.



Botaničke karakteristike. Biljka visine 60 do 150 cm. Stabljka je četvorouglasta sa četiri izrazito ispućene linije. Stabljka je na clancima odebljala. Ima zlatno žute cvetove. Beru se u julu, kada cvetaju.

Stanište. Raste na brdskim i pretplaninskim livadama, pored puteva, listopadnih šuma i šibljaka.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se koristi gornji dio biljke u cvetu.

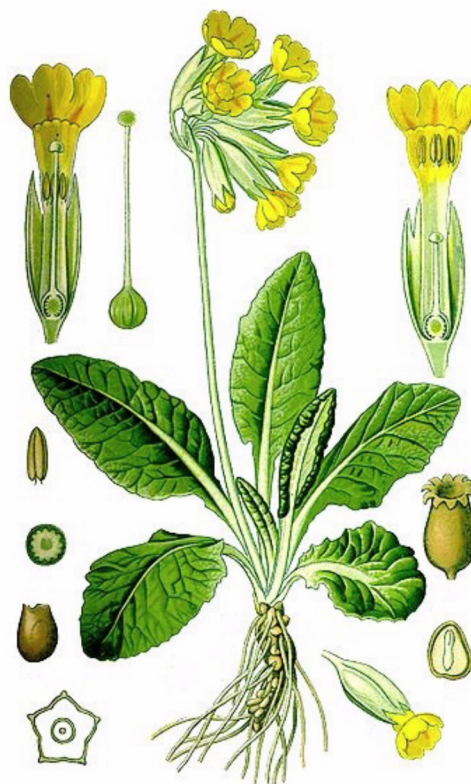
Hemijski sastav. Sadrži flavonoide, glikozide, etarsko ulje, organske kiseline.

Primena. Smiruje grčeve, pospešuje znojenje i mokrenje. Koristi se kod nervnih bolesti, padavice, nervoze, kod probavnih smetnji, upale bešike i bubrega, vodene bolesti, ženskih bolesti, obolenja slezine i gušterače, kožnih bolesti.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: jednu punu malu kašiku popariti sa četvrt litre vode i ostaviti da odstoji kratko vreme. Sveži sok: sveže ivanjsko cveće se opere i još vlažno iscedi u sokovniku. Spravljanje masti: sveži sok se pomeša sa maslacem sobne temperature. Čuva se u frižideru.

Jaglika - *Primula officinalis*

Narodna imena. Jagorčevina, galcina, jaglac rani, jaglac, krstata jaglika, bela bukvica, gažin, galčina, grmuljica, jaglica, jagorčina, jagotac, krstato jagličče, krstato jegličče, kunjavac, lestedaj, petoprs, piskalica, pramalice, prvi cvit, sunašce, cvičac.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka sa kratkim valjkastim korenom. Nadzemni delovi biljke pokriveni su višecelijskim i žlezdanim dlakama sa crvenim glavicama. Listovi su u prizemnim rozetama, većinom jajasti, postepeno ili naglo prelaze u lisnu dršku, na naličju dlakavi, pa zato beličasti. Cvetovi su u štitastoj cvasti na vrhu stabljike. Plod je ovalna čaura, 6 -10 mm dugačka. Cveti u aprilu i maju.

Stanište. Raste na gotovo svim livadama, na obodima šuma i ispod žbunova.

Upotrebjivi delovi biljke. Cvet, list, koren.

Hemijski sastav. Sadrži saponozide, triterpene, flavonoide, karotenoide, vitamin C.

Primena. Koristi se za lečenje plućnih bolesti, nesvestice i lupanja srca, migrene, neredovne menstruacije, bolesnih bubrega, reumatizma. Pospješuje cirkulaciju krvi. Odlično deluje na kašalj, bronhitis, naze i uopšte kod nagomilavanja sluzi u organima za disanje. Deluje kao umirujuće sredstvo za stišavanje glavobolje, nervoze, nesаницe, vrtoglavice i nesvestice.

Način upotrebe. Čaj: jedna puna mala kašika popari se sa četvrt litre vode i ostavi da odstoji kratko vreme.

Jasen – *Fraxinus excelsior*

Narodna imena. Beli jasen, poljski jasen, obični jasen, liški jasen.



Botaničke karakteristike. Drvo koje dostiže visine do 40 metara, razgranate krosnje. Listovi su naspramni, perasti. Cvetovi sakupljeni u metlice crvene boje, dvopdni. Plod je orašica, leptirasta, visi kaogrozd.

Stanište. Raste u šumama, a sadi se po parkovima i pored puteva.

Upotrebljivi delovi biljke. Listovi, kora i seme.

Hemijski sastav. Inozit, manit, dekstroza, jabučna kiselina, guma, etarsko ulje, tannin.

Primena. Daje se kod reumatizma, poremećaja mokrenja i za lečenje gihta.

Ječam – *Hordeum vulgare*

Narodna imena. Belo žito, jačmen, višeredac, ozimac, ječmak.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja zeljasta biljka visoka do 1m. Prema vretenu klasa, razlikuju se dvoredni od višerednih vrsta ječma. Sa klasa polazi dugačko osje. Brzo sazrieva.

Stanište. Uzgaja se na njivama.

Upotrebljivi delovi biljke. Zrno i proklinjala biljka.

Hemijski sastav. Alkaloid hordenin, koji se nalazi u proklinjalom ječmu. Zrno sadrži skrob, sluz, vitamin A, B, D i E.

Primena. Kao čaj dobar je protiv groznice, skorbuta, dijareje. Koristi se i u proizvodnji piva. U farmaceutskoj industriji spravlja se brašno iz proklinjalog i osušenog ječma. Ječam ima visoko hranjivu vrednost.

Jela – *Abies alba*

Narodna imena. Borika, čam, jala, elka, jelovina.



Botaničke karakteristike. Zimzeleno drvo, krošnja nalik na piramida. Stablo pokriveno ljuskavom, crvenkastom korom. Igljice gusto načičkane oko grana. Izraste i do 50 m. Ženski cvetovi su viseći, muški su slični maci, žute boje. Plod je šišarka.

Stanište. Raste u četinarskim šumama i po vlažnim dolinama.

Upotrebljivi delovi biljke. Mladi izdanci, još dok su u smeđim ljuskicama.

Hemijski sastav. Abietin, terpentin, etarsko ulje, bornilacetat, pinen i limonen.

Primena. Dobar je lek za inhaliranje kod bronhijalnih smetnji, kao sirup za jačanje i regulacije krvotoka.

Jeternjača – *Marchantia polymorpha*



Botaničke karakteristike. Biljka raste na zemlji, poleglo. Uspravljaju se plodonosni pehari i u njima plodonosna telašca. Biljka se vegetativno razmnožava.

Stanište. Raste na vlažnoj zemlji, na stenama.

Primena. U pojedinim krajevima koristi se za lečenje obolele jetre (otuda ime). Uz to dokazani je diuretik.

Kajsija – *Prunus armeniaca*

Botaničke karakteristike. Kajsija je listopadno drvo srednje veličine, guste, široke krošnje. Naraste od 8-12 m visoko. Listovi su joj srcoliki, malo zašiljeni na vrhu, dugi oko 8 cm, a široki od 3-4 cm. Cvetovi su beli ili ružičasti. Plod joj je sličan breskvi žute ili narandžaste boje, ponekad s crvenim sjajem. Površina ploda je glatka i gotovo bez dlačica. Kajsije su koštunavo voće, u sredini ploda nalazi se tvrda košpica, koja sadrži semenku.



Stanište. Danas se uzgaja u celom svetu. Iako se smatra da je kajsija suptropska biljka, ona je više prilagođena regionima s hladnim zimama.

Hemijski sastav. Od vitamina sadrži najviše C, vitamine B kompleksa i beta karoten (provitamin A). Od minerala ima dosta kalijuma, zatim kalcijuma, magnezijuma, fosfora, sumpora i gvožđa.

Primena. Kajsija deluje blagotvorno kod srčanih bolesnika. Zahvalna je i za odbranu organizma od infekcije, jačanje zuba i kostiju, poboljšanje vida i obnovu tkiva. Uzeta pre obroka, dobro utiče na varenje, a zbog sadržaja gvožđa treba da se nađe na jelovniku malokrvnih. Zbog velikog sadržaja kalijuma i niskog sadržaja natrijuma, kao i uticaja na sniženje lošeg holesterola, kajsija deluje blagotvorno kod osoba sa bolesnim srcem i povšenim krvnim pritiskom. Svež sok od kajsija je korišćen kod groznice, kožnih bolesti i opekotina. Kajsija i sok od nje, ne samo da je ukusan i osvežavajući, već i ubrzava izbacivanje toksičnih materija iz organizma. Danas najviše koristi za proizvodnju sokova, džemova i kompota.

Kalina – *Ligustrum vulgare*

Narodna imena. Beli jorgovan, biserovo drvo, zimzelen, crna boba.



Botaničke karakteristike. Raste kao šib visok do 4 m. Listovi uski, elipsasti, sa kratkim drškama. Cvetovi sakupljeni u cvasti metlica, bele ili zelenkaste boje. Plod je crna sjajna bobica.

Stanište. Raste na svetlim mestima, gde ima mnogo sunca.

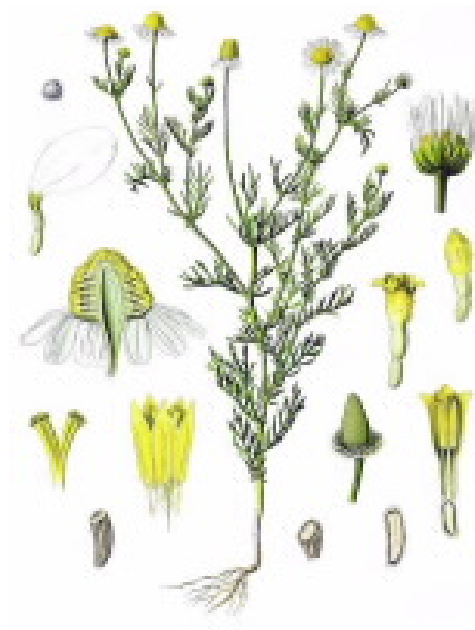
Upotrebljivi delovi biljke. Kora i listovi.

Hemijski sastav. Glikozid, gorke materije, tanin, smola, saharoza, ligustrol.

Primena. Za ispiranje usta i grlo, protiv proliva i za kožne bolesti.

Kamilica - *Matricaria chamomilla*

Narodna imena. Titrica, žabnjak, bolivač.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja zeljasta biljka, tankog razgranatog korena, 15-60 cm visoka. Stabljika je uspravna i gola većinom razgranata. Listovi su dvostruko perasto rascepljeni. Cvetne glavice su pojedinačne, imaju ispupčenu i šuplju cvetnu ložu a sastavljene su od dvopolnih žutih cevastih cvetića u sredini i belih jezičastih cetića na ivici, koji su povijeni prema dole. Cveti od aprila do septembra.

Stanište. Raste na njivama, na glinovitom zemljištu, šumskim livadama, obroncima i na žitnim i kukuruznim poljima, krompirištu, detelini i tamo gde se gaji repa.

Upotrebjivi delovi biljke. Cvet i list.

Hemijski sastav. Sadrži eterična ulja, fitosterole, tanine, glikozide, sluzi, vitamin C, niacin, sluz, prirodnu gumu, proteine, eterična ulja i druge supstance.

Primena. Pomaže kod nadutosti, kod proliva i osipa na koži, zatim kod oboljenja želuca i u slučajevima kada je on pun sluzi zbog katara, zatim kod poremećaja ili izostanka menstruacije i kod drugih oboljenja materice i jajnika, kao i kod nesаницe, upale pasemnika, kod groznice, zubobolje i bolnih rana. Korisna je u lečenju bubrega, jetre i žuci. Izaziva znojenje, deluje smirujuće, deluje dezinfekciono i sprečava upale svih vrsta, posebno upale sluzokože. Spolja se upotrebljava za obloge i ispiranje kod zapaljenja očiju, upale vežnjače, kod osipa koji vlaže i svrbe. Koristi se za ispiranje usne šupljine i za ispiranje rana. Dobra je za pranje kose, olakšava pražnjenje creva i na taj način indirektno leči hemoroide,. Inhalacija pare kamilice doprinosi brzom poboljšanju kada je reč o kijavici i upali sinusa. Ima ublažavajuće dejstvo na groznicu i snižava temperaturu. Koristi se u lečenju razdražljivosti,

preosetljivosti kod neuralgije, reumatizma, krstobolje, unutarnjeg nemira, nesanice, duševne klonulosti, premorenosti i sl.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: 1 puna mala kašika se popari sa četvrt litre vode i ostavi da odstoji kratko vreme. Dodatak vodi za kupanje: za kupanje u kadi uzeti dve pune pregršti, a za pranje lica i kose po jednu punu šaku cveta od kamilice, pa prokuvati i ostaviti da malo odstoji. Oblozi: četvrt litre vrelog mleka prelije se preko jedne pune velike kašike kamilice, ostavi da malo odstoji, procedi i upotrebljava za pravljenje toplog obloga. Inhalacija: puna velika kašika kamilice popari se litrom ključale vode. Para se udiše ispod peškira. Jastuče sa kamilicom: platnenu vrećicu napuniti osušenim cvetom kamilice i zašiti je. Jastuče dobro ugrijati u suvom tiganju i staviti na bolno mesto. Ulje od kamilice: jednu bočicu do grlića rastresito napuniti svežim cvetom kamilice ubranim na suncu i prelići hladno ceđenim maslinovim uljem. Ulje treba da prekrije kamilicu. Bocu dobro zatvoriti i ostaviti da stoji na suncu 14 dana. Ulje čuvati u frižideru! Mast od kamilice: 250 g svinjske masti zagrijati kao za pečenje pa joj dodati punu pregršt svežeg cveta kamilice. Kada se zapeni, promešati, poklopiti i sve ostaviti preko noći u toploj prostoriji. Sledećeg dana masu lako ugrijati i procediti kroz gazu. Iskustvo pokazuje da je najbolje postupiti ovako: nad posudu sa "kljunom" okačiti sito čije je dno pokriveno komadom gaze i iscediti masu. Mešati je sve dok ne bude jednolična a potom njome puniti čiste staklenke ili keramičke tegle.

Kamonika – *Artemisia vulgaris*

Narodna imena. Crni pelin, trlomet, divlji pelin, komotljika.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka sa glavičastim rizomom crvene boje. Stablo uspravno, visoko do 2 metra. Donji listovi rozetasti, gornji perasti, režljevasti. Cvetovi u glavicama u cvasti metlica, žute ili crvene mrke boje.

Stanište. Raste na peščanoj, glinovitoj i vlažnoj podlozi.

Upotrebljivi delovi biljke. Grančica u cvetu. Suši se brzo na promaji.

Hemijski sastav. Etarsko ulje, cineol, sluz, smola, masno ulje, tujon.

Primena. Protiv nazeba, reumatizma i epilepsije.

Kandilica – *Aquilegia vulgaris* (otrovna)

Narodna imena. Grliček, zvonce, lulica, popina kapica.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka, visoka do 80 sm. Stablo uspravno, golo, razgranato, obraslo dlačicama. Donji listovi višestruko deljeni. Cvetovi su vrlo lepi, kao zvončići bele, ružičaste ili ljubičaste boje.

Stanište. Raste po šumama i livadama.

Upotrebljivi delovi biljke. Seme, sveža i osušena biljka, kao i sok biljke.

Hemijski sastav. Cijanogenetski heterozid koji je lekovit ali i otrovan, Vitamin C i masno ulje.

Primena. Za lečenje skorbuta, za izlučivanje mokraćne i pojačano znojenje.

Kantarion - *Hypericum perforatum*

Narodna imena. Gospin cvet, bljuzgavac, ivanjčica, krvavac, marina ručica i gospino zelje.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka čija je stabljika uspravna i razgranata u gornjem delu. Visoka je 15 do 60 cm. Listovi su naspramni, sedeći, ovalno eliptični do ovalno lancetasti, po obodu celi. Na vrhovima stabljike i grančica nalaze se cvasti sastavljene od pravilnih petodelnih cvetova zlatnožute boje. Cveti od juna do avgusta. Plodovi sazrevaju u avgustu - septembru.

Stanište. Raste na travnatim ledinama, na ivicama šuma, šumskim proplancima, na bregovima i livadama, pored puteva, u brazdama, na ivicama polja.

Upotrebljivi delovi biljke. Stabljika, lišće, cveće.

Hemijski sastav. Sadrži tanine, flavonoide, etarsko ulje, smole, saponine, karotin, vitamina C, nikotinsku kiselinu, holin, tragove alkaloida.

Primena. Upotrebljava kod oštećenja nerava i kod živčanih tegoba svih vrsta, kod povreda od udarca i kod posledica jakog naprezanja. Takođe je odličan lek protiv proliva, protiv trigeminusne neuralgije, kod nervnih tegoba, kod upala živaca, neuroza, nesаницe i kod živčane slabosti. Leči i govorne smetnje, napade histerije i

mesečarenje, kao i mokrenje u krevet i depresiju. Podstiče razvoj ženskih organa i reguliše neredovne menstruacije. Koristi se kod otvorenih rana, svežih povreda, krvarenja, oteklih žlezda i kao sredstvo za negu hrapave kože lica, kao sredstvo za utrljavanje kod bolova u leđima, zatim kod krstobolje, išijasa i reume. protiv opekotina od sunca, hemoroida, za lečenje bolesti digestivnog trakta (ulkus, gastroenterocolitis), jetre, žučne kese, čireva, bolesti usta, za inhalaciju gornjeg respiratornog trakta, itd. Biljka stimuliše apetit, stimuliše aktivnost različitih žlezda, podstiče regeneraciju (obnovu) tkiva.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: jedna puna mala kašika popari se sa četvrt litre vode i ostavi da odstoji kratko vreme. Ulje od kantariona: mala boca se do grlića rastresito napuni cvetovima ubranim po suncu koji se preliju kvalitetnim maslinovim uljem. Ono mora da prekrije cvetove. Boca se dobro začepi i nekoliko nedelja ostavi na suncu ili blizu izvora toplote. Posle izvesnog vremena ulje pocrveni. Procedi se kroz gazu, istisnu se ostaci i boca se odloži na tamno mesto (za upotrebu kod opekotina umesto maslinovog može da se upotrebi laneno ulje). Tinktura od kantariona: u jednu litru rakije stavi se dve pregršti na suncu ubranih cvetova i boca ostavi tri nedelje na suncu ili na toplom mestu. Sedeća kupka: kofa puna kantariona (cvetnih drški, listova i cvetova) ostavi se preko noći u hladnoj vodi. Pre kupanja sve se zagreje do ključanja i doda vodi za kupanje.

Keleraba – *Brassica oleracea*



Botaničke karakteristike. Povrtarska dvogodišnja biljka, koja već prve godine formira zadebljalo stablo kao jabuka iz koje rastu lisnate peteljke. Osnovna podjela kelerabe je na sitna i krupna. Sitnija je ukusnija i mekša. Krupne jabučice su grube, manje ukusna i tvrde. Keleraba može da se jede samo dok je mlada. Mlad plod je vrlo sočan, mekan i ukusan, pa može da se jede sirov kao salata

Stanište. Gaji se po baštama.

Upotrebljivi delovi biljke. Mladi plod, lišće i stabljika.

Hemijski sastav. Vitamin C, tiamin, niacin, pantotensku kiselinu, vitamin B 6, folnu kiselinu, Od minerala najviše poseduje kalcijum, gvožđe, magnezijum, fosfor, bakar i mangan.

Primena. Delotvorno deluje na kardiovaskularni sistem, a smanjuje i količinu lošeg (LDL) holesterola u krvi. Redovna upotreba sveže kelerabe u ishrani, povećava energiju. Ovo povrće povoljno deluje i na zdravlje kostiju, limfni i sistem za varenje, vezivno tkivo, zube i desni. Pokazala se i vrlo efikasnom kod ublažavanja edema, kandidijaze i virusnih infekcija. S obzirom na to da stabilizuje nivo šećera u krvi, preporučuje se kod hipoglikemije i dijabetesa. A ako se redovno jede, smanjuje rizik od pojave kamena u bubregu, dok zahvaljujući prisutnom kalijumu snižava povišeni krvni pritisak. Deluje i kod opstipacije, a dobro upućeni tvrde i da pomaže u prevenciji karcinoma debelog creva.

Kesten – *Castanea sativa*

Narodna imena.Koštan,maron,goraš,kosten.



Botaničke karakteristike.Pitomi kestan je visoko drvo do 20 metara,a ponekad i više.Kora mu je maslinaste boje sa mnogo kvržice.Listovi su naizmenicno raspoređeni,elipsasti dugi do 30 sm.Po ivici su nazubljeni i završavaju sa mekom bodljikom.Kožasti su,tamnozeleno boje,pri osnovu imaju zaliske.Cvetovi su odvojenih polova.Muški cvetovi su kao loptice na dugom vretenu,a ženski pri osnovu vretena u čupavoj cvasti.Plod je lopta obrastao bodljama.

Stanište.Raste na blagoj klimi.

Upotrebljivi delovi biljke.Koristi se list,kora i seme.

Hemijski sastav.Skrob,sluz,ulje, šećer,soli.

Primena.Protiv kašlja,za lečenje dijareje.

Kesten divlji - *Aesculus hippocastanum*

Narodna imena. Gorki kesten, mađal.



Botaničke karakteristike. Divlji kesten je veliko drvo visine do 30 metara. Ima gustu pravilnu kršnju. Kora mu je debela i siva. Grane se pri kraju spuštaju. Mlade grančice su smeđe, a završavaju se lepljivim pupoljcima sa ljuskama koje čuvaju cvetne i lisne zametke. Cvasti su uspravni grozdovi. Cvetovi su dvopolni i simetrični. Plod je tobolac sa bodljama sa 1 do 4 vrlo velike sjajno-smeđe semenke.

Stanište. Raste u šumama. Gaji se u drvodredima, parkovima i pojedinačno. Raste u najvećem delu Evrope.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se skupljaju u proleće pupoljci i cvetovi, a u jesen semenke-kesteni .

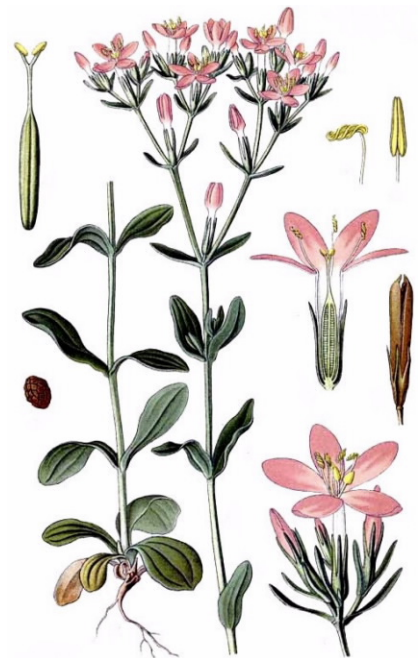
Hemijski sastav. Kesteni (semenke) sadrže mešavinu triterpenskih saponina koji su poznati pod nazivom escin. Listovi, cvetovi i kora sadrže malo saponina, njihovi su glavni sastojci flavonski glukozidi. U listovima i kori nalaze se i kumarinski glukozidi. U listovima, kori i semenu nalaze se tanini, proantocijanidi i različiti steroli. U kestenu se nalaze šećer, skrob, ulje.

Primena. Koristi se u lečenju poremećaja krvotoka i limfotoka. Ublažava upale. Ublažava grčeve krvnih sudova. Umanjuje sedimentaciju krvi. Koristi se za lečenje navale krvi u lice, otoka, za poboljšanje prokrvljenosti bubrega, za lečenje hemoroida, proširene prostate.

Način upotrebe. Čaj: uzeti jednu kašiku suvih listova, prelići vrelom vodom, ostaviti da odstoji 5-10 minuta. Pije se po jedna šolja tri puta na dan. Isto se pravi i čaj od suvih cvetova (2 kašike). Ekstrakt: Desetak svežih i naribanih kestenovih semenki zajedno sa njihovom korom sipamo polako u 2,5 dl kipućeg konjaka, čime se uništavaju fermenti i sprečava kvarenje rastvora, pa kad se ohladi, procedimo, profiltriramo; drugi način: naribani kesten prelijemo hladnim konjakom i ostavimo da stoji u braon boci širokog grla, zatvorenoj staklenim čepom, sedam nedelja, zatim ocedimo, profiltriramo. Ekstrakt služi za unutrašnju upotrebu: pije se u obliku kapljica za lečenje vena i krvotoka. Ako se boca do polovine napuni semenkama, a ostatak dopuni pupoljcima i cvetovima kestena, pa se sve prelije konjakom i ostavi da stoji deset nedelja, zatim procedi i filtrira, pomeša sa jednakom količinom terpentinskog ulja, dobija se mešavina za spoljnu upotrebu-masažu-pogotovo reumatičnih mesta. Mešavina se ne pije. Prah: semenke još sveže oguliti, samleti, osušiti na peći i usitniti u prah.

Kičica - *Centaurium erythraea*

Narodna imena. Ger, gorka kitica, gorko zelje, grozničavka, drago cveće, dupčić, zlatna žuč, jezernica, kinin, kitičica, mala semenčina, mali stozlatnik, sunčeni cvit, crvena kičica, orno zelje.



Botaničke karakteristike. Kičica je jednogodišnja ili dvogodišnja zeljasta biljka visoka 15-30 cm. Stabljika je uspravna i pri vrhu razgranata. Prizemni listovi su izduženo obrnuto jajastog oblika i sačinjavaju rozetu. Listovi na stabljici su naspramni, duguljasto lancetasti, zašiljeni i sedeći. Petodelni cvetovi ružičaste boje skupljeni su u metličastim cvastima na vrhovima grančica i stabljike. Cveta sredinom leta.

Stanište. Raste po suvim brdskim i planinskim livadama, po svetlim šumama.

Upotrebjivi delovi biljke. Nadzemni deo biljke.

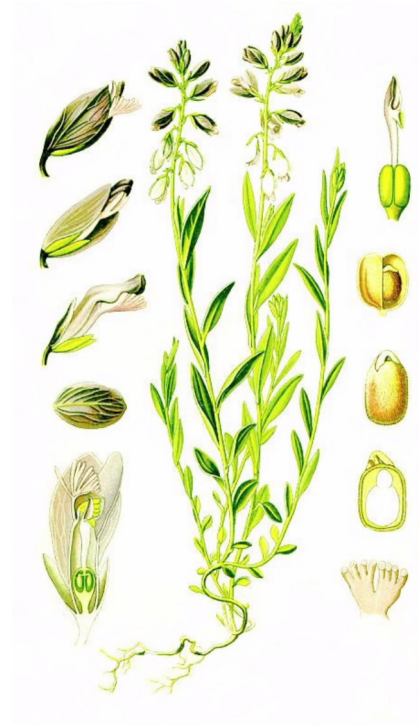
Hemijski sastav. Sadrži alkaloid gencianin, glukozide, flavonoide, organske kiseline, etarsko ulje, sluzi.

Primena. Pročišćava i poboljšava krv kod malokrvnosti i reguliše krvotok. Utiče na rad jetre i žučne kesice, reguliše smetnje u jetri i žuči, olakšava tegobe izazvane žučnim kamencima, leči žuticu. Koristi se kao lek za želudac (katar želuca, pritisak u želucu), prehladu, šećernu bolest, otklanja smetnje kod menstruacije.

Način upotrebe. Upotrebljava se u obliku vodenog ekstrakta, praška, vina i tinkture. Čaj: uzima se 10 g ili jedna kašika na pola litre vode i kuva 2-3 minute. Pije se dnevno gutljajima po jedna šolja. Delotvornija je ako se ne kuva već samo natapa u hladnoj vodi. U obliku praška koristi se do 2g dnevno. Tinktura se pravi u odnosu 1:1. Koristi se po 10-15 kapi na dan.

Kija – *Polygala amara*

Narodna imena. Gomoljica, gorka, modra, gorski krstušac.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka sa vretenastim korenom žute boje. Stablo visoko do 20 cm, nerazgranuto. Listovi pri dnu rozetasti, jajasti. Oni na stablu su duguljasti. Cvetovi su grozdastoj cvasti, plava boje, nekada crveni ili beli.

Stanište. Raste svuda, na livadama i pašnjacima.

Upotrebjivi delovi biljke. Cela biljka sa korenom, a skuplja se u vreme cvetanja.

Hemijski sastav. Etarsko ulje, neutralni saponizid, poligalska kiselina, gorke materije, senegin, šećer, sluz, guma.

Primena. Protiv bolesti organa za disanje, astme, bolova u želucu, dijareje i poboljšanje varenja.

Kilavica - *Herniaria glabra*

Narodna imena. Kilavnik, priputac, priputnica, sitnica, trava od kile, turska trava.



Botaničke karakteristike. Kilavica je jednogodišnja, dvogodišnja, a može biti i višegodišnja zeljasta biljka. Podanak je kratak, stabljika je žućkasto zelena, sa puno ogranaka raspoređenih na sve strane. Donji listovi su jajasto kopljastog oblika, nasuprotni su, u parovima nejednake veličine. Gornji listovi su naizmenični, goli i vrlo slabo dlakavi. Klupčaste cvasti na kratkim drškama rastu iz pazuha listova. Cvetovi su mali, dvopolni, petočlani. Latice su linearne i belkaste. Plod je tobolac sa jednom semenkom. Cveti od jula do septembra.

Stanište. Voli suve obronke, raste pored puteva ali i uz vodotokove.

Upotrebjivi delovi biljke. Za lek se bere čitava biljka u cvetu.

Hemijski sastav. Sadrži veće količine kumarina (miris svežeg sena), glukoze, flavonoide (rutin, kvercetin), saponine, malo alkaloida, eterično ulje. Alkaloid paronihin svežoj biljci daje neprijatan miris. Biljka je otrovna.

Primena. Kilavica je odličan lek kod vodene bolesti kao i za lečenje bolesti pluća, bubrega i bešike. Posebno se preporučuje kod upale mokraćnih kanala, bolnog pritiska na mokrenje, bolesnog zadržavanja mokraće, izlučivanja belančevina u mokraći kao i kod kamenaca i drugih taloženja u mokraćnim organima.

Način upotrebe. Koristi se kao čaj.

Kim - *Carum carvi*

Narodna imena. Divlji kumin, kumin, kom, komin, kimin, kumin pitomi, pitomi kim, poljski kim.



Botaničke karakteristike. Kim je jednogodišnja ili dvogodišnja biljka, sa stablom visine do 150 cm. Listovi su dvojno ili trojno perasto deljeni, pri površini zemlje na dugim drškama, a na vrhu stabla sedeći. Cvetovi su sakupljeni u štitoliku cvast bele ili bledoružičaste boje. Plod je dvodelan, dužine do 7 mm i 1,2 mm širine. Na plodu se nalaze kanalići ispunjeni etarskim uljem. Miris semena jako je aromatičan. Koren ima ista, ali nešto blaže izražena svojstva mirisa i ukusa.

Stanište. Raste kao samonikla biljka na livadama. S obzirom na veliku potražnju gaji se kao kulturna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Seme i koren.

Hemijski sastav. Sadrži eterično ulje (do 8,2%), trigliceride (do 22%), tanine, flavonoidi, belančevinaste materije. Sadrži selen.

Primena. Diuretik je, otklanja vetrove, smiruje grčeve, ojačava želudac, dezinfikuje creva, sluzokožu i kožu. Leči bubrege, deluje protiv kamenaca u bubrezima i bešici. Otklanja smetnje u želucu i polnim organima, pospešuje izlučivanje mleka, čisti sluz iz pluća, pospešuje periferni krvotok. Kim pojačava vid i sluh.

Način upotrebe. Koristi se kao začin i kao čaj. Čaj se može kuvati i sa mlekom i u tom slučaju je bolje iskorišćenje aktivnih materija.

Kiseljak – *Rumex acetosa*

Narodna imena. Kiselica, kiseljača, kiselj, kiselec.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka visoka do 1 metar. Rizom veoma razgranat. Stablo uspravno. Listovi pri osnovi srcasti, gore kopljasti. Na vrhu biljke je granata cvast crvene ili žute boje.

Stanište. Raste na vlažnoj zemlji, kraj potoka i na livadama.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka.

Hemijski sastav. Kalcium oksalat, vitamin C, oksalna kiselina, mast, šećer.

Primena. Smatra se da čisti krv, poboljšava varenje, obogaćuje organizam neophodnim vitaminom C, leči srdobolju i skorbut.

Kleka - *Juniperus communis*

Narodna imena. Barovića, borovac, brika, brinje, klekovina, obična borovića, smrek, smreka, smrekovina, smreč, smrika, smriča, smrkva, šmrča, fenja, crna smrekinja, crna smrekva.



Botaničke karakteristike. Kleka raste kao manje više zimzelen uspravan grm. Ima igličaste listove koji stoje po tri u pršljenu. U pazuhu listova u aprilu imaju pojavljuju se sitni jednopolni cvetovi. Još iste godine se razvijaju plodovi koji te godine ostaju zeleni. Dozrevaju tek iduće godine u jesen, kad postaju tamnomodri, skoro crni. Čitava biljka je lekovita, ali se najčešće koriste plodovi. Lekoviti su samo potpuno zreli plodovi.

Stanište. Kleka uspeva na kamenitim i kraškim terenima od primorskih do planinskih i brdskih područja. Kod nas se najviše nalazi po brdskim i planinskim suvim krčevinama, pašnjacima, suvatima, zapuštenim i neobrađenim zemljištima.

Upotrebljivi delovi biljke. Čitava biljka je lekovita.

Hemijski sastav. Sadrži eterično ulje, flavonske glikozide, tanine, invertni šećer, pektin, gume smole i voskove. Eterično ulje čini 40-70 različitih terpena (najviše ima pinena koji daje karakterističan miris terpentina).

Primena. Koristi se protiv zastoja mokraće, za dezinfekciju mokraćnih organa, kao diuretik, za poboljšanje varenja, iskašljavanje, protiv nazeba, kašlja, vodene bolesti, gonoreje, astme, za stomak, znojenje i slično, a spolja za obloge i trljanje protiv nazeba, reumatizma i sličnih bolesti. Kleka ima baktericidno dejstvo, te se koristi u lečenju infektivnih bolesti pluća i lečenju zapaljenskih procesa želuca i creva. Kleku treba koristiti obazrivo, jer preterana upotreba može dovesti do oštećenja bubrega.

Način upotrebe. Čaj: Jednu kašikicu smrvljenih bobica preliti sa 1 šoljom ključale vode, ostaviti poklopljeno 5-10 minuta, a zatim procediti i piti nezaslađeno .Tinktura: 20g smrvljenih bobica natapamo u 100ml 70% etanola ili domaće rakije. Koristi se spolja za utrljavanje u kožu ili razređena za obloge kod bolova mišića, zglobova i neuralgija.

Kokotac - *Melilotus officinalis*

Narodna imena. Velika detelina, vodnika, ždralika, žučka, žuti kokotac, konjska detelina, kumanika, nokata trava, nokatac, noktec, orlov nokat, pšeničica, svinduh.



Botaničke karakteristike. Kokotac je dvogodišnja zeljasta biljka koja može dostići visinu i do jednog metra. Stabljika je uspravna i razgranata u gornjem delu. Listići su dugi od 1,5-2,5 cm, po obodu su nazubljeni, na gornjoj strani su goli, dok su na naličju malo dlakavi. Cvetovi su vrlo sitni, žute boje, nalaze se na vrhovima grančica, složeni u grozdastu cvast. Cveti od jula do septembra.

Stanište. Raste po livadama, nasipima, pored puteva, na oranicama, rubovima šuma.

Upotrebljivi delovi biljke. Skupljaju se vrhovi grančica biljke u cvetu.

Hemijski sastav. Sadrži glukozide, kumarine, organske kiseline, molibden, selen.

Primena. Sprečava nastanak edema i podstiče cirkulaciju krvi i limfe. Koristi se kod svih tegoba koje su posledica hronično slabog rada vena, kao što su noćni grčevi u listovima, otežale noge, svrab i otekline nogu. Koristi se kao dodatno sredstvo pri lečenju upala krvnih sudova, nakon tromboze, kod hemoroida i zastajanja limfe. Koristi se kod bronhijalnog katara, bolesti želuca, creva, bubrega, bešike i kod otežanog mokrenja. Svojim karakterističnim mirisom tera iz ormana moljce i druge insekte. Služi za aromatizaciju loših vrsta duvana. Osušena biljka prijatno miriše na med, jer prilikom sušenja nastupa fermentacija, hidroliza jednog glikozida, i pritom se oslobađa kumarin.

Način upotrebe. Koristi se kao čaj, tinktura, mast, melem, parno kupatilo, kupka.

Komorač - *Foeniculum vulgare*

Narodna imena. Divlja mirođija, janež kopar, morač, slatki janež, slatki januš, slatki kopar, slatki morač, koromač.



Botaničke karakteristike. Komorač je dvogodišnja biljka ili višegodišnja zeljasta biljka visoka 1-2 metra. Koren je vretenast i mesnat. Stabljika je uspravna, okrugla, gola, šuplja, modrozeleno boje. Listovi su tri do četiri puta perasto deljeni, alistići poslednjeg reda su bičastog oblika. Cvetovi su sitni i sakupljeni u prilično velike složene štitove, čiji prečnik iznosi 1 do 15 cm. Kruničini listići su žute boje. Cveti u toku leta, a plodovi dozrevaju u jesen.

Stanište. Gaji se kao kulturna biljka, ali se može naći i kao poludivlja u prirodi naročito u kamenjarima.

Upotrebjivi delovi biljke. Za lek se skuplja koren, cela biljka u leto, a seme kad dozre.

Hemijski sastav. Sadrži eterično ulje (više od 60% anetola, 20% fenhena), trigliceride, belančevine. Sadrži selen.

Primena. Deluje antiseptički i zaustavlja crevne upale. Pospješuje izlučivanje crevnih gasova i mokraće, reguliše probavu i ublažava grčeve. Otklanja prehladu, leči bubrežne bolesti. Kod dojilja pojačava stvaranje mleka. Zaustavlja povraćanje i štucanje. Leči promuklost i upalu grla.

Način upotrebe. Upotrebljava se i kao začim. Čaj: kafenu kašiku usitnjene biljke preliterati sa 200ml ključale vode. Ostaviti da ključa 5 min. Sud i ostaviti da stoji 10-15min. Čaj procediti i piti 2-3 šolje čaja dnevno posle jela. Umesto vode može se upotrebiti i mleko. Uzima se u obliku praška: jedna četvrtina kafene kašike posle jela. Komoračev čaj se može koristiti i za obloge.

Konoplje - *Canabis sativa*

Narodna imena. Konopljika, konop, marihuana.



Botaničke karakteristike. Konoplja je jednogodišnja zeljasta biljka. Ima uspravnu stabljiku i prstasto razdeljene listove. Stabljika doseže visinu od 2 metra. Konoplja je dvodomna biljka. Ženske jedinke su veće i nose brojne neugledne cvetove u skupinama poput klasova. Muške jedinke su manje i tvore cvatove u obliku metlice. Plodovi su sitni, jednosemeni oraščići.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se koriste listovi i seme.

Primena. Koristi se u lečenju žutice i drugih bolesti jetre, teškog zatvora i hroničnog reumatizma

Kopitnjak – *Asarum europaeum*

Narodna imena. Kopitnik, verih, kopitnica, virh.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka. Rizom se pruža vodoravno, iz njega izbijaju tanka stabljika, sa tri četiri lista. Listovi su srčasti, kožasti i sjajni. Cvetovi su smešteni između dva lista. Plod je kapsula.

Stanište. Raste u šumama, na vlažnim mestima, kraj potoka.

Upotrebjivi delovi biljke. Nadzemni deo sa rizomom i sam rizom

Hemijski sastav. Etarsko ulje, tanin, sluz, skrob, smola, azaron, gorke materije.

Primena. Ranije se davao za povraćanje, znojenje i uredno mokrenje. Zbog štetnog dejstva azorona biljka je otrovna, pa se ne preporučuje upotreba.

Kopriva - *Urtica dioica*

Narodna imena. Velika kopriva, pitoma kopriva, žara, pasja kupina.



Botaničke karakteristike. Kopriva je dvodoma biljka sa velikim korenom. Stabljika dostiže visinu do 150 cm, a listovi su dugi od 3 do 15 cm. Listovi srcolikog oblika se nalaze na kratkim peteljkama i imaju kratke dlalice. Listovi i peteljke su pokriveni žarnicama, i zbog toga ih je jako neugodno dodirnuti, jer izliju oštar sok na kožu. Cvetovi koprive su zeleni i neugledni. Kopriva ima lekovita svojstva. Cveti od proleća do jeseni, a za vreme zime ostaje u zemlji.

Stanište. Raste u Evropi, Aziji, Africi i Severnoj Americi. Raste na zapuštenim mestima kao korov.

Upotrebjivi delovi biljke. Kopriva je jedna od najboljih lekovitih biljaka koje imamo. Ona je, počev od korena pa preko stabljike i listova sve do cveta, dakle u celosti, lekovita. Za lek se skuplja korenje (u proleće i jesen), listovi i vrške (u proleće), a cela biljka, tj. stabljika, cele godine. Seme se skuplja u avgustu.

Hemijski sastav. Izuzetno je bogata raznim korisnim sastojcima: belančevinama, ugljenim hidratima, mastima, kalcijumom, fosforom, gvozdjem, vitaminima C, A, B2 i K, karotinom, pantotenskom kiselinom i dr. Sadrži flavonoide, organske kiseline, azotne materije i dr.

Primena. Kopriva je naša najbolja lekovita biljka za pročišćavanje krvi od koje istovremeno raste i broj crvenih krvnih zrnaca. Pošto ona povoljno utiče i na gušteraču, čajem od koprive se skida i nivo šećera u krvi. Njome se leče i oboljenja i upale mokraćnih puteva, kao i patološki zastoj mokraće. Posebno se preporučuje za prolećnu kuru s obzirom da čisti i creva. U narodnoj medicini se višenedeljna kura čajem od koprive preporučuje protiv oboljenja jetre, žuči i slezine, pa čak i u slučaju tumora ovog organa, zatim kod katara želuca, oboljenja disajnih organa, želudačnih grčeva i čireva, čira na dvanaestopalačnom crevu i kod plućnih oboljenja. Odličan je i za lečenje bolesti izazvanih virusima i bakterijama. Kod vodene bolesti (edema) kopriva pomaže izvlačenjem velike količine vode iz organizma. Posredstvom aktivnih materija koje jačaju krv pomaže kod bledila, malokrvnosti, anemije i kod teških bolesti krvi. Zajedno s drugim lekovitim biljkama kopriva se uspešno primenjuje i kod leukemije (vidi. Ako je reč o nekom alergijskom oboljenju (i polenska, odnosno senska kijavica spada ovamo) treba tokom dužeg vremenskog perioda piti čaj od koprive. Kopriva smanjuje sklonost ka prehladi i pomaže kod gihta i reumatskih oboljenja. Tinktura od koprive posebno blagotvorno deluje na svaku kosu. I kod suženja krvnih sudova ("pušačkih nogu") kopriva izvanredno pomaže, kao i kod išijasa, krstobolje sa probadanjem i kod upale živaca ruku i nogu.

Način upotrebe. Čaj: 1 puna mala kašika popari se sa četvrt litre vrele vode i posle kratkog vremena se procedi. Tinktura od koprive: korenovi, koji se vade u proleće i u jesen, operu se četkom, sitno naseckaju i stave u bocu, do grlića. Preliju se rakijom od žita jačine 38-40% te se boca 14 dana drži na toplom mestu. Kupka za noge: jedna puna pregršt dobro opranih korenova i stabljike s listovima sveže koprive preko noći se drže u 5 litara hladne vode a sledećeg dana se ista voda zagreje do ključanja. U što toplijoj vodi (na temperaturi koju možete podneti) kupajte noge 20 minuta. Kopriva za vreme kupke ostaje u vodi. Ova kupka, podgrejana, može da se koristi još dva do tri puta. Pranje kose: 4 do 5 punih pregršti sveže ili osušene koprive stavi se u lonac od 5 litara napunjen hladnom vodom i na tihoj vatri zagreva dok ne proključa. Posudu skloniti sa vatre i ostaviti da odstoji 5 minuta. Ako se koristi koren koprive, jedna puna pregršt se preko noći ostavi u hladnoj vodi, a sledećeg dana se voda zagreva do ključanja. Posle toga treba da odstoji još 10 minuta. Za pranje kose upotrebiti kvalitetan toaletni sapun.

Korijander - *Coriandrum sativum*

Narodna imena. Živica, kišnec, korijander, koriandol, korijandr, koriandula, korion, kornikovec, papric, paprica, cimavica.



Botaničke karakteristike. Korijander je jednogodišnja zeljasta biljka, visoka 50-80cm. Stabljika je gola i na vrhu razgranata. Donji listovi su krupni, okruglasti, na dugim drškama i vrlo izrezani, a gornji su sitniji, perasto deljeni i duguljasti. Cvasti su bele, sastavljene od sitnih cvetova. Plod je okruglast (sastavljen od dva simetrična ploda, dva merikarpa čvrsto spojena). Cveti početkom leta .

Stanište. Korijandar ne bira zemlju, ali bolje uspeva na krečnoj, sitnoj, propustljivoj, toploj i dobroj zemlji i na sunčanoj strani . Gaji se kao kulturna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Čitava biljka je lekovita.

Hemijski sastav. Sadrži eterično ulje (više od 20 komponenata), rutin, askorbinska kiselina, karotin. Sadiži selen.

Primena. Koristi se naročito protiv tromosti organa za varenje i za isterivanje gasova. Najviše korijandera troši industrija likera, peciva, slatkiša i piva, a mnogo se troši i kao zamena za biber.

Način upotrebe. Kao začin i kao čaj (jedna kašičica na šolju ključale vode).

Kozlac – *Arum maculatum* (otrovan)

Narodna imena.Bula,zmijim češalj,lisinjak,kalendar.



Botaničke karakteristike.Višegodišnja zeljasta biljka.Ima snažne krtole,kрупно lišće i uspravne stabljike.Plod je crvena bobica u klipu.Cvetovi su jednopolni i mirišu na trulo meso, što i privlači i neke insekte.

Stanište.Raste na obodu šuma i livade kraj drveta i ograda.

Upotrebjivi delovi biljke.Koristi se rizom,u rano proleće i suši na sunce.

Hemijski sastav.Sadrži mnogo skroba,onda flavonine,kumarine,etarsko ulje,alkaloide,saponine.

Primena.Rizom se koristi samo u hemopatiju,ali se time treba prestati zbog velike otrovnosti svežog rizoma i čestog trovanja.

Krastavac – *Cucumis sativis*

Narodna imena.Krastavica,kukumar,ugorak,kumor.



Botaničke karakteristike.Jednogodišnja zeljasta biljka sa dugim poleglim stablom.Listovi su sa drskom,petoreznjasti ,po obodu zupčasti i dlakavi.Muski cvetovi su grupisani ,zlatno žuti.Zenski su u pazuhu listova iste boje.Plod je valjkast,zelen a kasnije zut.

Upotrebjivi delovi biljke.Plodovi ,seme i sok.

Hemijski sastav.Belančevine,šećer,voda,celuloza,vitamin A,B i C, kao i mineralne soli.

Primena.Sok deluje protiv groznice i stanja i izlucivanje otrovnih sastojaka iz mokraće.Sok ili salata smanjuje kolicinu šećer,korisno za dijabetičare.Kožne bolesti ,rane,opekotine...

Krasuljak – *Bellis perennis*

Narodna imena. Bela rada, gusja ružica, belka, margetica, petrovčić.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja niska biljka, sa kratkim stablom. Lišće skoro položeno na zemlji. Cvetovi sakupljeni u cvastu na dugim drskama, u sredini žuti, a oko su bele boje.

Stanište Raste svuda, po livadama i pasnjacima.

Upotrebljivi delovi biljke. Sakupljaju se cvetovi i lišće.

Hemijski sastav. Saponin, smola, etarsko ulje, šećer, belančevine, sluz, gorke materije.

Primena. Kao sredstvo protiv kašlja i groznice. Smiruje bolove i grčeve, čisti krv. Sok iz biljke je blagotvoran za lečenje rana.

Kravljak - *Carlina acaulis*

Narodna imena. Vilino sito, bodic, kravinac, kravijac, krmski koren, protak, pupavac, šikavac, veliko sito.



Botaničke karakteristike. Kravljak je trajna biljka, niska i prilegla sa vrlo kratkom stabljikom sa jako rascepljenim i bodljikavim listovima. Cvetne glavice su velike, zvezdaste, sjajno bele boje, a razvijaju se pojedinačno. Koren je dubok i stubast, spolja smeđ, a iznutra svetliji i raspucan. Miris mu je sladunjav, a ukus oštar i aromatičan.

Stanište. Raste i u nizijama i u planinskim predelima do 2600m.

Upotrebljivi delovi biljke. Koren. Vadi se u rano proleće ili jesen.

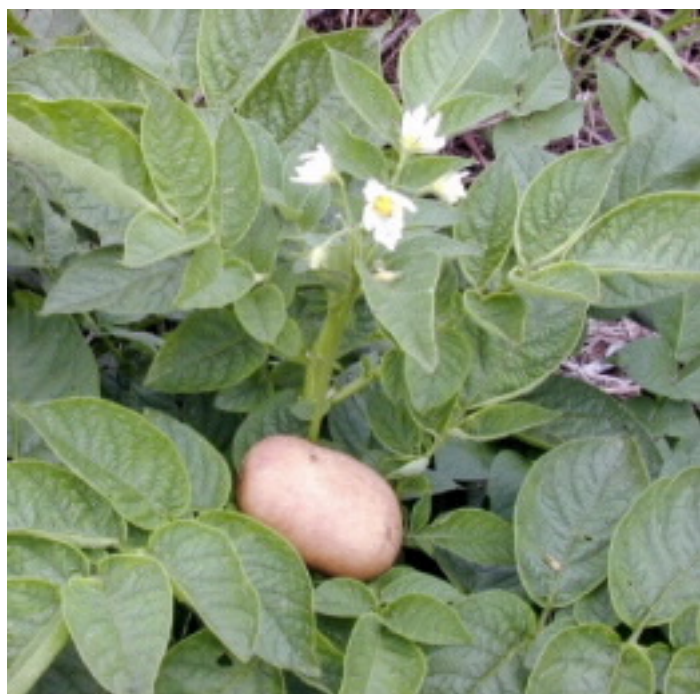
Hemijski sastav. Glavne aktivne materije su eterično ulje sa antibakterijskim karlinaoksidom, tanini, smole, inulin.

Primena. Biljka se koristi kao sredstvo za izlučivanje vode, čišćenje creva i izlučivanje mokraće. Uspešno se koristi kao sredstvo za suzbijanje raznih crevnih nametnika. Čaj od korena koristi se za ispiranje usta i spolja za lečenje teško zaceljivih rana i čireva.

Način upotrebe. Čaj: 1-2 kašikice korena pomešati sa 1/4 litre hladne vode, brzo dovesti do ključanja, malo kuvati i procediti. Piti 1-3 puta na dan nezaslađeno ili zaslađeno malim gutljajima.

Krompir – *Solanum tuberosum*

Narodna imena.Kompir.



Botaničke karakteristike.Zeljasta biljka,koren žiličast.Stablo uspravno,pri vrhu krivudavo.Listovi veliki,po ivici usečeni.Raspoređeni su po dva veća i dva manja lista zajedno.Podzemno stablo je veoma razgranato – to je krtola različitog oblika i veličine.Cvetovi su beli ili ljubičasti.Plod je bobica žute boje.

Stanište.Gaji se po baštama.

Upotrebljivi delovi biljke.Krtola u svežem stanju.

Hemijski sastav.Skrob,azotne materije,mast, vitamin A,B,C,F, belančevine, ugljene hidrate i dr.Nezreli plodovi sadrže otrovni alkaloid solanin.

Primena.Veoma važno povrće u našoj ishrani preko cele godine. Stari narodni lek protiv glavobolje ili visoke temperature su obloge od krompira. Protiv herpesa, otvorenih rana, ispucale kože, čireva, bubuljica i nekih drugih kožnih oboljenja preporučuju se obloge natopljene sokom od krompira. Krompir se ne preporučuje dijabetičarima.

Krušina – *Rhamnus frangula*

Narodna imena. Pasja leska, žastica, krhlika, pasjakovina, krkovina.



Botaničke karakteristike. Raste kao grm ili drvo visoko do 5 metra. Listovi su tanki, pri vrhu zašilenji, naizmenično raspoređeni. Cvetovi su smešteni u pazuhu listova, i beli su. Plod je koštunica, kad sazri bude mrkoljubičaste boje.

Stanište. Raste na vlažnim mestima, pored reke i potoka.

Upotrebljivi delovi biljke. Kora.

Hemijski sastav. Skrob, emodin, izoemodin, mineralne soli, frangulin.

Primena. Dobar je lek protiv opstipacije, glista, hemoroida, za lečenje žući i jetre.

Kukolj – *Agrostemma githago* (otrovan)

Narodna imena. Grahor, ćurek, kakol, crni kulim, gopa, urodica.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja biljka, do 1 metar visine. Stablo uspravno, račvasto. Listovi linearni, dlakavi. Cvetovi dvopolni, zvonastog oblika, purpurne boje. Plod čaura.

Stanište. Raste u žitnim poljima kao korov.

Upotrebjivi delovi biljke. Seme kukolja i koren.

Hemijski sastav. Otrovni saponin.

Primena. Koren se daje protiv hemoroida i kožnih bolesti. Semenke su otrovne i zato žito treba dobro čistiti od kukolja. Sa obzirom na otrovnosti, danas kukolj se ne koristi kao narodni lek.

Kukurek – *Helleborus viridis* (otrovan)

Narodna imena.Zdravac,kurica,mali sprež,pastorka.



Botaničke karakteristike.Višegodišnja biljka sa snažnim crnim rizomom.Stablo uspravno,malo razgranato.Listovi režnjeviti,dvojno perasti.Cvetovi zelene boje,sa pet latica.Plod mešak.Pored zelenog, postoji crni i mirisni kukurek.

Stanište.Raste na livadama,u svetlim šumama i voćnjacima.

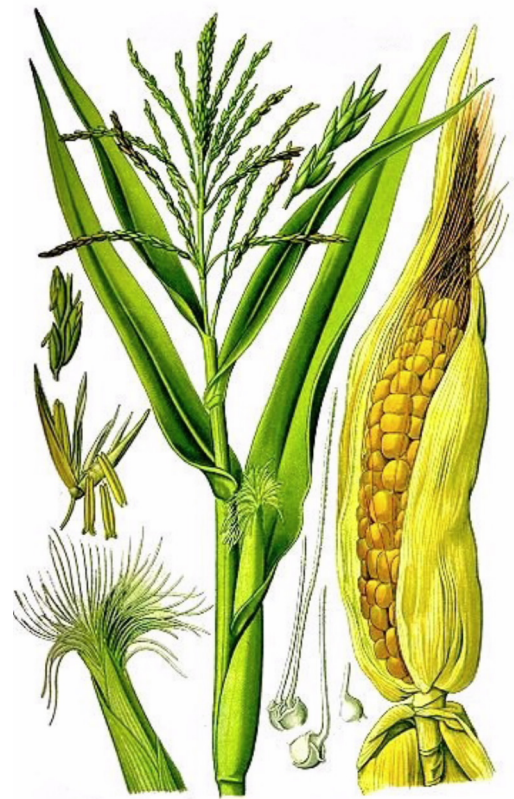
Upotrebljivi delovi biljke.Rizom biljke.

Hemijski sastav.Kardiotonični bufadijenolidni heterozidi,steroidni saponini kao i alkaloida, kao što su sprintilin, sprintilamin i celiamin.

Primena.Nekada se smatrao kao jako sredstvo za čišćenje. Zbog draženja creva i teranja na mokrenje kukurek je upotrebljavan u bolestima jetre, u vodenoj bolesti, u akutnoj formi groznice, protiv glista i kao lek za regulaciju belog pranja. Kao lek za kožne bolesti ali i kao lek protiv duševnih bolesti.Zbog velike otrovnosti danas se više ne sme koristiti !

Kukuruz - *Zea mays*

Narodna imena. Kuruza, kuruz, kuruza, turska pšenica, pčenka.



Botaničke karakteristike. Kukuruz je jednogodišnja biljka visine 1,5 do 3 metra. Stabljika je snažna, srcikasta sa širokim linearnim listovima. Muški i ženski cvetovi odvojeni su na stabljici. Muški su cvetovi smešteni u obliku metlice, na vrhu stabljike, dok se ženski cvetovi nalaze u pazuhu donjih listova i izbijaju između lista i stabljike. Za vreme cvatnje iz lisnih omotača izbijaju nitasti ženski cvetovi što se stvaraju u parovima, a nazivaju ih "kukuruznom svilom". Vreme cvetanja ove biljke proteže se od juna do avgusta.

Stanište. Gaji se kao kulturna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se upotrebljava kukuruzna svila (skuplja se pre opráivanja) i seme.

Hemijski sastav. Kukuruzna svila sadži sitosterol, stigmasterol, trigliceride, eterično ulje, pantotensku kiselinu, smole, gorke glukozid, saponine, inozit, kriptoksantin, malo alkaloida, vitamin C, vitamin K3. Semena sadže skrob, trigliceride, pentozane, materije alkaloidnog karaktera, zeaksantin, zeakarotin, kvercetin, izokvercetin i druge flavonoide, vitamine B1, B2, B6, nikotinsku kiselinu, pantotensku kiselinu, biotin.

Primena. Kukuruzna svila uspešno leči bolesti bešike, bubrega, vodenu bolest, odlično je sredstvo za izlučivanje mokraće. Otklanja reumu i giht, edeme, preporučuje se i kod rahitisa. Mora biti pravilno osušena jer u protivnom gubi lekovita svojstva. Kukuruzno brašno snižava krvni pritisak.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: jedna puna mala kašika kukuruzne svile prelije se sa četvrt litre ključale vode. Pošto odstoji kratko vreme, pije se nezasađen. Jednu kašiku kukuruznog brašna natapati u čaši vode preko noći i ujutru popiti.

Kukuta – *Conium maculatum*

Narodna imena. Beleglav, bucuniš, mišje zelje, trbulja



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja zeljenasta biljka sa otuznim mirisom. stabljika je visoka do 2,5 metra, snazna, razgranata zelena i uzduž prugasta. Listovi iscrpan i zučasti dugi oko 12 sm. Cvetovi su u štitastoj kruni beli, sitni.

Stanište. Raste na svakom mestu i podneblju.

Upotrebljivi delovi biljke. Koriste se zeljasti delovi i zeleni plodovi. Svezu bilku treba odmah preraditi. Cela biljka je veoma otrovna !

Hemijski sastav. Otrovni alkaloid konin, konhidrin, pseudokonhidrin, metilkonin, i izuzetno otrovni konnicin !

Primena. Konin deluje sedativno i analgeticki. Zbog otrovnosti malo se koristi. On je prvi sintetski biljni alkaloid.

Kupina - *Rubus fruticosus*

Narodna imena. Crna jagoda, crna malina, divlja kupina, kupinjača, brestova ostruga.



Botaničke karakteristike. Kupina je višegodišnja bilka koja raste kao bodljikav grm. Listovi su perasto deljeni sastavljeni od 3-5 listića, po obodu su nazubljeni. Donja strana lista je svetlija zbog mnogo dlaka. Duž glavnog nerva i lisne drške nalaze se bodlje. Cvetovi su beli i ružičasti i na vrhu grančica obrazuju cvast. Plod je složen od mesnatih koštunica. Kad sazri, crne je boje i slatkog ukusa. Cveta početkom leta.

Stanište. Raste svuda po šikarama, na neplodnom zemljištu, na rubovima šuma, pa i u samim šumama.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se u proleće i jesen skuplja koren, mladi listovi i izdanci u proleće, cvetovi za vreme cvetanja, a plodovi kad su zeleni ili zreli.

Hemijski sastav. Listovi sadrže tanine, flavonoide, organske kiseline. Plodovi sadrže šećer, pektine, tanine, organske kiseline, karotin, vitamin C, vitamine grupe B, soli kalijuma.

Primena. Čaj od listova ili sok od bobica odlično deluje protiv proliva (i krvavog). Pomaže kod krvarenja iz želuca, upale creva, belog pranja. Pročišćava krv, povoljno deluje na kožne bolesti, osipe i lišaje. Leči promuklost, kašalj,

temperaturu, hemoroide i bolesne krajnike. Stucani listovi se stavljaju kao obzvi na rane, osip i potkožne čireve. Sveži plodovi, prerađeni ili stavljeni u rakiju, pomažu nervoznim ljudima da brže zaspe. Izvrsna su hrana za poboljšanje krvne slike.

Način upotrebe. Čaj: jedna kašika ieckanog lišća sa izdancima kuva se 3 minute u 2-3 decilitra vode i ostavi poklopljeno 10-15 minuta da stoji. Tada se ocedi, zasлади medom i toplo pije više puta dnevno. Za grgljanje nije potrebno zasladiti .

Kupus – *Brassica oleracea capitata*

Narodna imena. Zelje, zelka, kupusta.



Botaničke karakteristike. Dvogodišnja ili višegodišnja biljka. Prve godine obrazuje se glavica koja je u stvari lisni pupoljak, iz koga će se sledeće godine razviti stablo i cvetovi. Stablo naraste do 1 metar. Donji listovi su široki i plavičasti, gornji su duguljasti i nabrani. Cvetovi su žuti. Plod je ljuska.

Stanište. Gaji se na njivama.

Upotrebljivi delovi biljke. Upotrebljava se biljka iz prve godine.

Hemijski sastav. Bogat je šećerima, azotnim materijama, mineralnim solima i vitaminima.

Primena. Jede se u sirovom stanju ili se kiseli. Narod od listove pravi obloge za rane i čireve. Za kiseo kupus smatra se da je dobar lek za stomak, za skorbut, da stvara krv i daje zdravu boju. Sok od iscedenog svežog kupusa je odličan lek za gastritis.

Ladolež – *Convolvulus sepium*

Narodna imena. Poponac, hladolež, šatorče, slatkovina.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja visoka biljka do 5 metara. Listovi krupni, do 6cm. Dugacki goli i sjajni. Stablo je položeno ili raste uz ogradu. Cvetovi su levkasti, beli i ružičasti, u pazuhu listovi usamljeni. Plod je sitna čaura sa mnogo semena.

Upotrebjivi delovi biljke. Koristi se koren i list.

Hemijski sastav. Smola, tannin, flavonoidi. Smola deluje kao laksans.

Lan - *Linum usitatissimum*

Narodna imena. Glavičica, kučina, len, pitomi lan, pravi lan.



Botaničke karakteristike. Lan je jednogodišnja biljka. Stabljika je tanka, vlaknasta i slabo obrasla sitnim duguljastim listovima. Na vrhu ogranaka ima po jedan sitan, vrlo nežan, plav cvet. Plod je okruglasta čaura. Seme je spljošteno, glatko i duguljasto, svetlosmeđe boje.

Stanište. Lan se gaji kao kulturna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se koristi zrelo seme.

Hemijski sastav. Seme sadrži trigliceride, belančevinaste materije, ugljovodonike, sluzi, vitamin A, organske kiseline, fermente.

Primena. Laneno seme skuvano kao čaj ublažava iskašljavanje jer omekšava sluz. Pomaže kod plućnih, crevnih i želudačnih bolesti, promuklosti, lošeg apetita. Deluje kao purgativ. Kao oblog se koristi kod napada reume i gihta. Laneno ulje služi kao sredstvo za otvaranje, za lečenje hemoroida i opekotina.

Način upotrebe. Čaj od semena: 2-3 kašikice semena držati 6-8 sati u šolji vode. Sluzavi čaj ocediti, malo ugrejati i piti u manjim gutljajima 3-4 puta na dan. Seme kao oblog. Samleveno seme sa medom.

Lanilist – *Linaria vulgaris* Miller

Narodna imena. Žuta zevalica, divlji lan, mala mačica, žabor.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka do 50 cm. Stabljika pri dnu razgranata. Listovi uski, kao perca, sabljasti, sedeći. Na vrhu su cvetovi u grozdastoj cvasti. Cvet ima po dve na ždrelo, poznat kao cvet zevalica, žute boje do narandžaste. Plod je čaura.

Stanište. Na peskovitom i šljunkovitom terenu, kraj puteva, uz zidove.

Upotrebljivi delovi biljke. Koristi se nadzemni deo biljke.

Hemijski sastav. Tanin, žuta bojena materija, linarin, sluz, belančevine, šećer, soli.

Primena. Za lečenje žutice, kamena u bešici, kao diuretik za brže izlučivanje mokraćne, Za hemoroida. Osnovna namena je za izbacivanje toksina iz organizma.

Lavanda - *Lavandula angustifolia*

Narodna imena. Despik, lavanda, lavandl, levanda, mirisni despik.



Botaničke karakteristike. Raste kao nizak žbun visine 50-80 cm. Stabljike su mnogobrojne, dlakave i četvorougaone. Listovi su linearno-šiljasti, sedeći (bez lisnih drški) i naspramno su raspoređeni. Cvetovi su sitni i sakupljeni u klasolike cvasti i jako lepe ljubičaste boje, zbog čega se gaji i kao ukrasna biljka. Cvetovi kao i čitava biljka su izuzetno prijatno mirišljavi. Cveta u julu i avgustu.

Stanište. Raste na livadama, na suvim, toplim i krševitim padinama Mediterana. Inače se gaji kao ukrasno bilje u vrtovima i parkovima.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lekovite potrebe beru se listovi i cvetovi pre nego što se otvore.

Hemijski sastav. Eterično ulje cvetova najviše sadrži linalilacetat i linalool. Osim toga sadrži i tanine, flavonoide, fitosterole i kumarine.

Primena. Lavanda se koristi kao blago sredstvo za smirivanje kod nervne iscrpljenosti, kod problema sa spavanjem, za povećanje lučenja žuči, za ublažavanje grčeva probavnog trakta, protiv gasova u crevima i kao diuretičko sredstvo. Upotrebljava se i kod probavnih smetnji, kod lenjosti creva. Eterično ulje dovodi do poboljšanja prokrvljenja, blage nadraženosti i poboljšava regenerativne procese u dubljim slojevima kože.

Način upotrebe. Najčešće se koristi za pripremu čajeva, tinktura, eteričnog ulja, kupki ili inhalacija. Čaj: kafenu kašiku usitnjene biljke preliti sa 200ml ključale vode. Sud poklopiti i ostaviti da stoji 15-20 min. Čaj procediti i piti 2-3 šolje čaja dnevno. Tinktura: 20g suvih cvetova natopiti u 100ml 70% etanola. Kupka: 50-100g suvih cvetova preliti sa jednom litrom vruće vode, ostaviti da stoji 10 minuta, ocediti i dodati vodi u kadi.

Lazarkinja - *Asperula odorata*

Narodna imena. Divlji broć, jari broć, lazarkinja mirisna, lazina trava, marinka, prvenac.



Botaničke karakteristike. Lazarkinja je višegodišnja zeljasta biljka. Stabljika je uspravna i tanka, visoka do 30 cm. Listovi su raspoređeni pršljenasto oko stabljike. Ima ih obično 6-9 u jednom pršljenu. Na vrhu nerazgranate stabljike nalaze se sitni beli cvetovi sakupljeni u cvast. Plodovi su mali oraščići slični čičku. Cveti od maja do juna.

Stanište. Raste po belogoričnim, senovitim šumama.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se upotrebljavaju listovi (skupljaju se pre cvetanja).

Hemijski sastav. Sadrži eterično ulje, tanine, alkaloidne.

Primena. Lazarkinja se koristi kod zastoja žuči u jetri, za lečenje mokraćnih organa, vodene bolesti i žutice. Koristi se kod nepravilnog rada srca, nervnih bolesti, migrene, neredovne menstruacije. Delotvorna je protiv grčeva i glista. Oblozi se koriste kod otekline i nagnečenja.

Leska – *Corylis avellana*

Narodna imena. Lesjak, liska, lešnik, jegra.



Botaničke karakteristike. Šib visok da 5 m. Listovi srcasti, po obodu testerasti. Cvetovi su sa odvojenim polovima. Muški cvetovi su u cvasti resa, a ženski liče na pupoljak. Plod je orašica smeštena u kupu ko jaje, ponekad sva u dlačicama.

Stanište. Raste samoniklo, po brdima, šumama, oko naselja.

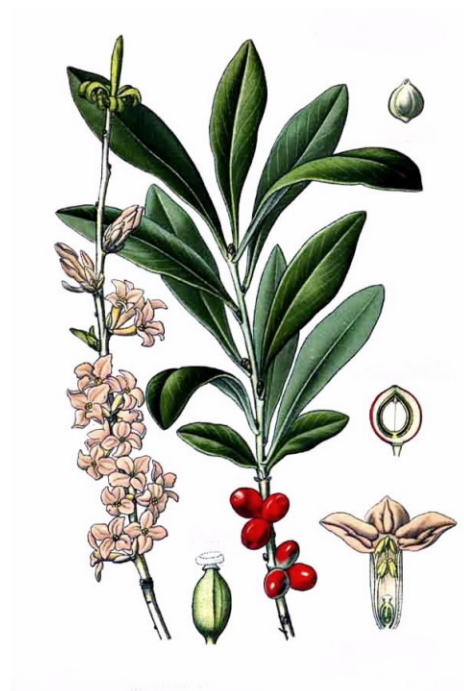
Upotrebljivi delovi biljke. Koriste se rese i plodovi.

Hemijski sastav. Masno uje, belančevine.

Primena. Protiv nazeba, zapaljenje pluća, za znojenje, protiv malokrvnosti, lupanje srca, krvarenje. Ako se mnogo upotrljava ,povećava krvni pritisak.

Likovac – *Daphne mezereum* (otrovan)

Narodna imena. Vučija lika, ajdučka oputa, maslinica, zmijska trava.



Botaničke karakteristike. Visegodišnji grm, visok 1 m. sa granama kao pruce. Listovi uski, a cvetovi na vrhovima grancice, ružičasti i prijatnog mirisa. Plod bobica kad sazri, postane jarko crvene boje.

Stanište. Raste na vlažnim mestima.

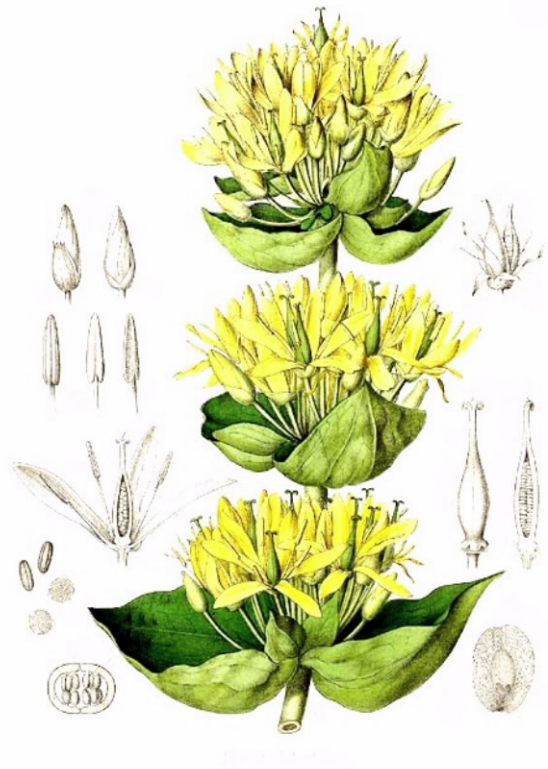
Upotrebljivi delovi biljke. Koristi se koren. Oguljenu koru treba svežu isitniti.

Hemijski sastav. Ljuta i gorka smola mezerein, a ima i neotrovniglikozid dafnin, kao i isomer eskuletin.

Primena. Kao lek protiv reumatizma i kožnih bolesti. Sa obzirom da je biljka veoma otrovna, sve manje se koristi.

Lincura - *Gentiana lutea*

Narodna imena. Srčanik, gencijana, košutnik, lecijan, licijan, ravan, ravet.



Botaničke karakteristike. Lincura je višegodišnja biljka koja u zemlji razvija vrlo debeo, prstenasto izbrazdan rizom, iz kojeg se grana mesnato, debelo, do 1m dugačko korenje. Tek posle pete godine razvije se uspravna, nerazgranata stabljika visoka do 1,5 metara. Listovi na stabljici su naspramni, sedeći, izduženo jajasti, do 15 cm dugački, po rubu celi sa paralelnim nervima. U pazuhu listova, na gornjem delu stabljike, nalaze se grupe cvetova žute boje. Cveti u toku leta.

Stanište. Raste na planinskim pašnjacima i livadama i među grmljem.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se u jesen ili rano proleće sakuplja koren od starijih biljaka. Sveži koren ima neugodan miris, dok je miris osušenog korena aromatičan.

Hemijski sastav. Sadrži gorke glukozide, trisaharid gencianozu, alkaloid gencianin, ksanton, askorbinsku kiselinu, flavonoide.

Primena. Ubraja se u najbolja sredstva za lečenje želuca. Pospesuje probavu,otklanja pritisak u zelucu, mucninu, napade nesvestice. Pridonosi poboljsanju sastava krvi i povecanju broja crvenih i belih krvnih zrnaca. Koristi se protiv groznice, kaslja, astme,kod hronicne zacepljenosti, za lečenje rana i drugih ozleda.

Način upotrebe. Čaj: Kafenu kašiku usitnjene lincure preliti sa 1litar hladne vode. Ostaviti da stoji10 sati uz češće mućkanje.Čaj procediti i piti tri puta dnevno po jednu šolju pre jela. Tinktura: 10g lincure preliti sa 100ml 70% etanola.

Lipa - *Tilia platyphyllos*

Narodna imena. Lipac, lipolist, lipa velelista, zimska lipa.



Botaničke karakteristike. Lipa je drvo visine od 25 do 30 metara sa vrlo razvijenom krošnjom. Listovi su na dugačkoj dršci, po obodu nazubljeni. Cvetovi su blede žute boje, sakupljeni u cvast na dugoj dršci koja je do polovine srasla sa cvetnim priperkom. Plod je oraščić.

Stanište. Raste u šumama, gaji se u parkovima i drvoredima uz puteve.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se bere cvet sa pricvetnim listovima (ako je lepe zelene boje, bez rđe). Inače se beru samo cvetovi u vreme kada su se otvorili i pre nego što ostare i promene boju.

Hemijski sastav. Lipa sadrži eterično ulje, flavonoide, saponine, glukozid, polisaharide, fenolkarbonske kiseline, tanin, vitamin C.

Primena. Lipov cvet se koristi za pospešivanje znojenja i za smirivanje (kod uznemirenosti, nesanice, iscrpljenosti), za ublažavanje grčeva glatkih mišića, za pojačanje lučenja žuči, za povećanje lučenja mokraćne, želudačnih sokova i za poboljšanje probave. Upotrebljava se za grgljanje kod upale usne duplje.

Način upotrebe. Čaj: 2 kašike usitnjenog cveta lipa preliti sa 300-400 ml ključale vode, ostaviti 5-10 minuta, procediti. Može se zasladiti sa medom. Kupka: kupati se u vodi u koju je dodan jak lipin čaj.

Lisičji rep – *Escium vulgare*

Narodna imena. Vučji rep, lisičina.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka visoka 2,5 metra. Cvet ljubičaste boje, ima veoma ugodan miris i je odlična paša za pčele.

Stanište. Raste svuda , po zapustenim njivama i oko puteva.

Primena. Protiv srčanih obolenja, kao diuretik (pospešuje mokrenje).

Livadska vlasulja – *Festuca pratensis*

Narodna imena. Livadska vlesenika, travniška bilnica, livadski vijuk, visoki tipac.



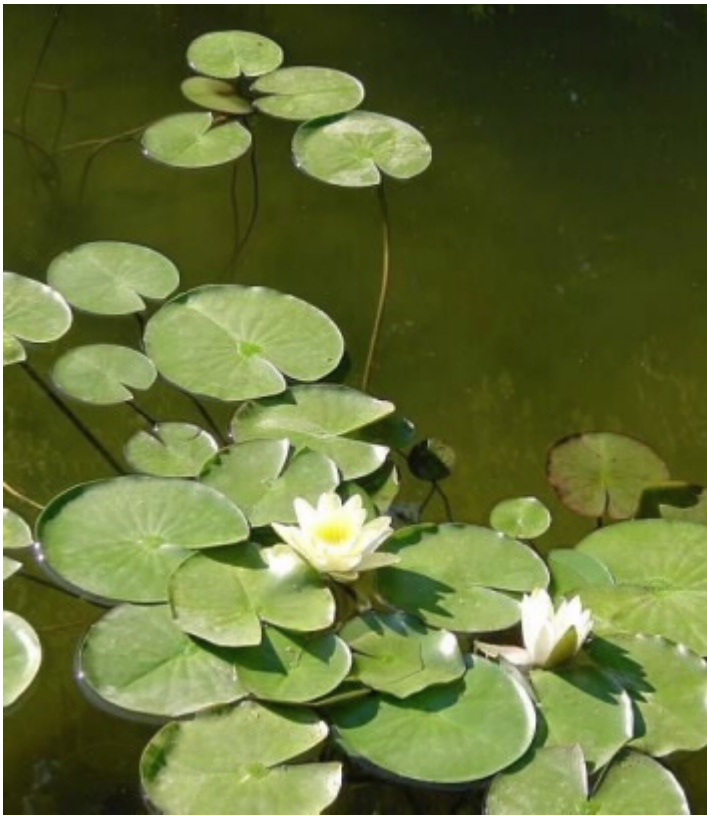
Botaničke karakteristike. Vlasulja ima kratak busen i koren koji naraste do dubine od 1 m. Stabljika naraste do 120 cm, uspravna je, glatka, slabo obrasla lišćem i sklona poleganju. Listovi su dugi 10 – 20 cm, ravni, glatki, tamnozeleno boje i nazubljeni su. Cvet je uspravan, duguljast i metlica dužine 10 – 35 cm. Klasići su žučkasti ili zelenkasti, cilindrični do duguljasti katkada s ljubičastom nijansom. Plod je zrno koje je duguljasto, zašiljeno, žuto-sive boje, dužine 5 – 6 mm.

Stanište. Raste kao trava svuda, a na livadama gradi prave zelene busene.

Primena. Biljka je korisna za sprečavanje erozije zemljišta, a koristi se i kao stočna hrana.

Lokvanj – *Nymphaea alba*

Narodna imena. Beli lokvanj, plutnjak, lopač, bijeli lopuh.



Botaničke karakteristike. Vesegodisnja zeljasta biljka, koju nalazimo u barama, na jezerima. Srcasti, dlakavi, veliki listovi plivaju po površini vode. Na glatkoj dršci su lepi, ukrasni, beli cvetovi. Rizom je zavučen u mulju.

Upotrebjivi delovi biljke. Rizom, list i cvet.

Hemijski sastav. Tanin, smola, skrob, vitamin C, alkaloid, heterozid.

Primena. Protiv neuroze i nesanicе, uzima se čaj od cveta. Zbog prisustva tanina uzima se i protiv diareje.

Lovor – *Laurus nobilis*

Narodna imena.Lorber, lovorika, zelenika, javorika.



Botaničke karakteristike.Zimzeleni grm ili nisko drvo, do nekoliko metara visine. Ima crnu koru. Listovi naizmenično raspoređeni, elipsasti, malo nabrani, kožasti. U pazuhu listovi smešteni su cvetovi svetlo zelene boje. Plod je koštunica.

Stanište.Raste u primorju.

Upotrebjivi delovi biljke.Koristi se list i plod.

Hemijski sastav.Etarsko ulje, masne materije.

Primena.Osušeni list koristi se kao začin. Nekad se daje i kao lek za jačanje želuca i pojačivanje mokrenja i protiv hemoroida.

Ljoskavac – *Physalis alkekengi*

Narodna imena.Zmijino grozde, bebičnjak, vučja jagoda, divlja paprika.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka, do 60 cm. Visoka. Rizom je vodoravan, razgranat. Stablo uspravno, razgranato. Lišće jajasto, na dugačkim drškama. Cvetovi su pojedinačni beli. Plod je narandžasta bobica umotana u papirnatu mrežastu okruglu čauricu.

Stanište. Raste po svetlim šumama, uz ograde.

Upotrebljivi delovi biljke. Zreo plod a poneka i cela biljka.

Hemijski sastav. Karotenoid, organska kiselina, šećer, malo alkaloida, vitamin C.

Primena. Kao diuretic – za lučenje mokraće i kod obolenja bubrega.

Ljubičica – *Viola odorata*

Narodna imena.Ljubica, mirisna ljubičica, fijola, babji stolček.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka, prijatnog mirisa, vesnik proleća. Ima kratak rizom i koren. Iz rizoma izbijaju srcasti listovi na dugim drškama. Cvetovi su sitni, ljubičasti, pojedinačni.

Stanište. Raste svuda, na livadama, obroncima i obodu šuma.

Upotrebljivi delovi biljke. Cvet i rizom.

Hemijski sastav. Alkaloide, guma, sluz, saponin.

Primena. Daje se za iskašljavanje, za spravljanje lekova protiv astme, bronhijalnog katara. Tinktura se daje protiv promuklosti. Mnogo se koristi u industriji kozmetike, za spravljanje parfema i dr.

Ljulj – *Lolium temulentum* (otrovan)

Narodna imena. Ljuta trava, mišiji kukolj, vrtoglavica, luda trava.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja biljka, visoka do 1 metar. Stablo kruto i uspravno. Listovi su tanki, uvijeni duž stabljike. Cvetovi u klasu, obavijeni plevom i oštrim osjem. Seme sitno, jajasto, veoma otrovno.

Stanište. Raste u žitu kao najotrovniji korov.

Upotrebljivi delovi biljke. Seme biljke se sakuplja.

Hemijski sastav. Velika otrovnost potiče od alkaloida temulina. Na semenu živi i jedna otrovna gljiva. Zatim sadrži tanin, mast, gorki glikozid, vosak.

Primena. Biljku treba odbaciti zbog otrovnosti. U narodi mnogo korišćena ranije, a sada samo u naučnoj medicini za spravljanje lekova. Smatra se da leči kožne bolesti, lišajeve i čireve.

Mačji repak – *Phleum pratense*



Botaničke karakteristike. Mačji repak je busenasta biljka sa nežnim korenom i pripada porodici trave. Stablo je uspravno, visoko između do 1,5 metara. Listovi su ravni, postepeno suženi pri vrhu, bledozelene boje. Rukavci su glatki, goli, donji su naduveni, dok gornji nisu. Metlica je najčešće klasolika, uska, cilindrična, obično je zelene, a ređe ljubičaste boje. Plod je loptastog do jajolikog oblika. Cvet je u klasastoj cvasti, koja mnogo podseća na mačji rep.

Stanište. Raste po šumama, livadama i pašnjake.

Primena. Populacije ove trave imaju izuzetno veliki značaj kao krmna biljka.

Majčina dušica - *Thymus serpyllum*

Narodna imena. Timijan livadski, majkina dušica, popovac, materka, tamjanika, bakina dušica, bukovica, vreskovina, vrisak, divlji bosiljak, dušičina, dušička, materina dušica, materka.



Botaničke karakteristike. Majčina dušica je trajna 20 - 30 cm visoka, grmasta biljka. Ima uske elipsaste sivo - zelene listiće sa kratkim peteljčkama. Roza do lila cvetovi stvaraju na vrhovima stabljike okrugle cvetove, jakog i ugodnog mirisa.

Stanište. Raste na sunčanim brežuljcima i padinama, na posnim rubovima šuma i često, na malim livadskim mravinjacima. Potrebno mu je mnogo toplote i sunca, pa se zato dobro diži na kamenitim površinama i planinskim suvatima, gde se iz zemlje oslobađa mnogo toplote.

Upotrebljivi delovi biljke. List i cvet.

Hemijski sastav. Eterično ulje (fenoli-timol, karvakrol), flavonoidi, organske kiseline, tanini, saponini.

Primena. Upotrebljava se, pre svega, kao lek za lečenje organa za varenje, ređe i organa za disanje. Majčina dušica se daje protiv crevnih parazita, narocito protiv dečjih glista. Preporučuje se kod grčeva u želucu i u materici, kao i kod menstrualnih bolova i kod epileptičnih napada.

Način upotrebe. Čaj: jedna puna mala kašika popari se sa četvrt litre provrele vode i ostavi da odstoji kratko vreme. Kupka: za potpunu kupku potrebno je 200 g majčine dušice. Tinktura od majčine dušice: na podnevnom suncu ubranim cvastima rastresito napuniti jednu bocu do grlića, preliti rakijom od žita ili od voća, jačine 38-40%, i ostaviti na suncu 14 dana. Ulje od majčine dušice: na podnevnom suncu ubranim cvastima napuniti jednu bocu i preliti hladno ceđenim maslinovim uljem, tako da nivo ulja bude viši za dva prsta. Ostaviti 14 dana na suncu ili blizu grejnog tela. Jastuče: biljke staviti u jastuče i zašiti otvor. Sirup od majčine dušice: cvetove i stabljike ubrane na suncu ovlaženim rukama stavljati u teglu. Slojeve biljke i nerafinisanog šećera dobro sabiti u tegli. Ostaviti na suncu oko tri nedelje. Pri ceđenju šećerom natopljenih cvetova i stabljika mora se dodati malo vode, kako bi se one isprale. I ova tečnost se doda sirupu. Potom se posuda sa sirupom stavi na najslabiju vatru kako bi suvšna voda isparila a da se on ne kuva. Sirup ne sme da bude ni previše redak ni previše gust. Da bi se postigla odgovarajuća gustina, hladiti ga jednom ili dvaput, i probati.

Majorana - *Majorana hortensis*

Narodna imena. Babina duša, mažuran, majuran mirišljavak.



Botaničke karakteristike. Mažurana je uglavnom jednogodišnja biljka oblika maloga grma visine 20 do 40 cm. Listovi su maleni, eliptični, celovita ruba, sivo pustenasti i s kratkorn peteljkom. Cvetovi su beli ili bledo-ružičasti.

Stanište. Biljka je iz severne Afrike proširena po Sredozemlju, a posle po južnoj Evropi. U veoma toplim krajevima biljka traje dve i nekoliko godina. Uzgaja se u vrtovima, ali ne podnosi mraz. Miris joj je jako arnatičan i prepoznatljiv, a ukus malo gorak.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se sabiru listovi i gornji cvatući delovi biljke.

Primena. Iz sveže biljke mažurane destilacijom dobiva se eterično ulje, a priprema se i mast što ublažuje glavobolju i koristi za »oživljavanje« živaca. Ulje koristi se za masažu gihta, protiv reumatizma, ukočenih zglobova nakon duže bolesti, kod napomog pešačenja, otvrdnuća žlezde. Lagani čaj od mažurane izvanredno pomaže u

lečenju crevnih grčeva kod dece. Jači čaj koristi kod odraslih osoba za lečenje vodene bolesti u početnom stadijumu, kod žutice, teškoća s jetrom, sluzi u prsima, nadutosti i pokvarenog želuca.

Mala mlečika - *Epilobium parviflorum*

Narodna imena. Sitnocvetna mlečika.



Botaničke karakteristike. Biljka visine 0,7-1m. Cvetovi sitni i crvenkaste, bledoroza ili gotovo bele boje. Smešteni su na duguljastim uskim semenim mahunama nalik na zakivke, iz kojih, kada se raspuknu, vrcaju semenke obrasle belim vunastim dlačicama.

Stanište. U brdima, na šumskim stazama, na rubovima potoka i ogolelim padinama, u mnogim baštama, među jagodama, povrćem i ukrasnim biljkama.

Upotrebljivi delovi biljke. Stabljika sa listovima i cvetovima.

Hemijski sastav. Flavonoidi, tanini, fitosteroli.

Primena. Daje dobre rezultate u lečenju bolesti prostate i mokraćne bešike.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: jedna puna mala kašika popari se sa četvrt litre vode i ostavi da odstoji kratko vreme.

Malina - *Rubus idaeus*

Narodna imena. Crvena jagoda, crvena kupina, malina planinska, pitoma kupina, himper.



Botaničke karakteristike. Malina je višegodišnji žbun sa uspravnim, zeljastim stablom. Listovi su složeni od 3-7 listića, po obodu nazubljeni, sa donje strane dlakavi. Cvetovi su beli sa dugačkim cvetnim drškama, sakupljeni na vrhovima grana ili u pazuhu listova u grozdaste cvasti. Plodovi su mnogobrojne koštunice koje su spojene razraslom, sočnom cvetnom ložom crvene, ređe žute boje. Ima ugodan miris i sladak ukus.

Stanište. Raste po šumama, krčevinama, proplancima, osunčanim padinama, agaji se i kao kulturna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se beru listovi i plodovi u vreme dozrevanja.

Hemijski sastav. Sadrži u plodovima ugljovodnike (fruktozu, glukozu, saharozu), organske kiseline (jabučnu, limunsku, vinsku, salicilnu), tanine, vitamine C i B, karotin, eterično ulje, flavonoide, kumarine, pektine. U semenu sadrži trigliceride i fitosterole.

Primena. Od plodova maline priprema se izvrstan sirup koji se uspešno koristi kod svih bolesti kod kojih se javlja groznica, jača srce i celi organizam. Čaj od listova maline je izvrsno sredstvo za ženske bolesti, pogotovo za čišćenje jajovoda i neplodnost, leči proliv i dizenteriju, zaustavlja i pročišćava krv, leči kožne bolesti i otklanja katare, ublažava crevne upale.

Način upotrebe. Čaj od listova, oblog od zgnječenih listova (za umanjenje bolova), sok od plodova.

Maslačak - *Taraxacum officinale*

Narodna imena. Vetrokaz, žučanica, milosavka, mlečac, popino guvno i talijanska salata.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka sa žutim cvetnim glavicama složenim iz velikog broja cevastih i jezičastih cvetova. Cveta od marta do maja.

Stanište. Maslačak uspešno raste na svim zemljištima, ali mu najviše odgovaraju vlažne livade. Nalazi se na livadama i travnjacima, po pustim mestima i napuštenim njivama, pored puteva i oko naselja.

Upotrebljivi delovi biljke. Koren, list i cvet

Hemijski sastav. Sadrži gorke materije, smole, vosak, eterično ulje, flavonoide, inulin, heterozide, ugljene hidrate minerale, vitamin C, provitamin A, kalijum, gvozdje, natrijum magnezijum, organske kiseline.

Primena. Koristi za opšte jačanje organizma i prolećno čišćenje krvi. Pojacava lučenje žuči, podstiče varenje, izaziva znojenje, deluje kao diuretik, pojacava rad bubrega, pomaže kod lečenja gihta, reumatizma, kožnih ekcema, čireva, kod pomanjkanja apetita, malokrvnosti, neredovne menstruacije, oboljenja slezine. Pomaže kod šećerne bolesti, oboljenja žuči i jetre, žutice, smanjenog lučenja mokraće. Smatra se odličnim sredstvom protiv guste krvi.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: 1 puna mala kašika korena stavi se u četvrt litre hladne vode, a sledećeg dana se greje do ključanja, i procedi. Ovu količinu čaja treba piti pola sata pre i pola sata posle doručka, gutljaj po gutljaj. Salata: priprema se od svežih listova i svežih korenova.

Maslina - *Olea europaea*

Narodna imena. Maslinka, olika, oljika, uljenika, ulika.



Botaničke karakteristike. Maslina raste kao drvo sa stablom visokim do 10 metara. Listovi su kožasti, sa donje strane zbog malih ljuskica srebrnasti, a sa gornje plavičastozeleni. Cvetovi su beli i zvonasti u grozdastom obliku. Plod je maslina, a njena boja zavisi od vrste: zelena, smeđa, tamnocrvena, ljubičasta, crna.

Stanište. Ne podnosi veliku udaljenost od mora. Raste u obalnim područjima Sredozemlja.

Upotrebjivi delovi biljke. Za lek se koriste listovi i plodovi masline.

Hemijski sastav. Masline su bogate uljima (50-80%), sadrže belančevine, pektine, šećere, vitamine B, C, E, soli kalijuma, fosfora, gvožđa, katehine, fenolkarbonske kiseline, pektin, saponine. U listovima ima organske kiseline, fitosterol, glukozide, smole, flavonoide, alkaloida, tanine, eterično ulje.

Primena. Čaj od listova masline služi za snižavanje krvnog pritiska. Maslinovo ulje je lagan purgativ, pospešuje lučenje žuči, smiruje upalu želuca i tankog creva, pomaže u lečenju hemoroida koji krvare. Ulazi u sastav mnogih melema i masti za masiranje.

Način upotrebe. Čaj: jednu ili dve kašike suvih ili svežih listova i šolju vode kuvamo 5 minuta. Pije se po 2-3 šolje na dan pre ili za vreme jela. Tinktura: 50g osušenih listova prelijemo sa 100ml 70% etanola. 15-20 kapi uzimati 2-3 puta na dan. Ulje za masažu: u 100ml hladno presovanog maslinovog ulja natapamo jednu šaku osušenih biljaka kao što su ruzmarin, neven, gospina trava, lavanda, paprena metvica...

Matičnjak - *Melissa officinalis*

Narodna imena. Metvica, pitoma metvica, čelina trava, čelinjak, limunka, maternjak, matičnik, melisa, pčelinja ljubica, pčelinja metvica, pčelinja trava, rojevница.



Botaničke karakteristike. Matičnjak je višegodišnja biljka. Ima oko 60 cm visoku zeljastu stabljiku. Listovi su jajastog oblika, nazubljeni i slabo dlakavi. Cvetovi su sitni, beli, ružičasti ili žućkasto beli. Cveti od jula do septembra. Miriše na limun.

Stanište. Gaji se kao kulturna biljka, ali se kao poludivlji može naći u blizini naselja uz ograde, živice, u šumi.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se beru listovi pre nego što procvetaju, a cela biljka sa vršikama i listovima za vreme cvetanja.

Hemijski sastav. Sadrži eterično ulje (citrol, geraniol), vitamin C, karotin, tanine. Sadrži i selen.

Primena. Matičnjak smiruje grčeve, reguliše probavu, jača i okrepljuje srce, dezinfikuje i zaceljuje rane, sprečava srčani grč i povraćanje na nervnoj osnovi, smiruje migrenu, nesvesticu, jako lupanje srca. Upotrebljava se kod

neredovne menstruacije i depresivnih stanja. Pospješuje lučenje žuči. Poboljšava pamćenje, daje novu snagu. Dobar je za masažu kod reume, gihta, umora udova i kontuzija.

Način upotrebe. Čaj: 2 kašike svežih listova prelići šoljom vrele vode, ostaviti da odstoji 10 minuta, procediti. Pije se nekoliko puta na dan. Tinktura: 20g sveže osušene biljke prelići sa 100ml 70% etanola. Uzimati po 20-30 kapi pre spavanja. Ulje za masažu (matičnjak se natapa u maslinovom ulju). Koristi se i kao kupka. Mogu se koristiti i listovi kao oblog.

Mečija šapa – *Heracleum sphondylium*

Narodna imena. Medveđi dlan, paonjak, šapica, blatarica.



Botaničke karakteristike. Dvogodišnja ili višegodišnja biljka snažna biljka, neprijatnog mirisa. Podzemno stablo debelo i vretenasto, u njemu je žuti sok. Stablo visoko do 1,5 metra, uspravno, sa oštrim dlakama. Listovi nejednaki, različitog oblika. Na vrhu stabla i grana nalaze se štitasti cvasti bele ili žute boje.

Stanište. Raste svuda, u šumama i u ravnicama.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka.

Hemijski sastav. Etarsko ulje, heterozin, sterol, holin.

Primena. Koren važi za lek protiv dizenterije. Veruje se da leči katar creva i poboljšava apetit.

Mečiji jezik – *Scomopendrium vulgare*

Narodna imena.jelenak,jezičac,jelenski jezik.



Botaničke karakteristike.To je veoma rasprostranjen paprat.Listovi su grupisani,uspravni i veoma dugački,čak do 60 sm.

Stanište.Raste na vlažnim, mračnim šumama.

Upotrebljivi delovi biljke.List.

Hemijski sastav.Vitamin C,tanin,holin.

Primena.Kao čaj za brzo izlučivanje mokraće,a i dobar je adstringens,leči rane.

Miloduh - *Hyssopus officinalis*

Narodna imena. Hisop, izop, sipan, šipant.



Botaničke karakteristike. Miloduh je višegodišnja žbunasta biljka koja izraste do 60 centimetara. Stabljike su joj u osnovi drvenaste, a listovi naspramno raspoređeni, mali, izduženi i na vrhu šiljasti. Kožasti su i sjajni na licu, dok im je naličje prekriveno žlezdama sa etarskim uljem. Cvetovi su ljubičasti, ili plavičasti, a ređe ružičasti, ili beli. Grupisani su u prividne klasove u gornjem delu stabljike i grančica. Cveti od juna do septembra.

Stanište. Miloduh raste samoniklo u prirodi na suvim i kamenitim mestima, a gaji se i kao kulturna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se u beru listovi, cvetovi i cela biljka (za vreme cvetanja).

Hemijski sastav. Specifičan miris biljke potiče od eteričnog ulja koga čine terpeni pinen, kamfen, cineol. Sadrži i tanine, organske kiseline, alkaloide i pigmente.

Primena. Koristi se kod oboljenja organa za disanje, posebno kod hroničnog bronhijalnog katara, noćnog znojenja, zatim protiv grčeva u grudima, kod prekomerne sluzi u crevima, slabosti probavnih organa, vodene bolesti, žutice i dr.

Način upotrebe. Koristi se kao čaj (jedna kašika lišća ili cveta prelije se sa 300ml ključale vode).

Milogled – *Sanicula europea*

Narodna imena. Miliče, ličarka, zdravičica, omilen.



Botaničke karakteristike. Zeljasta biljka, višegodišnja, visoka do 50 cm. A lišće testerasto, sjajno tamnozeleno boje. Cvetovi beličasti ili crveni skupljeni u male štitove na vrhu biljke.

Stanište. Raste u hladovini, po šumama.

Upotrebljivi delovi biljke. Koristi se cela biljka, list i koren.

Hemijski sastav. Nije dovoljno ispitan. Osnovni sastojak je saponizid.

Primena. Kao lek za zaustavljanje krvarenja i lečenje rana.

Mirođija - *Anethum graveolens*

Narodna imena. Anita, dil, kopar, koper, kopra, kopr, kopic, mirodija, mirudija, sladki janěž, smrdilj.



Botaničke karakteristike. To je jednogodišnja biljka sa tankim, vretenastim korenom. Stabljika je uspravna, okrugla, izbrazdana, šuplja, visine i do 120cm. Listovi su od 3 do 4 puta perasto razdeljeni. Donji listovi stabljike imaju šuplje peteljke, a gornji su sedeći. Na vrhu stabljike nalaze se sitni cvetovi, izrazito žute boje. Najveća koncentracija lekovitih i aromatičnih materija nalaze se u plodovima biljke, ali ima ih i u listovima i cvetovima.

Stanište. Raste u šumama i šikarama, po međama, od nižeg do brdskog regiona. Mirodija je poznata začinska mirisna biljka koja se gaji, a i sama se razmnožava po vrtovima.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se koristi zreo plod, ređe vrhovi grančica u cvetu.

Hemijski sastav. Plod sadrži eterično ulje, flavonoide, trigliceride, srebro i selen. List sadrži manje eteričnog ulja od ploda, a sadrži i flavonoide,

Primena. Mirodija je, pre svega, dobar, neškodljiv, jeftin i zbog toga svakom pristupačan začim. To je istovremeno i lek koji se vekovima uspešno koristi protiv gasova, nadimanja, teškoća u organima za varenje .

Način upotrebe. Domaćice stavljaju lišće mirođije u krastavce za zimu, u sosove i drugo, a plod se, na žalost, vrlo malo koristi, iako je plod lekovitiji od lišća. Pripremaju se sledeći čajevi: Za lečenje hemoroida (šuljeva): 10 g mirođije popariti sa 200g ključale vode i posle 2 sata u dvaput popiti pre spavanja. Istovremeno spraviti jak čaj: 25g mirođije popariti sa 250g ključale vode i posle 2 sata odliti, pa tim čajem se svako veče zapirati. i jedno i drugo vršiti u toku 6 uzastopnih dana. Pomaže kod štucanja: 4 kafene kašike semena mirođije ili 2 kafene kašike usitnjene biljke (sveže ili osušene) prelići sa 1/4 l prokuvane vode i ostaviti poklopljeno 3-4 minute. Procediti i nezaslađeno piti.

Mišinac – *Cynoglossum officinale*

Narodna imena. Mišnjak, pasji jezik, trpunjac, mali gavez.



Botaničke karakteristike. Dvogodišnja biljka visoka do 80 cm. Sa korenom dugim 30 cm. Stablo dlakavo, na njemu su gusto raspoređeni listovi, izduženi i elipsasti. Cvetovi su sakupljeni u metličaste cvasti, tamno crvene boje.

Stanište. Raste na suvim i sunčanim mestima.

Upotrebljivi delovi biljke. Koristi se koren, a ponekad i list.

Hemijski sastav. Tanin, alkanin, cinoglosin, smola, mast, inulin, etarsko ulje.

Primena. Koren se upotrebljava kao adstringens protiv hemaroida. Ugnječeno lišće se stavlja na rane. Zbog neprijatnog mirisa lišće rastureno po kuci tera miseve i pacove, pa je biljka po tome dobila ime.

Mlađa – *Corydalis cava* (Otrovna)

Narodna imena. Golubija guša, petličić, kokočica, pijevac.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka sa krtolastim korenom. Stablo uspravno, nežno. Listovi dvojno i trojno usečeni. Cvetovi u grozdastoj cvasti, crvenkaste boje.

Stanište. Raste na najčešće u bukovim šumama.

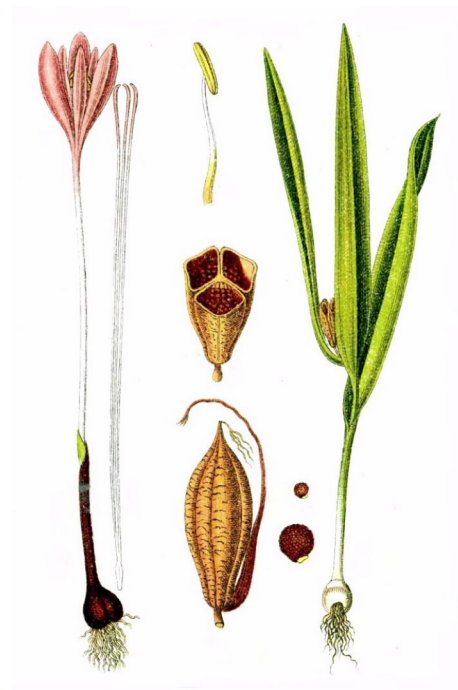
Upotrebljivi delovi biljke. Koren.

Hemijski sastav. Alkaliod, koridalin, protopin, bulbokapin.

Primena. Zbog velike otrovnosti, nije dobro da se koristi. Zna se da smiruje centralni nervni sistem, kao i protiv krvarenja zuba i za izbacivanje glista.

Mrazovac – *Colchicum autumnale* (otrovan)

Narodna imena. Jesenji kaćun, balučak, mrazova sestrice, divlji kukuruz, voćak.



Botaničke karakteristike. Iz višegodišnje krtole sa smeđim ljuskama razvijaju se duge peteljke, na čijem se vrhu razvija cvet sa šest ljubičastih latica. Plod je čaura.

Stanište. Raste na pašnjacima i livadama.

Upotrebljivi delovi biljke. Seme i lukovica biljke.

Hemijski sastav. Kolhicin, veoma otrovan alkaloid.

Primena. Isključivo u naučnoj medicini, sa obzirom na veliku otrovnost.

Mušmula – *Mesoilus germanica*

Narodna imena. Nevestica, bastula, čupca.



Botaničke karakteristike. Omanje drvo, nalik na šib, visoko do 4 metara. Divlja mušmula ima trnje, a pitoma nema. Listovi su izduženi, na kratkim drškama, gore tamno zeleni, a sa donje strane obrasli dlačicama. Cvetovi su usamljeni, beli na vrhu. Plod kad sazri bude mrke boje.

Upotrebljivi delovi biljke. Plod i list.

Hemijski sastav. Plod sadrži vodu, celulozu, jabučnu kiselinu, bornu kiselinu, tanin, pektin, vitamin C, saharozu, i glikozi, kao i smolu.

Primena. Veoma povoljno deluje na rad želuca i jetre, smanjuje krvarenje, koristaj je protiv dijareje. Ima i tonično i adstringentno dejstvo.

Nana - *Mentha piperita*

Narodna imena. Crna nana, ljuta nana, metva, metvica, paprena metva, paprena nana.



Botaničke karakteristike. Nana ili metvica je trajna zeljasta biljka sa podzemnim podankom iz koga rastu nadzemni i podzemni korenasti izbojci. Stabljika je uspravna ili polegnuta, getvorougaona, razgranata, često ljubičasta, a naraste do visine od 80 cm. Listovi imaju peteljke, nasuprotni su i ukršteni, jajasto kopljasti, crvenkasti, a na naličju vunasto dlakavi. Cvetovi su na drškama, uglavnom dvopolni, svetloljubičasti. Cveti od juna do avgusta. Plodove faktički i ne stvara, već se razmnožava vegetativnim putem. Cela biljka miriše.

Stanište. Gaji se kao kulturna biljka. Divlja nana raste na vlažnim mestima.

Upotrebljivi delovi biljke. Listovi i cela biljka.

Hemijski sastav. Glavna aktivna materija je eterično ulje koje se najviše sastoji od monoterpena mentola, mentona, mentilacetata, mentofurana, i dr. Osim toga listovi sadrže karotin, betain, organske kiseline. Nana sadrži i cink, selen, molibden , stroncijum.

Primena. Nana se koristi za umirenje živaca, nervnu rastrojenost, glavobolju, zujanje u ušima, histeriju i hipohondriju, groznicu, slabost i noćno znojenje. Otklanja vetrove, podrigivanje, povraćanje, grčeve u želucu i materici, pospešuje krvotok, utiče na izlučivanje žuči, mokraće i želudačnih sokova, leči prehladu, promuklost i kašalj.

Način upotrebe. Destilacijom se od nane proizvodi eterično ulje koje ima višestruku upotrebnu vrednost u lečenju raznih bolesti. Kod unutrašnje primene srednja dnevna doza iznosi 6-12 kapi, a za inhalaciju se uzima 3-4 kapi ulja. Čaj: dve do tri kašikice svežih listova ili suve biljke prelijemo vrućom vodom i ostavimo pokriveno 5-10 minuta. Čaj se pije između obroka 3-4 puta na dan. Čaj se koristi i za inhalacije. Tinktura: 20 g suve biljke prelijemo sa 100ml 70% etilalkohola. Uzima se 15-20 kapi.

Naprstak – *Digitalis purpurea* (otrovan)

Narodna imena. Digitalis purpurni, pustikara crvena, babin naprstak.



Botaničke karakteristike. Dvogodišnja biljka. Stablo visoko da 2 m. Prve godine razvije se prozemna rozeta sa velikim listovima. Druge godine izraste stabljika i purpurni zvončići u grozdastoj cvasti. Plod je čaura.

Stanište. Raste samoniklo na vlažna mesta, ali se i sadi na velikim površinama zbog lekovitosti.

Upotrebljivi delovi biljke. Listovi biljke.

Hemijski sastav. Glikozidi, saponin, razne kiseline.

Primena. Važan lek za srce, zapalenja pluća, reguliše pritisak. Zbog velike otrovnosti ne treba je koristiti.

Nar - *Punica granatum*

Narodna imena. Šipak, mogranj, pitomi šipak, kalinka, zrnata jabuka.



Botaničke karakteristike. Nar raste kao niski grm ili malo drvo. Grane su mu uglaste i trnovite. Čvrsti i na vrhovima zašiljeni listovi nalaze se nasuprotno na kratkim peteljka. Cvetovi su levkasti, crvene boje, sa malo prašnika. Plod je veličine jabuke sa mnogo semenki crvene do zagasitocrvene boje. Šipak koji raste u prirodi naziva se divljim šipkom. Njegov je plod sitan i kiselkast, zbog čega se naziva šipak ljutunac. Plod gajenog šipka znatno je veći i prijatnog ukusa.

Stanište. Nalazi se u prirodi i u vrtovima kao kultura.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se koristi kora drveta i kora ploda šipka.

Hemijski sastav. Sadrži dosta tanina. Plod sadrži šećer, organske kiseline, fitoncide, vitamin C. U kori ima alkaloida koji imaju jako dejstvo protiv glista.

Primena. Nar se veoma ceni kao dobar lek protiv glista, proliva i grčeva u trbuhu. Ima i antiseptičko dejstvo.

Način upotrebe. Koristi se u obliku čaja od kore drveta i čaja od kore ploda.

Neven - *Calendula officinalis*

Narodna imena. Nevenovo cveće, žutelj, prstenčac, zimorod, ognjac, vrtelni neven.



Botaničke karakteristike. Neven je jednogodišnja zeljasta biljka. Stabljika je uspravna. Listovi su duguljasto jajasti, naizmenični. Cvetovi su glavičasti, žute ili narandžaste boje. Cveti od proleća do jeseni.

Stanište. Sadi se po vrtovima i vinogradima, a divljeg ima nešto na livadama oko naselja.

Upotrebljivi delovi biljke. Cvet, stabljika i list.

Hemijski sastav. Sadrži etarsko ulje, tanine, žecere, likopen, proteine, karotenoide, gorke supstance, minerale (kalijum, sumpor...).

Primena. Biljka je baktericidna, i služi kao antibiotik, upotrebljava se za unutrašnje i spoljno lečenje raznih bolesti i stanja. Za spoljnu upotrebu: za gnojne rane i posekotine, kraste i osipe, otečene žlezde, kostobolju, pomaže u

lečenju psorijaze, kod čireva, opekotina, promrzlina, upale vena. Neven se koristi u lečenju zatvora, žutice, bolesti želuca i creva, a naročito čireva u želucu i crevima. Diuretik je, sredstvo za pospešivanje znojenja i stolice, reguliše menstruaciju, upotrebljava se kod nervnih bolesti.

Način upotrebe. Čaj: jednu punu malu kašiku biljke staviti u četvrt litre vode. Sedeća kupka: za jednu kupku upotrebiti dve pune pregršti svežeg ili 100g osušenog nevena. Ispiranje: na pola litre vode ide puna velika kašika nevena. Tinktura: u litru domaće rakije staviti punu šaku cvetova nevena i 14 dana držati na suncu ili na toploti od oko 20 stepeni. Mast od nevena: sitno se iseckaju dve pune pregršti nevena (listova, cvetova i stabljika). Zagrejati 500 g masti od sala svinje hranjene prirodnom hranom, ili druge kvalitetne svinjske masti, tako kao da će se u njoj peći šnicle. U vrelu mast staviti isitnjeni neven, pustiti da baci ključ, promešati i skloniti sa grejnog tela. Sud poklopiti i ostaviti da odstoji jedan dan. Sledećeg dana sve to malo ugrijati, pa procediti kroz platno i staviti u pripremljene čiste posude. Sveži sok: listove, stabljike i cvetove oprati i još vlažne iscediti u sokovniku.

Očajnica – *Marrubium vulgare*

Narodna imena. Pepeljuga, gorčika, črna meta, sumrak.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka. Stablo čvrsto, visoko do 50 cm. razgranato je, ima široke, testeraste listove obrasle dlakama. Cvetovi su beli, u pršljenastoj cvasti.

Stanište. Raste na vlažnim mestima, a ima je mnogo i u šumama.

Upotrebljivi delovi biljke. Nadzemni deo biljke.

Hemijski sastav. Etarsko ulje, tanin, gorka materije.

Primena. Za lečenje hemoroida, za lakše iskašljavanje i u industriji aromatičnih napitaka.

Ogrozd – *Ribes grossularia*

Narodna imena. Agras, bodočak, greš, kosmača, morsko grože.



Botaničke karakteristike. Samonikli grm, ali se i gaji. Visina biljke zavisi od podneblja i zemljišta. Listovi su najčešće petocliani, grubo testerasti. Cvetovi su grozdastoj cvasti, žute boje. Plod je bobica. U mesu ploda su duguljaste semenke.

Stanište. Raste svuda.

Upotrebljivi delovi biljke Koristi se zreo plod.

Hemijski sastav. Kalium, vitamin C, organska kiselina, pectin, heksoza, invertin.

Primena. Protiv skorbutnih oboljenja, ubrzava izlucivanje mokraćne.

Oman - *Inula helenium*

Narodna imena. Ivanjsko zelje, obratiš, ovnjak, tušcak, veliki koren, veliko zelje.



Botaničke karakteristike. Oman je višegodišnja zeljasta biljka. Stabljika je uspravna i u gornjem delu granata. Biljka je visoka do 2m. Donji listovi su krupni (20-40cm). Listovi na stabljici su manji, sedeći i po obodu nejednako nazubljeni. Glavičaste cvasti na vrhu stabljike su veoma krupne, široke, žute boje. Cveta od jula do avgusta.

Stanište. Može se naći u grmlju uz živice i puteve, u blizini obrađenih površina i rubovima šuma.

Upotrebjivi delovi biljke. Koristi se koren sa podankom.

Hemijski sastav. Sadrži eterično ulje, polisaharide (najviše inulina), male količine alkaloida, saponine, vitamin E, smole. Sadrži selen.

Primena. Oman ubrzava cirkulaciju krvi, izlučivanje žuči i mokraće, otklanja zastoje, smekšava sluz. Pročišćava krv, jetru, bubrege i pluća. Deluje kao antiseptik kod većine bolesti disajnih organa: angine, bronhitisa, kašlja, astme, upale pluća. Ubrzava metabolizam, pomaže kod šećerne bolesti, proliva, žutice, upale creva. Deluje protiv reume i gihta. Kao oblog pomaže kod svraba.

Način upotrebe. Može se upotrebljavati svež koren ili samleven u prah. Čaj od korena: pola kašikice osušenog korena preliti sa vrelom vodom, ostaviti da stoji 15 minuta i piti u toku dana nezasladjeno u manjim gutljajima po jednu šoljicu. Vino: 40g omanovog korena preliti sa toliko 70% etanola, ostaviti da stoji 24 sata, doliti do jednog litra belo vino i nedelju dana ostaviti na suncu. Ocediti i čuvati na hladnom. Omanova mast.

Omorika – *Picea excelsa*

Narodna imena. Čam, smreka, omara, smrća.



Botaničke karakteristike. Rasre u visinu do 6 metara, stablo može biti preko 1 metra u prečniku. Stablo je pravo, a krošnja u obliku piramide. S obzirom da se granje proteže u širinu smreke, raste i na plitkoj zemlji. Igljice su 1 mm široke. Ženski cvetovi su purpurno crveni i iz njih se razvijaju šišarke, dok muški su crveno žute boje.

Upotrebljivi delovi biljke. Koriste se mladi izdanci i iglice.

Hemijski sastav. Smola, etarsko ulje, gorka materija, tannin.

Primena. U narodu služi za lečenje reume i gihta, a kuvane iglice sa šećerom kao čaj protiv kašlja, za jačanje želuca i mokraćnih kanala.

Oputina – *Polygonum aviculare*

Narodna imena.Troska,niska ptičja trava.



Botaničke karakteristike.Neugladna jednogodišnja biljka.Stabljika je puzava,grane pokrivene lišćem raznih oblika.Cvetovi beli ili ružičasti,smešteni u pazuhu listova.

Stanište.Raste svuda kao korov.

Upotrebljivi delovi biljke.Nadzemni izdanak.

Hemijski sastav.Etarsko ulje,sluz,tanin,siliciumova kiselina.

Primena.Za lečenje bešike i bubrega.U narodu se veruje da pomaže u izbacivanju kamena.Lekovita je kod šećernih bolesti,dijareje, čira u želucu i na duodenumu.

Orah - *Juglans regia*

Narodna imena. Obični orah.



Botaničke karakteristike. Orah je listopadno drvo visine do 25-30 metara, ravnog stabla koje može biti debelo do 1-2 metra. Krošnja je široko ovalna i dosta retka. Kora je tamnosiva, debela do 2 cm, u mladosti glatka, kasnije uzduž ispucala. Korenov sistem je jako razvijen sa dubokim centralnim korenom. Listovi su neparno perasti, aromatični, 20-40 cm dugi, sastavljeni od 5-9 listića, gornji je nešto duži na svojoj peteljci. Muški cvetovi cvetaju pre listanja u obliku debelih i dugih resa. Ženski cvetaju posle listanja pojedinačno ili po 2-3 zajedno. Plod je 3-5 cm velika koštunica, zri u jesen i jestiv je.

Stanište. U šumama se pojavljuje samoniklo, a uzgaja se i kao kulturna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Lišće, plod.

Hemijski sastav. Sadrži hinone, flavonoide, vitamin B, askorbinsku kiselinu, tanine organske kiseline, karotenoide, eterična ulja, amino kiseline, gliceride.

Primena. Čaj od orahovih listova pročišćava krv i deluje okrepljujuće. Koristi se i kod šećerne bolesti, slabih šivaca, žutice i belog pranja, upale grla. Preporučuje se trudnicama koje pate od zatvora. Kao kupka se koristi kod oteklih limfnih žlezda, gnojnih osipa, lišaja, krasta, rahitisa, znojenja nogu. Sveži listovi se stavljaju na zagnojene rane. Orahova rakija pomaže kod želudačnih tegoba. Rese ojačavaju kapilare, a čaj od njih je dobar kod krvarenja (i unutrašnjih), jakih menstruacija, hemoroida, dizenterije.

Način upotrebe. Čaj: jednu punu malu kašiku nasitno isečenih listova oraha popariti sa četvrt litre vrele vode i ostaviti da odstoji kratko vreme. Dodatak za kupke i za ispiranje: 100 g iseckanih listova upotrebiti za potpunu kupku, a za ispiranje jednu punu malu kašiku na četvrt litre vode. Za jači čaj uzima se dvostruka količina. Rakija od oraha: oko 20 zelenih oraha iseckaju se na četvrtine i stave u bocu sa širokim grlićem pa se preliju litrom rakije od žita i to tako da ih rakija prekrije sa dva do tri prsta. Dobro zatvorenu, bocu 14 dana do četiri nedelje držati na suncu ili na toplom mestu. Posle tog vremena tečnost procediti i njome napuniti bocu. Po potrebi, uzeti jednu punu kafenu kašiku ove rakije. Veoma ukusan liker od oraha dobićete ako zelenim orasima dodate 2 do 3 karanfilića, koricu cimeta, malu šipku vanile i neprskanu opranu koru od pola pomorandže. U četvrt litre vode skuvajte 500 g šećera i ovu količinu, pošto ste je ohladili, dodajte procedenoj rakiji od oraha.

Origano - *Origanum vulgare*

Narodna imena. Vranilovka, gorka meta, gocman, dobra misel, dobra misu, dobrovoljka, crnovr, crnoviška, džodžan, dušica, babina dubčica, bolmet, bolja dušica, vrgan, zabrta, zavrta, ksaberta, mažuran, majoran, mravinjac, mravic, mravinac, mravlinjak, miršljivac, organj, rigan, rohogan, sovr, sovro, sušica, tosta, crljena meta, crljena metvica, crnovrh.



Botaničke karakteristike. Origano je višegodišnja zeljasta biljka. Ima drvenasti rizom sa izbojcima, iz koga rastu stabljike sa listovima i cvetovima, visine do 90 cm. Stabljike su uspravne ili polegnute, od tamno zelene do crvenkasto smeđe boje, obično valovite i dlakave, četvrtaste. Listovi imaju kratke peteljke, jajasti su, celoviti ili plitko urezani, žlezdani. Cvasti su zbijene u obliku štita i nalaze se na vrhu stabljike. Cvetovi su dvopolni ili ženski, petočlani. Cveti od jula do avgusta. Plodovi su smeđi oraščići.

Stanište. Svuda. Gaji se i u vrtu.

Upotrebljivi delovi biljke. Seku se vrhovi grančica u cvetu, oko 20cm dugački.

Hemijski sastav. Sadrži eterično ulje (timol, cimol, karvakrol..), flavonoide, tanine, askorbinsku kiselinu. Sadržuje gvožđe, molibden, selen.

Primena. Blagotvorno deluje na sve unutrašnje organe: jetru, slezinu, bubrege, bešiku, pluća. Koristi se kao čaj i lek za jačanje, za lečenje bolesti organa za varenje (naročito proliva) i disanje. Pomaže kod reumatizma, nervnih smetnji. Spolja se upotrebljava protiv raznih zapaljenja kože i sluznica.

Način upotrebe. Čaj: jednu kašiku usitnjene vranilovke preliti sa 200 ml ključale vode. Sud poklopiti i ostaviti da stoji 30 min. Čaj procediti. Piti tri šolje čaja dnevno pre jela. Ulje za masažu: šaku osušene biljke držati u 100 ml hladno presovanog maslinovog ulja. Posle dve nedelje ocediti i koristiti. Kupka: 100 grama osušene biljke preliti sa pola litre vruće vode, ostaviti pokriveno 15-20 minuta, dodati vodi za kupanje. Tinktura: 10 g biljke na 150 ml 70% etilalkohola. Ostaviti da stoji 7-10 dana na tamnom mestu pri sobnoj temperaturi, Uzimati 30-40 kapi 3-4 puta na dan.

Osat – *Cnicus benedictus*

Narodna imena. Blaženi čkalj, bibino zelje, biskupova brada, meki trn.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja ili dvogodišnja zeljasta biljka, bodljikava i veoma razgranata. Visoka do 50 sm. Listovi dugi i zašiljeni, perasto deljeni. Po obodu su oštro testerasti. Cela biljka je žućkasta i dlakava. Cvetne glavice su na vrhu grančice, žute boje.

Stanište. Raste divlje kao korov, najviše na primorju.

Upotrebljivi delovi biljke. Koristi se biljka u cvatu.

Primena. Vrlo malo se koristi. Nekad se iscedeni sok biljke koristio za zaceljivane rana. Mnogo više se upotrebljava u industriji gorkih napitaka.

Oskoruša – *Sorbus domestica*

Narodna imena. Kudija, skorušnjak, brekanica, kudija, diva kruša.



Botaničke karakteristike. Drvo visoko do 15 metara. Listovi perasti, složeni parno na drugoj dršci. Cvetovi sakupljeni u grozdastoj cvasti, beli, ili ružičasti. Plod žute boje.

Stanište. Raste u šumama, na zemljištu sa dosta vlage i kreča.

Upotrebljivi delovi biljke. Plod oskoruše.

Hemijski sastav. Sorbit, šećer, sarboza, dekstroza, tanin, etarsko ulje, vosak, jabučna kiselina, sorbinska i parasorbinska kiselina.

Primena. Sušeni plodovi koriste se protiv dijareje, za čišćenje mokraćnih organa, regulisanje rada stomaka. Biljka je dobra i za lečenje kašlja, skorbuta, kamenca, čišćenje krvi.

Pačije gnezdo – *Anchusa officinalis*

Narodna imena.Runjava trava, volujski jezik, volujak, volnjak.



Botaničke karakteristike.Višegodišnja zeljasta biljka, visoka do 80 sm. Listovi dugi, perasti, obrasli dlačicama, naizmenično raspoređeni. Cvetovi smešteni na gornjem delu biljke, sitni plavi ili ružičasto crveni.

Upotrebljivi delovi biljke.List i cvet.

Hemijski sastav.Alkaloid, kalium nitrat, tanin.

Primena.Za brže izlučivanje mokraće, za znojenje i lakše iskašljavanje kod nazeba.

Palamida – *Cirsium arvense*

Narodna imena.Njivska palamida.



Botaničke karakteristike. Palamida je višegodišnja biljka visoka 30 do 160 sm. Ima vrlo jak korenov sistem sa pupoljcima, iz kojih se razvijaju nadzemni izdanci. Razmnožava se vegetativno (izdancima) i generativno (semenom). Na jedan kvadratni metar može se naći preko 500 korenovih pupoljaka, koji mogu dati nove biljke. Stablo je uspravno i razgranato, počinje rasti rano u proleće. Za kratko vreme može se razviti i osemeniti. Listovi su naizmenični, razdeljeni, imaju bodlje. Cvetovi su skupljeni u glavičaste cvasti ružičaste boje. Cveti leti i u jesen. Palamida je vrlo čest, žilav i štetan, takoreći neuništljiv korov.

Stanište. Raste na oranicama, u vinogradima, voćnjacima i na livadama, a takođe i na nepoljoprivrednim terenima. Ova biljka je domaćin za neke gljivične bolesti, insekte i nematode.

Pamuk – *Gossypium herbaceum*

Narodna imena. bolebaževac, bubać, bumbak, pambuk.



Botaničke karakteristike. Stablo uspravno sa naspramnim listovima, grubo usečenim. Na gornjem delu stabljike ,bela perjesta cvast. Kora biljke je žilava, tanka oko 1 milimetar.

Upotrebjivi delovi biljke. Kora, koja je opora i ljuta.

Hemijski sastav. smola, tanin, etarsko ulje, trimetilamin, amini.

Primena. Smatra se da je lekovita biljka i da ima analgetskih i anti inflamatorskih funkcija, ali kod nas se retko upotrebljava.

Pančićeva omorika - *Picea omorika*



Botaničke karakteristike Pančićeva omorika je crnogorična vrsta drveća i endemska je vrsta u Srbiji, ali je raširena po parkovima širom Europe i Sjeverne Amerike, koristi se i kao božićno drveće. Otkrio ju je 1875. botaničar Josip Pančić na planini Tari, a 1887. dao joj je naučni naziv i opis.

Naraste do 30 m na strmim. Stablo je ravno i vitko. Gornje su grane usmerene prema gore, a donje prema dole, dok su srednje horizontalno usmerene. Donje su grane najduže, a vrhovi su im savinuti prema gore. Igljice su oko 2 cm dugačke, odozdo s 2 bele pruge, na donjoj strani izbojka raščešljane. Korenje je vodoravno postrano, prilagođava se prilikama u tlu. Kora je tanka i crvenosmeđa, ljušti se u obliku većih nepravilnih pločica. Muški cvetovi su svetlocrveni, a ženski crvenkasti, smešteni pri samom vrhu krošnje. Šišarke su do 6 cm dugi, i u početku su tamno-plavkasti do ljubičasto-smeđi, a kasnije smeđi s prelijevanjem na plavu boju.

Stanište. U prirodi uspeva na nadmorskoj visini od 300 do 1700 m, a čak i u vrlo mokrim staništima i otporna je na štete od snijega, zahvaljujući posebnom izgledu krošnje. Vrlo je otporna na štetne gasove i prašinu, često se sadi u gradovima i industrijskom području. Raste polako, doživi do 150 - 200 godina. Pančićeva omorika kao "živi fosil" svetske flore predstavlja naučnu zagonetku (poreklo, smanjivanje prirodne sredine samo na srednji tok reke Drine, slabost u konkurenciji sa drugim biljnim vrstama, osetljivost na negativno delovanje čoveka u prirodnim staništima, a sa druge strane jako dobro uspevanje u zagađenim urbanim uslovima).

Paprat slatka - *Polypodium vulgare*

Narodna imena. Sladić, slatka bujad, slatki koren.



Botaničke karakteristike. Koren slatke paprati je puzav, čvorasti rizom koji raste skoro na površini zemlje. Naraste i više od 1 metra sa nasadenim listovima na dugačkim golim drškama. Listovi su kožasto perasti sa duboko urezanim režnjevima koji su prema vrhu sve kraći. Sa donje strane, na perastim delovima listova razvijaju se dva reda okruglih smeđih tvorevina u kojima se stvaraju spore. Koren je debeo, mesnat i slatkog ukusa.

Stanište. Raste u senovitim šumama, na mahovinom obraslim brdovitim mestima, na trulim panjevima.

Upotrebljivi delovi biljke. Podanak i koren biljke

Hemijski sastav. Sadrži neznatnu količinu eteričnog ulja, tanine, alkaloida, saponina koji joj daju slatki ukus.

Primena. Slatka paprat leči pluća, početnu tuberkulozu, jetrene bolesti, tegobe u žučnoj kesici, otečenu slezinu, promuklost, katar, kašalj, astmu, omekšava sluz. Koristi se kod nedostatka apetita, služi kao diuretik, leči rane i raspucanu kožu. Koristi se i kod duševnih bolesti.

Način upotrebe. Jednu punu kašiku usitnjenog korena staviti u pola litre vode da stoji 6-9 sati i piti bez kuvanja. Na ostatak korena može se naliti 200 g vode i pustiti samo da provri. Odmah skinuti, a ako se pomeša sa hladnim ekstraktom, još je efikasniji.

Paprena metvica – *Mentha pulegium*



Botaničke karakteristike. Cveta od druge polovine leta do duboke jeseni.

Stanište. Raste po vodoplavnim zemljištu, pored reka i potoka.

Hemijski sastav. Etersko ulje, tanin.

Primena. Za lečenje organa za disanje, varenje i kod gripa.

Paprika – *Capsicum annuum*

Narodna imena. Crvena papar, piperka, paparata, piter, pasji džumpir.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja biljka, visoka do 50 cm. Stablo golo uspravno, slabo razgranato. Listovi elipsasti, cvetovi pognuti, žute ili ljubičaste boje. Plod mnogosemena bobica, okrugla ili duguljasta, mesnata, kožasta. Boja zelena ili jarkocrvena.

Stanište. Raste u baštama.

Upotrebljivi delovi biljke. Mesnati deo ploda.

Hemijski sastav. Vitamin C, provitamin A, citrin, ksantofil, kapsantin, alkaloid kapsaicin.

Primena. Osim u ishrani, koristi se i za lečenje alkoholizma i narkomanije, ali u naučnoj medicini. Zbog velikih količina C vitamina preporučuje se za zaštitu od prehlade i paradentozе, poboljšanje vida i probave, a izvrsno deluje i na prohodnost i elastičnost krvnih žila. Paprika je sredstvo koje pospešuje apetit, a pri tome potiče rad želuca jer pojačava lučenje želučanog soka i potiče peristaltiku. Sadrži dosta kalija kojem se pripisuje diuretsko i antikarcinogeno delovanje. Verovanje u afrodizijačko svojstvo temelji se na uticaju paprike na pojačanu cirkulaciju.

Od ljute paprike u narodnoj medicini postoji niz pripravaka za lečenje reumatskih bolova. Sokom od paprike leče se razni upalni procesi kao što su upala grla ili počeci infektivnih bolesti. Prah ljute crvene paprike koristi se za lečenje probavnih smetnji i hemeroida.

Pasji kupus – *Vincetoxicum officinale* (otrovan)

Narodna imena. Divlja paprika, pasja riga, krvnik, listavina.



Botaničke karakteristike. Iz jakog rizoma, izraste stabljika, razgranata, šuplja, dlakava, visoka do 1,5 m. Listovi naspramni pri dnu stabljike, elipsasti. Gore su lancetasti. Cvetovi belčasti ili žuti u štitastoj cvasti.

Stanište. Raste na sunčanim, suvim mestima.

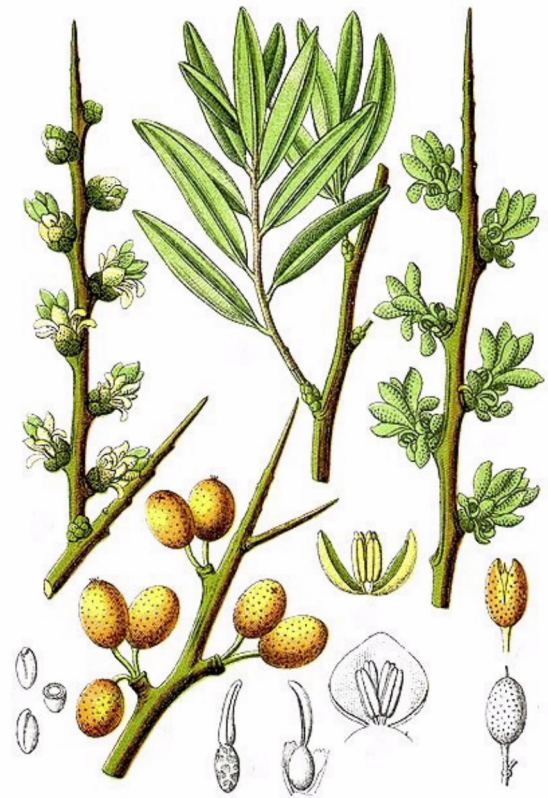
Upotrebljivi delovi biljke. Koristi se biljka u cvetu.

Hemijski sastav. Glikozidi, saponin.

Primena. Dobra je za znojenje, mokrenje, ali pošto je veoma otrovna treba je izbaciti iz upotrebe.

Pasji trn - *Hippophae rhamnoides*

Narodna imena. Vučji trn.



Botaničke karakteristike. Pasji trn je listopadni žbun, ređe drvo, visine 1-3 metra. Listovi su kopljasti, sa lica zeleni, a sa naličja srebrnasto-beli. Biljka je dvodoma. Cvetovi su mali, žuti, mirisni. Plodovi su okrugle zlatno žute male bobice, kiselog ukusa, sa malo gorčine. Korenov sistem se razvija pri površini (ne dublje od 40 cm). Cvetava u aprilu i maju, a plodovi sazrevaju u septembru i oktobru.

Stanište. Raste u dolinama reka, na liticama i padinama, a gaji se i u vrtovima.

Upotrebljivi delovi biljke. Plod.

Hemijski sastav. Plod sadrži trigliceride do 8%, u semenu do 12%. Osim toga u plodovima sadrži fosfolipide, sterole, karotin, vitamine (C, B1, B2, E, F, P, folnu kiselinu), šećer, inozit, organske kiseline, tanine, flavonoide. Ulje pasjeg trna sadrži tokoferole, karotin, vitamine K, B1, B2, sterole, masne i organske kiseline, šećer, fitoncide.

Primena. Deluje protivupalno, baktericidno i štiti kožu. Štiti jetru od uticaja raznih štetnih materija. Snižava količinu fibrina u krvi pa deluje antikoagulativno. Povećava elastičnost krvnih sudova i snižava pritisak. Deluje stimulatивно na imunološki sistem i sprečava nastanak tumora. Koristi se za zaceljivanje rana, opekotina i ožiljaka od operacija. Smanjuje i uklanja bol i upalu, ubrzava epitelizaciju.

Način upotrebe. Koristi se u obliku čaja, tinkture, soka, marmelade i ulja od semena. Spolja se koristi kao vodeni ekstrakt i ulje.

Pasulj – *Phaseolus vulgaris*

Narodna imena. Fažol, grah, tačkaš, grav, pletenac,, rogačić.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja zeljasta biljka, dužina stabla zavisi od vrste – ima oko 500 vrsta. Listovi sastavljeni od 3 jajasta listića. Cvast zvonasta, žuta, bela ili ljubičasta boja. Plod mahuna sa 3 – 8 semenke.

Stanište. Uzgaja se u baštama.

Upotrebljivi delovi biljke. Sveža mahuna i seme iz zrele mahune – pasulj.

Hemisjki sastav. Belančevine, celuloza, mast, skrob.

Primena. Suva mahuna dobro je sretstvo za šećernu bolest.

Paštrnak – *Pastinaca sativa*

Narodna imena.Paškanat,pastrnak,slatka trava.



Botaničke karakteristike.Dvogodišnja biljka,visoka do 1 m.Koren vretenast,debeo ,beličast.Stablo uspravno,listovi perasti,cvetovi štitasti.

Stanište.Sadi se u baštama,ali i raste divlje.

Upotrebljivi delovi biljke.Koren i plod.

Hemijski sastav.Etarsko ulje.

Primena.Dobar je diuretik,umiruje bolove,leči groznicu.Koren je dobar za jačanje želuca.

Patlidžan – *Solanum lycopersicum*

Narodna imena. Crvena jabučica, paradajz, tolead, domat, rajčica.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja povrtarska biljka. Oblasla dlakom. Visoka do 1,5 metara. Listovi su rascepljeni, duguljasti, sa donje strane sivozeleni. Cvetovi su sakupljeni u grozdove, žute boje. Plod je veličine jabuke, jarko crvene boje.

Stanište. Gaji se po baštama.

Upotrebljivi delovi biljke. Plod.

Hemijski sastav. Voda, azotne materije, ugljeni hidrati, limunska kiselina, masti, nerastvorljive organske materije, vitamine A, C i E.

Primena. Zreli plodovi su vrlo zdrava hrana, a sok treba koristiti tokom cele godine zbog velike hranljivosti. Paradajz u sebi sadrži dosta lekovitih materija, ima antioksidansko i antiseptičko dejstvo, čistač je organizma i diuretik. Dokazano je da veoma povoljno deluje na alergiju, anemiju, artritis, astmu, bolesti srca i krvnih sudova, prehlade i grip i drugo.

Pavit – *Clamatis vitalba* (otrovan)

Narodna imena. Bela loza, viljuga, škrobot, kristuševa brda



Botaničke karakteristike. Dugovečna biljka, snažnog stabla debelog i do 5 sm. Penje se po drveću. Lišće perasto, neparno, elipsasto. Cvetovi sitni, beli, pokriveni dlakama. Plodovi kao beličaste, dlakave izrasline.

Stanište. Raste svuda, naročito pored reke.

Upotrebljivi delovi biljke. Koristi se kora, pupoljak i list.

Hemijski sastav. Sadrži otrovni sastojak – protoanemonin.

Primena. Protoanemonin ima veliku antibakterisku moć i antimikrobni spektar ali nazalost izaziva plikove i rane.

Pelin - *Artemisia absinthium*

Narodna imena. Akčenac, gorčika, gorki pelin, osenač, pelinček, vakčenac.



Botaničke karakteristike. Pelin je višegodišnja zeljasta biljka visoka do 1m. Raste kao polugrm sa odrvenjenim donjim delovima. Stabljika je zeljasta, uspravna, razgranata, dlakava. Cvetovi su zlatnožute ili zelenožute boje, sitni i složeni u metličastu cvast. Cveti u toku leta.

Stanište. Raste kao korov po poljima, međama, kraj puteva, oko naselja, po suvim i kamenitim obroncima.

Upotrebljivi delovi biljke. Listovi i cvetne vrške, (gornji deo grane sa cvetom i listovima), u vreme dok se cvetovi još nisu potpuno razvili, odnosno otvorili.

Hemijski sastav. Sadrži gorke seskviterpenske laktone (absintin, anabsintin, matricin...), eterično ulje (tujon, tujol, azulen...), flavonoid artemizetin, tanine, saponine, organske kiseline, vitamin C, karotin, molibden, selen, brom...

Primena. Pelin je odlično sredstvo za poboljšanje apetita. Brzo otklanja sve probavne smetnje i nadimanje. Treba ga koristiti i kod nervne iscrpljenosti. Odlično deluje kod proliva, grčeva u probavnim organima, žgaravice, žutice, želudačnog katara, kod suviše želudačne kiseline. Pospješuje rad bubrega, jača jetru, srce, pluća, želudac. Posebno se preporučuje ženama kod porođaja. Kao čaj uspešno isteruje gliste. Natopljen u rakiji koristi se za utrljavanje kod reume i gihta. Prokuvan u sirćetu deluje protiv otrovanja gljivama.

Način upotrebe. Čaj: jedna kašikica pelina prelije se sa 200 ml ključale vode, ostavi se da odstoji 3-5 minuta. Pije se jedna šoljica na dan Pelin u obliku praha: dva puta dnevno na vrh noža u supi ili pomešano sa jelom. Natopljen u rakiji služi za utrljavanje kod reume i gihta.

Pepeljuga – *Chenopodium ambrosioides*

Narodna imena. Divlji spanać, črvenka, pepeljuga mirišljiva, samirao.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja, sivozelena biljka neprijatnog mirisa. Stablo uspravno, razgranato. Listovi su na dugim drškama, mali. Cvetovi sakupljeni u metlicu na vrhu grana.

Stanište. Raste svuda, naročito na zapuštenim mestima.

Upotrebljivi delovi biljke. Iz biljke proizvodi se ulje koje je veoma otrovno.

Hemijski sastav. Trimetilamin, etarsko ulje, kamfor, askaridol.

Primena. Protiv grčeva, histerije, reumatizma, glista, ameba, dizinterije.

Peršun – *Petroselinum hortense hoffm*

Narodna imena. Ak, magdonos, petrosimul, pršun.



Botaničke karakteristike. Dvogodišnja biljka prijatnog mirisa. Koren vretenast, stablo izraste tek druge godine. Na njemu su naspramno raspoređene grane. Na vrhu je štitasta cvast, zelenožute boje. Cvetovi su dvopolni.

Stanište. Raste divlje, a gaji se i u baštama.

Upotrebjivi delovi biljke. Koren, biljka u cvatu, seme i listovi.

Hemijski sastav. Voda, azotne materije, šećer, mast, celuloza, glikozid apihgenik, sluz, apnin, etarsko ulje u kome ima apiola.

Primena. Koren i plodovi su dobar diuretik. List poboljšava apetit i varenje. Ulje otklanja grčevi groznice. Kod mokrenja krvi može se upotrebiti samo pod nadzorom lekara. Spoljašno upotrebljava se protiv uboda komaraca i protiv vaške na glavi.

Perunika – *Iris germanica*

Narodna imena.Baštenska perunika, modri liljan, nebeski cvet, perunika bogša.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka sa razgranatim rizomom, po kome se određuje godine starosti. Listovi sabljasti, dugi uspravni. Iz pazuha listova izlaze stabljike sa lepim, krupnim cvetom, ljubčaste ili žute boje. plod je čaura.

Stanište. Raste na sunčanim mestima, a sadi se i kao ukrasna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Rizom.

Hemijski sastav. Etarsko ulje, smola, sastojci nalik na tanin, glikozid iridin.

Primena. Rizom u obliku praha koristi se u kozmetici. Smatra se da čisti krv i rastvara sluz.

Petrovac - *Agrimonia eupatoria*

Narodna imena. Ranjenik, kostolom, trava od poseke, kraljevska trava.



Botaničke karakteristike. Petrovac je višegodišnja biljka. Dostiže visinu 40-150 cm. Stabljika je uspravna, ponekad razgranata, prekrivena grubim dlačicama, a završava dugim, najčešće jednostavnim cvatom. Listovi su perasto razdeljeni, sa ovalnim, nazubljenim liskama i sivim dlačicama na donjoj strani. Cvast ima oblik grozda, sa žutim cvetovima. Cvetovi su dvopolni, imaju po pet tamnožutih latica. Cveta od juna do avgusta. Plod je oraščić sa kukastim bodljama.

Stanište. Raste na sunčanim i suvim staništima, pored puteva i na ivicama šuma, na padinama, brdima i strminama, pored šibljaka, na poljima.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka.

Hemijski sastav. Sadrži tanine, gorke materije, triterpene, flavonoide, etarsko ulje, steroide, organske kiseline, vitamine C, B1, K.

Primena. Lek za lečenje proliva, srdobolje, rana, posekotina, kožnih bolesti, skrofuloze, katara želuca i creva, oboljenja žuci i jetre, belog pranja, kod svih upala u grlu, usnoj šupljini i ždrelu.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: Jednu malu kašiku biljke popariti sa četvrt litre vode i ostaviti da odstoji kratko vreme. Kupka: za jednu kupku uzima se 200 gr biljke. Spravljanje masti: puna pregršt nasitno isečenih listova, cvetova i stabljika pomeša se sa 250 g svinjske masti.

Pirevina - *Agropyrum repens*

Narodna imena. Pirika, pir, pirak, pirnika, pirovina, puzava pirika, rubetka, pasja pšenica, zubača.



Botaničke karakteristike. Pirevina je trajna zeljasta biljka. Stabljika je uspravna. Listovi su tanki, uski, pljosnati, dugački, pod prstima grubi. Cvetovi su udruženi u guste klasove. Rizom je vrlo razvijen. Biljka se uglavnom razmnožava rizomom i tako veoma brzo zakorovljuje polja. Cveti celog leta.

Stanište. Raste svugde, po njivama, vinogradima, uz žvice, puteve.

Upotrebljivi delovi biljke. Podanak i koren.

Hemijski sastav. Sadrži ugljovodonike, soli jabučne kiseline, mineralne soli, belančevinaste materije, sluzi, saponine, trigliceride, eterično ulje, karotin, askorbinsku kiselinu.

Primena. Rizom pirevine izvanredno je sredstvo za čišćenje i jačanje krvi i živaca. Isto tako, veoma je dobar u lečenju reumatizma i gihta, kod vodene bolesti, bolesti bešike, zadržavanja mokraće, kod stvaranja kamenaca u mokraćnim organima, kod bolesti žuči, jetre, slezine, žutice, katara želuca i creva. Koristi se kod bolesti pluća, a dužom i redovnom čajnom kurom od podanka pirevine može se uspešno lečiti i tuberkuloza pluća. Ne treba je predugo uzimati jer je bubrezi ne podnose dugo.

Način upotrebe. Koristi se iscedeni sok iz svežeg korena, čaj, kao oblog. Ako se u litru vode stavi 3 kašike sitno iseckanog, i u avanu dobro istucanog korena od pirike, poklopi i polako kuva dok se pola ne ukuva, i ako se taj čaj pije triput dnevno (po jednu šoljicu) 6-8 nedelja, onda ćemo krv osloboditi od svake nečistoće. Petnaest grama podanka pirevine kuvati 10 minuta u poklopljenoj posudi, ostaviti 4 sata, procediti. Piti po 1 kašiku 3-4 puta na dan. Četiri kašike suvih podanaka natapati 12 sati u čaši hladne vode (koja je prethodno provrela), procediti. Ostatak podanka natapati 1 sat u jednoj čaši vrele vode, procediti. Pomešati i piti svakodnevno po pola čaše 2-4 puta na dan 3-4 nedelje za kožne bolesti. Sveže pripremljen sok pirevine piti 3-4 meseca po pola do jedne čašice na dan, 3-4 puta, 20-40 minuta pre jela.

Pirinač – *Oryza sativa*

Narodna imena.Oriz,riža,pilav.



Botaničke karakteristike.Jednogodišnja biljka sa uspravnim i razgranutim stablom.Listovi su dugački,kao tanka pera.Cvetovi su sakupljeni u cvasti metlica plevica obrasla sitnim dlakama.Plod je zatvoren plevicama.

Stanište.Gaji se na vlažnim mestima u Aziji.Gaji se i u Makedoniji.

Upotrebljivi delovi biljke.Zrno pirinča koristi se za jelo,a koristi se i pirinčano brašno.

Hemijski sastav.Skrob je glavni sastojak.

Primena.Kao hrana,kao lek,a pirinčana voda za zaustavljanje proliva.

Piskavica - *Trigonella foenum graecum*

Narodna imena. Grohotuša, grčko sjeme, grčka detelina, kozji rog, prosenica, rožnjača.



Botaničke karakteristike. Piskavica je jednogodišnja zeljasta biljka do 60 cm visoka. Stabljika je uspravna, nerazgranata, listovi su trodelni, a cvetovi pojedinačni, žuti u pazušcima listova. Cveti u junu i julu. U sabljastim 3-10 cm dugim mahunama, nalazi se 4-20 spljoštenih, jajolikih ili kockastih žutosmeđih semenki. Zrelo sjeme je jakog, aromatičnog mirisa, vrlo tvrdo, 3-4 mm dugo.

Stanište. Raste samoniklo na suvim proplancima, uglavnom iz tla krečnjačkog sastava. Uzgaja se kao lekovita i krmna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lekovite svrhe koristi se seme i to samo spoljnje (iz mahune), koje je slično lanenom semenu.

Hemijski sastav. Sadrži sluzi, belančevine, trigliceride, eterično ulje, alkalioide, flavonoide, saponine, sterole, mineralne materije.

Primena. Piskavica reguliše šećer u krvi, čisti disajne i probavne organe od nagomilane sluzi, otvara apetit i leči hemoroide. Spolja u vidu obloga piskavica ublažava bolove kod gihta, neuralgije i išijasa, leči otečene žlezde,

čireve na koži, otvorene rane i opetoktine. Seme piskavice deluje na izvlačenje gnoja, sprečava trovanje krvi i stvaranje divljeg mesa.

Način upotrebe. Koristi se kao čaj, kaša ili prah. Samleveno u prah je delotvornije .Čaj: jedna kašikica zdrobljenog ili samlevenog semena preliteri čašom vrole vode. Pije se po 2-3 šoljice na dan. Kašasti oblozi: 50-100 grama mlevenih semenaka preliteri sa 50-100 ml vode i mešati dok se ne dobije gusta kaša. Nanese se na lanenu ili pamučnu krpnu i stavi na obolelo mesto. Mleveno seme: po jednu kašičicu mlevenog semena pomešanog sa marmeladom uzimati tri puta na dan.

Plućnjak - *Pulmonaria officinalis*

Narodna imena. Džigeričnjak, lisac, lišac, medunica, medunika, kudrovac, plućnik, trava od guje, žigeričnjak.



Botaničke karakteristike. Plućnjak je višegodišnja zeljasta biljka, visoka do 20 cm. Stabljika je uspravna i obrasla oštrim dlakama. Prizemni listovi su sa drškom, jajastog su oblika i zašiljeni, po obodu celi. Gornji listovi su sedeći i znatno manji od prizemnih. Po listovima se nalaze beličaste ili svetlozelene pege. Cvetovi se nalaze na vrhu stabljika, levkastog su oblika. U početku cvetanja su ružičaste boje, a što su stariji boja prelazi u plavo-ljubičastu. Cveti vrlo rano u proleće (mart-april).

Stanište. Raste svuda po šumama, živicama, među grmljem, posebno u vlažnim i dubokim zemljištima.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se skuplja cela biljka, bez korena.

Hemijski sastav. Sadrži sluzi, tanine sa dosta polifenola, malo alkaloida, karotin, vitamin C.

Primena. Važi kao prva pomoć kod svih plućnih bolesti. Pomaže kod katara disajnih organa, kod kašlja sa ispljuvkom, upale pluća, gripe, bronhitisa, tuberkuloze. Leči promuklost, upalu grla, ubrzava izlučivanje mokraćne, leči hemoroide.

Način upotrebe. Čaj: jedna kašika biljke na 300-400 ml ključale vode ostaviti da stoji 10-15 minuta. Zatim procediti i preko dana piti nekoliko puta po jednu šoljicu. Ako se pretvori u prašak, dobar je za posipanje starih rana.

Podbel - *Tussilago farfara*

Narodna imena. Konjski lopuh, kozja brada, repuh, marta, belo kopitnjakovo lišće, konjsko kopito.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka sa razgranjenim korenom i podzemnim izdancima. Ima veći broj stabala koji su pokriveni ljuspastim, zelenim ili ružičastim listićima. Na vrhu stabaceta je zlatnožuta cvast. Krupni, zeleni listovi na dugačkim drškama obrazuju se posle cvetanja.

Stanište. Na vlažnom zemljištu, ogolelim padinama, peščarama, u parlozima i na šutu.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka bez korena.

Hemijski sastav. Sadrži glikozide, saponine, karotenoide, polisaharide, eterično ulje, flavonoide, jabučnu, vinsku i askorbinsku kiselinu, makro i mikroelemente.

Primena. Podbel se koristi kao lek kod bronhijalne astme, promuklosti, katara disajnih organa. Pročišćava krv, otvara apetit, deluje protiv probavnih grčeva. Leči sveže i zagnojene rane, upale, otekline, upaljene vene.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: 1 puna mala kašika cvetova (kasnije se cvetovi pomešaju sa listovima u jednakim delovima) prelije se sa četvrt litre ključale vode i ostavi da odstoji kratko vreme. Oblog: sveži listovi se izgnječe u kašu i stave se kao oblog. Inhalacija: puna velika kašika cvetova i listova prelije se vrelom vodom pa se para udiše ispod pamučne tkanine ili peškira. Kupka za noge: punu pregršt listova podbela popariti odgovarajućom količinom vode; ostaviti da odstoji kratko vreme. Sveži sok: sveže oprane listove iscediti u sokovniku.

Pokosnica – *Poligonatum officinale*

Narodna imena. Solomonov pečat, divlji đurđevak, zaliz, zglobača.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka, do 50 cm. Visoka. Stablo je golo, uspravno, a listovi izduženi, jajasti. Duž stabljike su blede žuti, nezni cvetovi. Plod je mrka bobica.

Stanište. Raste na brezuljcima, obroncima, kraj puteva u svetlim šumama.

Upotrebjivi delovi biljke. Koristi se rizom.

Hemijski sastav. Sluz, šećer, asparagin, organske kiseline, škrob, alkaloid, vitamin C.

Primena. Za lečenje zapaljenja zglobova. Kao melem za rane i čireve. Isto tako čisti i reguliše protok mokraće. Smatra se da je dobar lek protiv šuge.

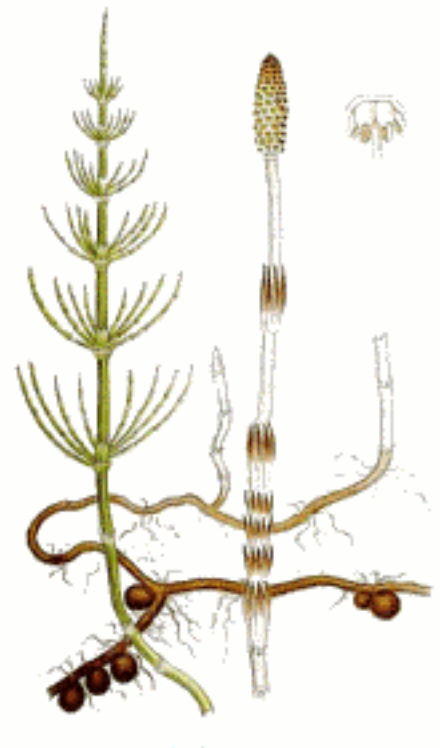
Poljska grahorica – *Lathyrus sativus*



Stanište. Raste kao korovska vrsta na obradljivim površinama. Gaji se kao krmno bilje u sastavu leptirnjača. Nema značenje u medicini.

Poljski rastavić – *Equisetum arvense*

Narodna imena. Barska metlica, konjski rep, rastavić, njivska preslica.



Botaničke karakteristike. Veoma rasprostranjen korov. Rizom je u bočnom položaju. Iz njega polaze nerazgranate stabljike sa pršljenastim listovima. Na vrhu je klas sa sporama. Zatim se pojavljuju neplodne stabljike visoke do 25 sm. čiju listovi podsećaju na malu jelu.

Stanište. Raste svuda, naročito na vlažnoj podlozi.

Upotrebljivi delovi biljke. Koriste se neplodne stabljike.

Hemijski sastav. Kremina kiselina, saponin, jabučna i oksalna kiselina, hloridi.

Primena. Smanjuje krvarenje, umiriše kašalj, kod plućnih bolesti, poboljšava krvnu sliku, jača želudac, leči čireve i rane, dobar je diuretik.

Pomoćnica – *Solanum nigrum* (otrovna)

Narodna imena. Crna pomoćnica, pasje zelje, kokoške grožđe, torica.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja biljka sa uspravnim stablom, visokim do 50 cm. Listovi su trouglasti, po ivici testerasti. Cvetovi su sakupljeni u grozdastoj cvasti, nalik na verčič. Plod bobica, crne boje.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka.

Hemijski sastav. Alkaloid, solanin.

Primena. Protiv grčeva u stomaku, za reumu, hemoroida. Sa obzirom na otrovnosti, ne preporučuje se u narodnoj medicini.

Potočnjak – *Lythrum salicaria*

Narodna imena. Vrbica, vrbičica, drenak, čibrija.



Botaničke karakteristike. Izraste do 2 m. Stabljika razgranata, listovi duguljasti. Cvetovi sakupljeni u cvasti, crvene boje.

Stanište. Raste na vlažnim mestima.

Upotrebjivi delovi biljke. Koriste se vrhovi sa cvetovima.

Hemijski sastav. Tanin, pektin.

Primena. Leči zapaljenje sluznice.

Potplotuša – *Nepeta cataria*

Narodna imena. Macina metvica, mačke zelje.



Botaničke karakteristike. Stablo visoko do 1,5 metara. Lišće srcoliko, cvetovi u pazuhu listova, u cvasti bele ili crvene boje.

Stanište. Raste svuda po poljima.

Hemijski sastav. Etarsko ulje.

Primena. Smiruje bolove u stomaku, i smiruje nerve. Mačke je rado jedu i otuda potiče i ime.

Povratić – *Tanacetum vulgare* (otrovan)

Narodna imena. Bratić, vratizelja, grliček, konopljika.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka do 1 metar visine. Stabljika prava, malo razgranata, ponekad crvene boje. Lišće krupno, prosto ili kitnjasto deljeno. Cvetovi su na vrhu stabljike, sakupljeni u štitove, žute boje, cevkastog oblika.

Stanište. Raste na vlažnim mestima.

Upotrebljivi delovi biljke. Cvast bez drške, a ponekad i vrhovi stabljike sa cvatovima.

Hemijski sastav. Tanacetin, smola, etarsko ulje.

Primena. Protiv crevnih parazita, kao i za poboljšanje apetita. Opasno je upotrebiti ga u većoj dozi, jer je otrovan. Zato i manje se koristi.

Praziluk – *Allium porrum*

Narodna imena. Porjak, praz, perasti luk, purić.



Botaničke karakteristike. Dvogodišnja biljka, visoka do 80 sm. Listovi dugi, sivo zelene boje. Cvetovi u štitastoj cvasti, beličasti.

Stanište. Gaji se na baštama.

Upotrebjivi delovi biljke. Koriste se lukovice, nadzemni zeljasti izdanci i semenke.

Hemijski sastav. Vitamini A, B i C, etarsko ulje sa sumporom.

Primena. Koristi se u ishranu, deluje povoljno na organe za varenje i izlučivanje mokraćne. Pojačava apetit. Zgnječene listove narod stavlja na mesto uboda ose ili pčele. Njime leče čireve, kostobolju, za specijalne dijete kod obolele od bubrega. U velikim količinama praziluk postaje škodljiv.

Prečica - *Lycopodium clavatum*

Narodna imena. Plavun, prašuljica, crvotočina, kijačasta crvotočina, lisičjak, lisičji rep, plavun, zmijina mahovina.



Botaničke karakteristike. Ova mahovinasta zimzelena biljka ima vitice dugačke jedan do dva metra, sa finim tankim korenčićima pomoću kojih "puzi" po šumskom tlu. Iz vitica rastu 7 do 10 cm duge razgranate stabljčice, veoma meke. Ova četvorogodišnja biljka u leto donosi žućkaste klipove koji sadrže cvetni prah ili prečicino brašno.

Stanište. Uspeva samo na osojnim stranama visokih šuma i na ivici šuma koje se nalaze na preko 600 metara nadmorske visine. Na prisojnim stranama koje su osunčane biljka brzo požuti da bi ubrzo sasvim nestala pošto izgubi svoju životnu snagu zbog izloženosti direktnim sunčevim zracima.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka i seme (prečicino brašno).

Hemijski sastav. Sadrži alkaloidne, fitosterole, glicerol, šećer, proteine i druge azotne materije.

Primena. Pomaže obolelima od reume, od kostobolje, koristi se u lečenju gihta i reumatičnih bolesti. Čitava biljka primenjuje se u lečenju bolesti mokraćnih i polnih organa, kod bubrežnog peska i grčevitih bubrežnih napada, u lečenju rahitisa. Preporučuje se kod hemoroida (šuljeva) i hroničnih proliva. Rane od ležanja (dekubitis) treba posuti prahom, i one vrlo brzo nestaju. Nezamenljiva je kod svih oboljenja prostate. Zapženo je njeno dejstvo kod upale jetre.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: jedna ravna kašika prečice popari se sa 1/4 litre ključale vode i ostavi kratko da odstoji. Pije se samo jedna šolja dnevno, gutljaj po gutljaj, i to ujutro natašte, pola sata pre doručka. Jastučici sa prečicom: jastuče napuniti osušenom prečicom (uzima se 100,200 ili 300g zavisno od površine zahvaćene grčem) i preko noći ga držati na bolnom mestu. Ovo jastuče zadržava svoje lekovito dejstvo do godinu dana.

Proljevak – *Gratiola officinallis* (otrovan)

Narodna imena. Milica, vodeni dubačac, gorski troskotac, žabljak.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka sa tankim rizomom. Stabljika visoka do 50 sm. Listovi naspramni, sedeći, sitno testerasti po ivici. Cvetovi krupni, na dugim drškama u pazuhu listova, svetle boje sa crvenim ili žutim prugama. Plod je čaura.

Stanište. Raste na vlažnim mestima.

Upotrebljivi delovi biljke. Nadzemni deo biljke, pre cvetanja.

Hemijski sastav. Graciolin, tanin, guma, smola, soli, masno ulje.

Primena. Za napada žući i bolova u jetri. Spolja leči čireve. Zbog otrovnosti ne treba ga koristiti.

Proso – *Panicum miliaceum*

Narodna imena. Muhar, proja, prosa, jagle.



Botaničke karakteristike. Visoka jednogodišnja biljka sa stablom do 1 m. Listovi su dugi i široki. Cvetovi su u klasu sa tri zaštitne plevice.

Stanište. Raste svuda, ne podnosi veliku hladnoću.

Upotrebljivi delovi biljke. Seme bilke.

Hemijski sastav. Fosfat, kalium, magnezijum, kremena kiselina, skrob.

Primena. Od davnina poznata kao hrana i lek. Dobar je diuretik, podstiče znojenje, leči groznicu, čisti krv. Obnavlja crevnu floru i dobar je za dijetu. Koristi se i u industriji kozmetičkih proizvoda.

Pšenica – *Triticum vulgare*

Narodna imena. Meka pšenica, žito, šenica, pšeno, pčenica.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja biljka, dragocena zitarica. Pripada porodici trava. Iz zrna razvija se biljka do 1,5 metara visoka, na cijem se vrhu nalazi klas. Klas se sastoji od zrna u pljevici. Zrno u ljusci sa dlakavim vrhom kad sazri opadne. Tada je klas zlatnožute boje.

Stanište. Raste kao ozima ili jara.

Upotrebjivi delovi biljke. Koristi se skrob, prasak za posipanje kože.

Hemijski sastav. Skrob i belančevine.

Primena. Pšenični škrob u obliku brasna leči nadraženu kožu, a sluz od škroba leči diareju. Pšenične klice sadrže vrlo korisne biološke sastojke: šećer, belančevine, mineralne materije, vitamine A i B, kao C i D vitamin. Time poseduju izuzetnu vrednost u normalnom funkcionisanju organizma. Pšenična kaša je korisna u lečenju poremećaja varenja, jaceanju želudaca, kao i kod nervne napetosti.

Rastavić - *Equisetum arvense*

Narodna imena. Preslica, barska metlica, konjorep, zglobara, konjski rep, koseterka, njivska preslica, poljska preslica, štkavac.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka sa tankim horizontalnim korenom. Trajna podzemna stabljika sme je boje i poput niti rasprostranjuje se u dubinu i širinu. Jako je otporna. Stabljika je uspravna s tankim i brojnim listovima u pršljenu pa je zbog toga zovu konjskim repom.

Stanište. Raste u močvatom tlu , na peskovitim livadama, poljima, nasipima i padinama.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se skuplja cela biljka.

Hemijski sastav. Sadrži alkalioide, flavonoide, glikozide, karotin, vitamin C, organske kiseline, tanine, smole, makro i mikroelemente.

Primena. Rastavić sadrži silicijumovu kiselinu koja leči oštećena mesta u tkivima (npr. u plućima i zidovima krvnih sudova) i zbog toga se preporučuje kod tuberkuloze. Kod hirurške operacije pluća i kod arterioskleroze. Štiti tkivo mokraćnog sistema od oblaganja raspadnim produktima iz urina (sprečava nastanak kamenaca). Primenjuje se kod upale mokraćnih puteva i protiv krvarenja. Pospješuje stvaranje crvenih krvnih zrnaca.

Način upotrebe. Čaj: jednu punu malu kašiku popariti sa četvrt litre vode. Parni (vrući) oblog: punu pregršt rastavića staviti u sito koje se okači nad posudu sa kipućom vodom. Kada zelje omekša, još vruće ga umotati u pamučnu tkaninu i oblog staviti na bolno mesto. Obavezno je toplo pakovanje! Ostaviti da deluje nekoliko sati tokom noći. Sedeća kupka: 100 g rastavića ostaviti preko noći u hladnoj vodi, sledećeg dana ugrijati i dodati vodi za kupanje koje traje 20 minuta. Ne brisati se; na vlažno telo obući bade-mantil i u krevetu se pariti još jedan sat. Voda pri kupanju treba da je iznad bubrega. Tinktura: 10g svežeg rastavića potopiti u 50g domaće rakije od žita i 14 dana držati na suncu ili na toplom mestu. Svakoga dana promućkati! Oblog od kaše: sveži rastavić dobro oprati i gnječiti na dasci sve dok se ne pretvori u kašu.

Različak – *Centaurea cyanus*

Narodna imena. Plavica, plavka, modar cvet, metlica.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja zeljasta biljka, razgranata stabljika, visoka do 70 cm. Gornji listovi su linearno lancetasti a donji perasto deljeni. Na vrhovima su pojedinačne ljubičaste cvasti.

Stanište. Raste kao žitni korov, ima ga mnogo na napuštenim mestima.

Upotrebljivi delovi biljke. Koristi se cvet sa čašicom ili bez čašice. Sakupljaju se tekprocvale cvasti i vodi se računa da na promaji sušenjem sačuvaju boju.

Hemijski sastav. Modra boja, tanin, pektin, vosak.

Primena. Kao sredstvo koje pospešuje mokrenje, kao i kod zapaljenje i katara očiju.

Razvodnik – *Salamum dulcamara*

Narodna imena. Peskavica, ugaslica, gorkoslad, timbonja.



Botaničke karakteristike. Raste kao grm. Višegodišnja biljka sa povijenim stebлом. Listovi različitog oblika, obično srčasti. Cvetovi u grozdastoj cvasti, ružičaste boje. Plod crvena bobica.

Stanište. Raste svuda, a posebno na vlažnoj podlozi.

Upotrebjivi delovi biljke. Osušena stabljika.

Hemijski sastav. Gorki glikozid, slatki durkalin, alkaloid solanin, tanin, mineralna soli.

Primena. Dobar diuretik, pospešuje mokrenje. Onda za reumatizam, kožne bolesti, katar organa za disanje, zapaljenje zglobova.

Raž – *Secale cereale*



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja biljka. Raste u visini do 2m. Stabljika tanka, uspravna, na vrhu dlakava. Listovi su sabljicašti, plavičaste boje. Klas na vrhu stabla vrlo dugačak. Plevica ima kratko osje. Od svih žitarica najbolje podnosi hladnoću, pa uspeva i na severu Evrope.

Upotrebljivi delovi biljke. Plod tj. zrna biljke.

Hemijski sastav. Mnogo skroba i belančevine.

Primena. Od ražanog brašna veoma je zdrav hleb. Spolja se brašno stavlja kao obloga na rane i čireve.

Ren – *Cochlearia armoracia*

Narodna imena.Hren,ljuti ren,torman,hrelj.



Botaničke karakteristike.Višegodišnja zeljasta biljka,sa debelim korenom žućkaste boje.Stablo uspravno,gore razgranuto.Listovi su veliki elipsasti,na dugim drškama.Cvast je metlica od grozdastih belih cvetova.

Stanište.Raste u vrtovima ili kao divlja biljka kraj potoka,na vlažnoj podlozi.

Upotrebljivi delovi biljke.Svež koren i sveža biljka sa cvetovima.

Hemijski sastav.Sumporni glikozid,enzimi,mineralne soli.

Primena.Za poboljšanje varenja,za iskašljavanje,kod skorbuta,reumatizma,ubrzava cirkulaciju krvi i mokrenja,izaziva znojenje.Koren se rado koristi u ishrani kao salata,koja izaziva apetit.Nije dobro jesti ren u većim količinama.

Resnik – *Eupatorium cannabinum*

Narodna imena. Konjska griva, divljika, konopljuša, grozničnica.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka do 1,5 metra visoka, rizom valjkast, stablo uspravno i pokriveno kratkim dlakama. Listovi naspramni, grubo testerasti. Cvetovi su crvene ili bde boje i su na krajevima izdanaka, sakupljeniu glavice, grozdasti.

Upotrebjivi delovi biljke. Koristi se cela biljka sa korenom.

Hemijski sastav. Vazan sastojak je glikozineupatorin.

Primena. U malim kolicinama deluje kao dobar lek za znojenje, mokrenje i dscenje. Ne upotrebljava se mnogo.

Ribizla crna - *Ribes nigrum*

Narodna imena. Ribiz crni, grozdić, samorodina, svib.



Botaničke karakteristike. Grmovita biljka visine 1 do 2 metra. Listovi su dlanasto krpasti sa testerastim rubom, sa donje strane imaju uljane žlezde. Zelenkasto-žuti cvetovi vise u grozdovima. Plodovi su crne bobice kiselkasto-slatkog i osvežavajućeg ukusa. U mesu ploda nalaze se duguljaste semenke.

Stanište. Raste po vlažnim šikarama i šumama. Gaji se kao kulturna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Listovi bez peteljki i bobice za vreme dozrevanja.

Hemijski sastav. Plod sadrži vitamine (C, B1,P), karotin, šećer, organske kiseline, tanine, fenolkarbonske kiseline, pektine, eterično ulje, flavonole, antocijane, katehine, selen, cink. Liče sadrži vitamin C, eterično ulje, cink, molibden, selen.

Primena. Listovi se koriste kao pomoćno sredstvo kod hronične upale mokraćnog sistema, kao jedan od sastojaka koji podstiču znojenje, kod infektivnih upala disajnih puteva, za smanjenje kapilarnog krvarenja, kao sredstvo za pojačanje metabolizma, kod artritisa i reumatskih bolesti.

Način upotrebe. Bobice, sok od bobica, čaj od bobica, čaj od lišća.

Ribizla crvena - *Ribes rubrum*

Narodna imena. Ivanovo grožđe, ribez, ribizla crvena.



Botaničke karakteristike. Ribizla crvena je grmovita biljka visine 1 do 2 metra. Neke vrste rastu u obliku malog drveća koje ima jako lomljive grane. Listovi su dlanasto krpasti sa testerastim rubom. Zelenkasto-žuti cvetovi vise u grozdovima. Plodovi su izrazito crvene boje. Veličina bobice iznosi 5 do 7mm. Jako su sočne. U mesu ploda nalaze se duguljaste semenke. Biljka je bez mirisa, a bobice su kiselkasto-slatkog i osvježavajućeg ukusa.

Stanište. U prirodi raste kao poludivlja, a gaji se kao kulturna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Plod.

Hemijski sastav. Sadrži šećer, organske kiseline, pektin, tanine, mineralne soli, bojene materije, vitamin C.

Primena. Sok ribizle smanjuje temperaturu, uklanja osećaj mučnine, poboljšava peristaltiku creva, pojačava znojenje i izdvajanje mokraće, pojačava izdvajanje soli sa mokraćom, pojačava apetit, rad želuca i creva, pomaže kod hroničnog zatvora.

Način upotrebe. Čaj, sok, plod. Čaj: tri kašike ploda crvene ribizle natapati 4 sata u čaši vrele vode, ocediti, piti po jednu čašicu 4 puta na dan pola sata pre jela.

Rotkva - *Raphanus sativus*

Narodna imena. Rodakva, rokva, rakva, rotkva vrtna, rotkva povrtnica, povrtnica, trupka.



Botaničke karakteristike. Rotkva povrtna nastala je razvojem iz divlje rotkve. Razlikuje se od divlje rotkve po svojem mesnatom korenu, koji može biti različitog oblika; boja mu se menja od bele preko sive do crvene. Uspravna stabljika je šuplja, a listovi su različitog oblika, već prema vrsti biljke. Beli i svetloljubičasti cvetovi imaju ljubičaste žilice.

Stanište. Uzgaja se po baštama.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek koristi se koren što se kopa od jula do kasne jeseni, kada se u biljke nije još razvila stabljika, tj. u biljke koja ima samo listove.

Hemijski sastav. Sumporna jedinjenja, šećer, mast, celuloza, azotne materije, fosforna kiselina, skrob.

Primena. Rotkva je korisna u lečenju bolesti žučnih kamenaca i peska. Sveži sok rotkve deluje na izlučivanje žuči i veoma je dobar za lečenje upale žučnog mehurca, a pomešan s medom koristi se za lečenje katara bronha.

Rusa - *Chelidonium majus*

Narodna imena. Rosopas, žuta trava, zmijino mleko, zmijsko groždje, Marijina trava, Božji dar, zlatni koren , koren za oči, lastavicina trava.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka uspravnog stabla koje je obraslo oštirim štrčećim dlakama. Listovi su krupni, neparno perasto deljeni, na naličju sivi i dlakavi. Donji listovi su sa drškom, a gornji bez (sedeći su). Cvetovi su žuti, sakupljeni na vrhovima stabla u retke štitaste cvasti. Plod je izdužena čaura. Svi delovi biljke sadrže otrovan žutonarandžasti sok.

Stanište. Raste na zapuštenim mestima, putevima, u blizini ljudskih naselja, uz ograde, plotove i zidove, među kamenjem.

Upotrebljivi delovi biljke. Čitava biljka.

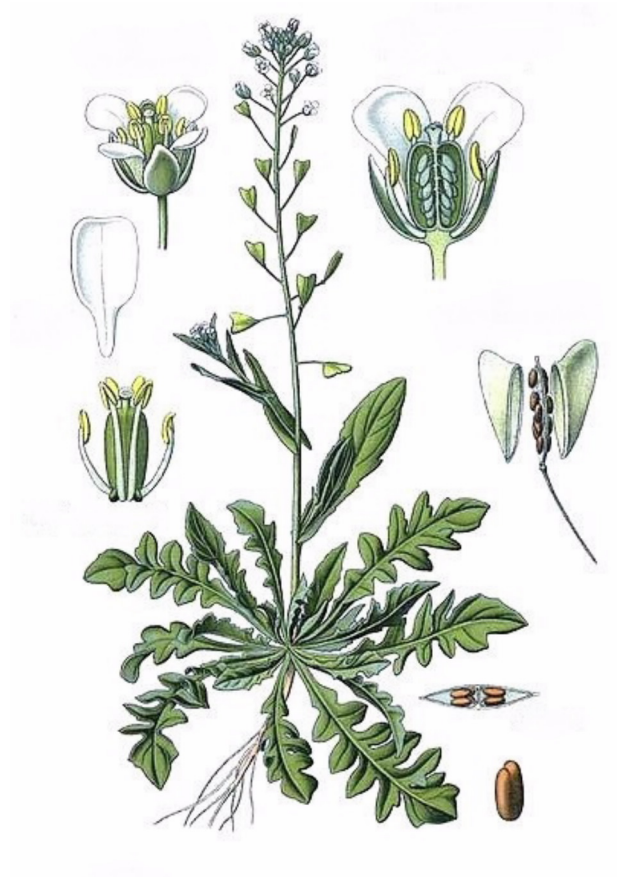
Hemijski sastav. Sadrži alkalioide, saponine, organske kiseline, flavonoide, proteolitičke enzime.

Primena. Koristi se u lečenju bolesti probavnog trakta, posebno kod želuca, žuči i jetre. Isto tako, korisna je u lečenju astme, bubrega i mokraćne bešike. Spolja se koristi u lečenju lišaja, krasta i drugih kožnih bolesti. Deluje na Gram pozitivne bakterije. Postoje i podaci o citostatičkom dejstvu ove biljke. Njen žuti sok tradicionalno koristi u skidanju bradavica, žuljeva, lišaja, ekcema i drugih promena na koži. Takođe se u narodnoj medicini koristi za lečenje tumora i promena na ženskim polnim organima (tumori, miomi, ranice, upale i dr.) kao čaj i sredstvo za ispiranje.

Način upotrebe. Čaj: jedna ravna mala kašika popari se sa četvrt litre vode. Sveži sok: oprane listove, stabljike i cvetove, još vlažne, iscediti u sokovniku (za spoljnu upotrebu). Tinktura. Vino sa rusom: 30 g ruse, zajedno sa korenom, prelići sa pola litre belog vina i ostaviti 1 do 2 sata. Potom procediti.

Rusomača - *Capsella bursa pastoris*

Narodna imena. Tarčužak, oću-neću, devojačka trava, poljska preslica, torbičica, pastirska torbica.



Botaničke karakteristike. Rusomača je jednogodišnja ili dvogodišnja zeljasta biljka. Listovi na stabljikama su vrlo sitni, duguljasti, šiljasti, po obodu celi i obuhvataju stabljiku. Prizemno lišće je krupnije, perasto je izdijeljeno i gradi rozetu. Plodovi su sitne trouglasto-srčaste ljuščice, koje kad sazru pucaju na dva šava. Cveta od ranog proleća do kasne jeseni.

Stanište. Pored puta, na livadama, u parlozima, u jarku, na padinama, njivama i u povrtnjacima.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka.

Hemijski sastav. Sadrži amine (holin, acetilholin, tiramin), glikozide, flavonoide, tanine, organske kiseline, inozit, saponine, vitamin C, tiamin, riboflavin.

Primena. Koristi se za zaustavljanje krvarenja iz sluznica probavnog sistema, kod jakog menstrualnog krvarenja, kao diuretik sa blagim antiseptičkim delovanjem, kod akutne upale mokraćne bešike, kod pojave krvi u mokraći, za poboljšanje izmene materija, kod arterioskleroze i za snižavanje krvnog pritiska. Ne sme se koristiti u trudnoći i za vreme dojenja.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: 1 puna mala kašika popari se sa četvrt litre vode i ostavi da kratko odstoji. Sedeća kupka. Parni oblog: punu pregršt rusomače, po mogućnosti sveže, staviti u sito i skuvati na vodenoj pari. Tako skuvanu rusomaču umotati u pamučnu tkaninu i upotrebiti kao oblog. Tinktura od rusomače: sveža rusomača - listovi i stabljika zajedno sa cvetovima i mahunicama - nasitno se iseče i njome rastresito napuni boca do grlića, pa se prelije rakijom od žita ili od voća, jačine 38-40% (ona mora da prekrije sve deliće rusomače) i ostavi 14 dana na suncu ili na toplom mestu.

Ruzmarin - *Rosmarinus officinalis*

Narodna imena. Rozmarin, rosmarin, rožmarin, rusmarin, ružmarin, ruzman, zimorad.



Botaničke karakteristike. Ruzmarin je grmolika biljka koja naraste i do dva metra visine. Grane ruzmarina su odrvenele i gusto su obrasle kožastim, dugim šiljastim listovima bez peteljaka. Cvetovi su svetloplavi, sitni i u gornjim delovima grančica skupljeni u cvasti. Ugodnog je i intenzivnog mirisa.

Stanište. Nalazi se na osunčanim i kamenitim stranama obalnog područja, a kao ukrasna biljka gaji se po vrtovima, parkovima i u loncima. Osetljiv je na mraz pa ga je potrebno zaštititi.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se skupljaju cvetovi, izdanci u cvetu i listovi.

Hemijski sastav. Sadrži eterično ulje (čiji su glavni sastojci cineol, borneol, bornilacetat, kamfor i kamfen), alkaloide, organske kiseline, flavone, smole.

Primena. Ulje ruzmarina poboljšava prokrvljenost i širi krvne sudove. Pomaže kod loše probave, anemije i tromosti želuca. Ruzmarinovo vino ili rakija pospešuje rad jetre i izlučivanje žuči, ublažava padavicu, podiže nizak krvni pritisak, pospešuje krvotok, leči vodenu bolest srčanog porekla, žuticu, iscrpljenost, neplodnost, belo pranje, vrtoglavicu, nadimanje, zastoj mokraće. Čaj deluje protiv grčeva, kašlja, mokraćnih kamenaca, astme, migrene, istrebljuje gliste. Oblozi od čaja se stavljaju na uganuća, iščašenja, modrice, edeme, kontuzije.

Način upotrebe. Čaj: Čaj pripremljen od 30 g ruzmarina u litri vode, gde se natapao 2-3 sata, procediti i piti dva puta dnevno pre jela. Taj čaj podstiče stvaranje želučanih sokova. Kupka od ruzmarina: 4 pregršti na 5 litara vode kuva se 3-5 minut. Tinktura ruzmarina: 2 kašike usitnjenog lišća i cveta na litru 60% alkohola, ostaviti da stoji 10 dana. Nakon toga ocediti. Od tog leka uzeti 6-10 kapi na kocku šećera ujutro natašte. Može se uzeti i sa medom. Ruzmarinovo vino: 20 gr biljke držati nedelju dana u litri kvalitetnog vina. Ruzmarinovo ulje.

Salata – *Lactuca sativa*

Narodna imena.Vrtna salata,morulja,pitoma loćika.



Botaničke karakteristike.Dvogodišnja biljka visoka do 1m .Koren vretenast,stablo uspravno,razgranato.Listovi pri osnovi obrazuju rozetu,a gornji su krupni,okrugli sedeći,savijeni oko stabla.Glavice su srednje veličine,cvetovi sakupljeni u metlicu,sitni,žuti.

Stanište.Gaji se kao povrće.

Upotrebljivi delovi biljke.Listovi.

Hemijski sastav.Belančevine,kalium,natrijum,magnezijum,kalcijum,sumporna i salicijumova kiselina,vitamin C i E.

Primena.Korisna biljka u svakodnevnoj ishrani.Uz to deluje umirujuće.

Salep - *orchis morio*

Narodna imena. Kaćun, vrani luk, kukovec.



Botaničke karakteristike. Salep je višegodišnja zeljasta biljka s uspravnim stabljikom visine do 35 cm. Listovi su sabljasti i sočni. Cvetiči su beli ili ružičasti, skupljeni u klas. Ima dva gomolja.

Stanište. Raste na vlažnim i suvim mestima, u planinama, kraj potoka i na vodoplavnim livadama.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek koriste se rizom.

Primena. Salep koristi se kao lek protiv katara i dečjih proljeva. Pomiješan s drugim Iekovitim biljkama koristi se u lečenju mnogih drugih bolesti.

Sapunjača – *Saponaria officinalis*

Narodna imena. Sapun trava, milnica, sapunika, penavac.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka sa dugačkim podzemnim vrežama. Ukrasno je, kitnjasta, visoka do 80 sm. Listovi su naspramni i goli. Cvetovi su ružičasto bele boje, na gornjem delu stabljike. Plod je čaura.

Stanište. Na vlažnim mestima, pored reka, u šikarama, kraj potoka.

Upotrebljivi delovi biljke. Koren a ponekad i nadzemni deo.

Hemijski sastav. saponizid, smola, guma.

Primena. sa vodom prokuvan koren peni i upotrebljava se za pranje rublja. Kao lek daje se protiv prehlade, za iskašljavanje, kao i za brže izlučivanje mokraćne. Za bolji rad želuca, izaziva znojenje.

Sasa – *Anemone pulsatilla*

Narodna imena. Čukunded, dremnidedo, zaspanka, kučika



Botaničke karakteristike. Trajna biljka visoka do 40 sm., sa čvrstom stabljikom. Listovi su rozetasti i razvijaju se posle cvetanja. Stablo nosi jedan cvet. Cvetna čašica je razbijena u bicaste latice obrasle belim dlačicama. Cvet je zvonast, svetlo ljubičaste boje.

Stanište. Raste na suncanim mestima.

Upotrebljivi delovi biljke. Koristi se sveža biljka ,dok je u cvetu. Susenjem bi izgubila lekovitost.

Hemijski sastav. sadrzi ranunkulin koji se raspada na protoanemonin i glikozu. Ima saponina ,tanina i smole.

Primena. protiv kašlja, ospi i nerveze. Anemonin može da izazove trovanje, pa da se o tome strogo void paznju ! Jaci lekovi o dove biljke prave se samo pod nadzorom lekara. prasad od suve sase stavlja se na rane, a takodje razara divlje meso i ubrzava ozdravljenje.

Selen - *Levisticum officinale*

Narodna imena. Ljubčac, ljupčac, ljubačac, belestika, veleždin, velestika, lesandrina, milobud, miloduv, selim.



Botaničke karakteristike. Selen je višegodišnja zeljasta biljka, visoka do 2m. Koren je vrlo krupan i razgranat. Listovi su tamnozeleni i 2-3 puta perasto deljeni. Ima sitne, žute cvetove koji su udruženi u štitaste cvasti. Cveta od juna do avgusta. Plodovi su pljosnati, sa oštrim rebrima i sazrevaju u jesen. Ima specifičan prijatan miris.

Stanište. Gaji se u vrtovima i često podivlja, posebno u planinama.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka.

Hemijski sastav. U korenu i plodu ima do 1% etarskog ulja (u kome je glavni sastojak butilftalid koji biljci daje karakterističan miris), zatim ima i smole, gume, tanin, šećer, škrob, organske kiseline.

Primena. Selen je bezopasan diuretik, podstiče apetit, ublažava grčeve. Uspešan je kod pojave belančevina u mokraći, upale bubrežne čašice, kod reume i gihta, srčanih obolenja, vodene bolesti. Ublažava probavne smetnje, sprečava stvaranje bubrežnih kamenaca, pospešuje protok krvi, jača ceo organizam.

Način upotrebe. Čaj: 2 kašike biljke preliter hladnom vodom i ugrijati do vrenja. Piti po 2 šolje čaja na dan.

Sena - *Cassia angustifolia*

Botaničke karakteristike. Sena je žbunasta biljka sa parno perastim lišćem. Listovi su su tanki, kožasti, lomljivi, po obodu celi, zeleno žućkaste boje.



Stanište. Sena je biljka koja ne raste na našim područjima, nego se nalazi na područjima Afrike i Azije.

Upotrebjivi delovi biljke. Lišće od sene.

Hemijski sastav. Sadrži glukozide, flavonoide, organske kiseline, sluzi, smole.

Primena. Čaj od sene pomaže prirodnom varenju, sprečava lenjost creva i zatvor .Senino lišće se ne sme upotrebljavati za vreme trudnoće, zapaljenja mokraćne bešike ili zapaljenja materice.

Način upotrebe. Od lišća se spravlja čaj na taj način što se 1 kašika (oko 10 g) lišća prelije šoljom ključale vode, češće promeša i posle 20 minuta procedi i pije.

Slez beli - *Althaea officinalis*

Narodna imena. Bili sliz, dobri slez, đil, linja, pitomi šljez, šljez, šljezovina, veliki sliz.



Botaničke karakteristike. Beli slez je višegodišnja biljka. Rizom je jak i zadebljao. Stabljika je uspravna, vunasto dlakava sa tankim grančicama. Naraste do 1,5 m visine. Listovi stabljike su ovalni, sa sitnim dlačicama na obadve strane. Cvetovi rastu pojedinačno ili u vršnim grozdovima. Veliki su, dvopolni, sa sjajno belim ili ružičastim laticama i ljubičastim prašnicima. Cveti od jula do septembra. Plod je u obliku diska.

Stanište. Raste u kanalima uz puteve, uz obale reka, na vlažnim mjestima.

Upotrebljivi delovi biljke. Lekoviti delovi su: koren (koji se vadi u proleće ili u jesen nakon cvatiranja), cvetovi (beru se za vreme cvatiranja), listovi (beru se u jesen nakon cvatiranja).

Hemijski sastav. Biološkom aktivnošću se odlikuju sluzi kojih ima do 35% i sastoje se od neutralnih polisaharida i kiselog galakturonoramnana. U korenu sadrži škrob, organske kiseline, eterično ulje, steroide, vitamin C, tanine, trigliceride, betain. Listovi i cvetovi sadrže sluzi (do 5,8%), eterično ulje, flavonoide, kumarin, fenolkarbonske kiseline.

Primena. Koristi se za lečenje katara gornjih disajnih puteva, kašlja, čira na želucu, protiv upale usne šupljine i grla, mokraćne bešike i mokraćovoda. Spolja se koristi protiv raznih vrsta čireva. Koristi se kao ublažavajuće i diuretičko sredstvo.

Način upotrebe. Macerat : uzmu se 1-2 velike kašike sitno izrezanog korena i natapa se u 2-4 dl hladne vode 2-3 sata, uz češće mućkanje. Na taj način se ekstrahuje samo sluz. Koren se ne sme ni kuvati ni pariti, jer tada izlazi škrob, tečnost postaje gušća, mutna i lako se i brzo kvari. Osim toga, smanjuje se lekovito delovanje. Čaj od lišća: jedna velika kašika lišća (usitnjenog) prelije se s 2-3 dl ključale vode i poklopljeno pusti da se hladi 10 minuta, procedi se i pije u gutljajima tokom dana. Čaj od korena: 10 g suvog korena (ili 5 g svežeg), kuvati 25 minuta u 2,5 dl mešavine od 1/2 vode i 1/2 vina i dodati 1 veliku kašiku meda. Piju se dnevno po 2 šoljice-svaki sat po kašika.

Smilje - *Helichrysum arenarium*

Narodna imena. Žuto smilje, smili, cmilje, zlatnocvita trava, zneljek, laska kamilica, marjetica, sneljek.



Botaničke karakteristike. Smilje je trajna zeljasta biljka sivkaste boje od obilja vunastih dlaka. Stabljika je visoka 10-40cm, uspravna, nerazgranata, obrasla duguljastim listovima, a na vrhu nosi nekoliko žutih glavičastih cvasti. Cveti ljeti.

Stanište. Raste na pesku.

Upotrebjivi delovi biljke. Upotrebljavaju se cvetne glavice kad se cvetovi počnu otvarati.

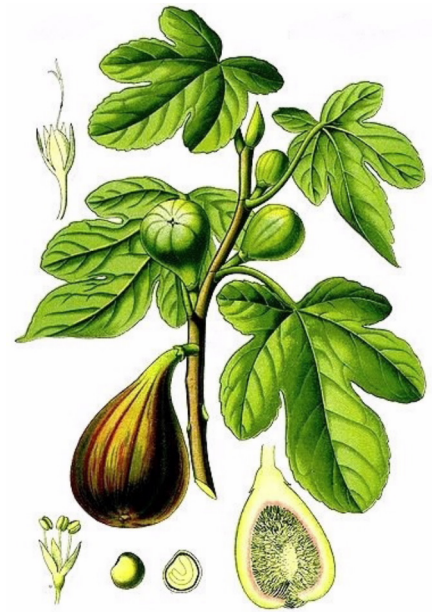
Hemijski sastav. Cvetne glavice sa vrhovima stabljike sadrže flavonoide, flavon apigenin, kumarin, smole, organske kiseline, eterično ulje, sitosterin, vitamin K, tanine, alkaloidne.

Primena. Lek za lečenje žuči (za izbacivanje žučnog kamena) i organa za mokrenje.

Način upotrebe. Čaj: 3 supene kašike cveta popari se sa pola litra ključale vode, poklopi, ostavi celu noć i sutradan popije u 3 doze pre jela.

Smokva - *Ficus carica*

Narodna imena. Smokvinica, smokvenica, figovnik.



Botaničke karakteristike. Smokva je relativno nisko drvo sa jako razgranatom krošnjom. Starije grane su sive boje, a mlade tamnozeleno. Listovi su naizmenični, veliki i nepravilno usečeni. Na mladim granama se pri dnu nalaze zalisci. Cvetovi smokve zatvoreni su omotačem kruškastog oblika. Od tog cveta posle nastaje sočni plod sa mnoštvom semenih koštica. Oplodnju vrše insekti u unutrašnjosti cvetnog omotača.

Stanište. Gaji se u području Sredozemnog mora.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek koristi se svež ili osušen plod.

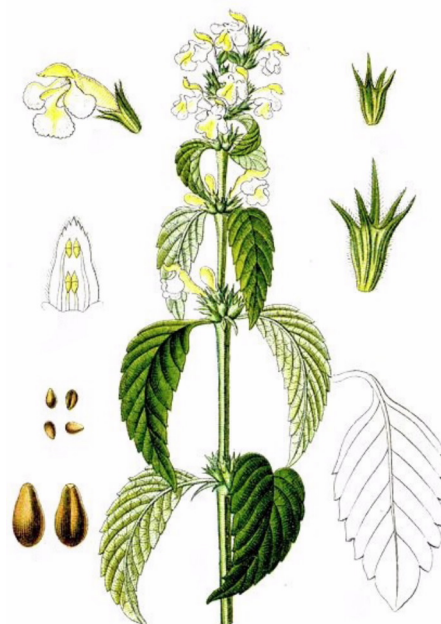
Hemijski sastav. Plod sadrži šećer, pektine, organske kiseline, triterpenske saponine, vitamine C, B1, B2, A, E, PP. Listovi sadrže furokumarine, organske kiseline, eterično ulje, steroide, triterpenoide, flavonoide.

Primena. Plod smokve reguliše probavu. Kao čaj koristi se kod jakih prehlada. Mlečni sok smokve se koristi za lečenje rana.

Način upotrebe. Plodovi se koriste sveži, suvi, u obliku čaja.

Smrdljiva kopriva – *Galeopsis dubia*

Narodna imena. Mrtva kopriva, ranjenica, zebnat, konopljenka.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja biljka, visoka do 50 cm. Stablo uspravno, razgranato, dlakavo. Listovi jajasti, obrasli suvim dlačicama, na dugim peteljčkama. Cvetovi su usnjati, svetlo žute boje.

Stanište. Raste na peskovitom zemljištu, stenama, kraj puteva.

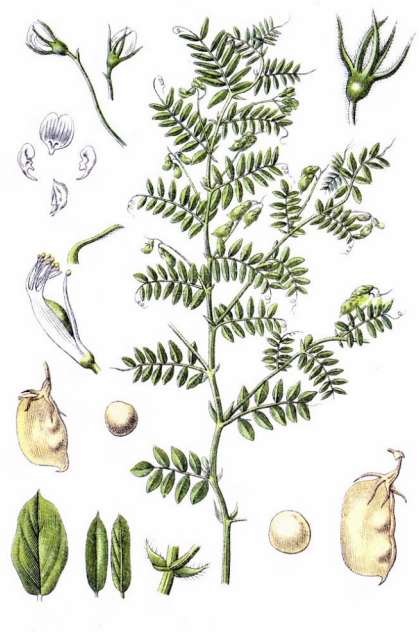
Upotrebjivi delovi biljke. Cela biljka u cvetu.

Hemijski sastav. Kremena kiselina, šećer, mast, tanin, goraki fruktozid, pektin, etarsko ulje, holin.

Primena. Protiv zapaljenja pluća, za iskašljavanje, kod astme. Isto tako čisti krv a spolja leči čireve.

Sočivo – *Lens esculenta*

Narodna imena.Leća.



Botaničke karakteristike.Jednogodišnja zeljasta biljka.Stablo uspravno,pri osnovi razgranuto.Listovi perasti,izduženi.Pri dnu lisne drške je rašljika koja obavije oko ograde,drveta.Cvast čine nekoliko cvetova plave boje,ponekad beli.Plod je mahuna,sa po dve semenke.

Stanište.Uzgaja se po baštama.

Upotrebljivi delovi biljke.Seme biljke.

Hemijski sastav.Belančevine,celuloza,masti, šećer,fosfati,skrob,ekstraktivne materije bez azota,vitamin B.

Primena.Veoma hranljivo seme.Dobar je lek za crevnik katara. Zbog visoke koncentracije vitamina B i velikih količina ugljenih hidrata, sočivo je idealno za aktivne osobe, sportiste i ljude izložene velikim fizičkim naporima. Sočivo je u lekovitom smislu svakako vredna namirnica, jer njegova rastvorljiva vlakna snžavaju nivo glukoze i holesterola u krvi, i na taj način smanjuju potrebu organizma za insulinom kod osoba obolelih od dijabetesa. S druge strane, nerastvorljiva vlakna pospešuju varenje i skraćuju vreme zadržavanja hrane u digestivnom traktu, zbog čega se smatraju dobrom zaštitom u smanjivanju rizika od pojave karcinoma debelog creva. Sočivo je i pravi rudnik vitamina B kompleksa, koji povoljno utiču na nervni sistem, dok visoka koncentracija gvožđa pomaže u sprečavanju pojave slabokrvnosti. Bogatstvo kalijuma doprinosi regulisanju srčanog ritma i prometu materija u organizmu, kontrolše ravnotežu vode, pa samim tim i krvni pritisak.

Soja – *Glycine hispida*

Narodna imena.Japanski bob.



Botaničke karakteristike.Omalena,jadnogodišnja biljka ,sitnog semena.Ima razgranutu stabjiku,velike listove i ljubičaste cvetove.Seme je bubrežasto.

Stanište.Raste svuda,gaji se i kao lekovita biljka.

Upotrebjivi delovi biljke.Koristi se seme iz koga se proizvodi masno ulje,sojino brašno i sir.

Hemijski sastav.Belančevine,masna ulja,razne kiseline,vitamine B6 i K. Osim toga sadrži puno minerala, vlakana, proteina, esencijalnih masnih kiselina (omega- 3 masne kiseline),Izoflovona i fitoestrogena.

Primena.Kao hrana za dijetalce.Povoljno deluje na želudac. Soja ne sadrži holesterol pa se preporučuje i onima koji imaju problem sa bolestima srca – povišeni krvni pritisak, dijabetes, aterosklerozu. Dokazano je da se snžava količina holesterola ako unos životinjskih belančevina zamenimo sojom, ako u svoju ishranu unesemo 50% sojinih proizvoda, za isti postotak će se smanjiti rizik od srčanih obolenja. Fitoestrogeni iz soje liče na hormon estrogen, ali su nekoliko hiljada puta slabiji od njega, zbog toga pomažu obolelima od raka, usporavaju bujanje stanica raka koji je ovisan o hormonima. Izoflavoni (genistein i daidzein) potpomažu regulaciju hormona kod žena.

Somina – *Juniperus sabina* (otrovna)

Narodna imena. Gluva smreka, glušac, smrdljika, savina.



Botaničke karakteristike. Zimzelen grm visok do 4,5 metara. Ima dve vrste listova: jedni su mali, polegli, drugi su duži, šiljasti. Iz ženskih cvetova druge godine sazru crne bobice.

Stanište. Raste na kamenitom kršu, pored mora, a sadi se u parkovima.

Upotrebljivi delovi biljke. Upotrebljavaju se grančice biljke u cvatu.

Hemijski sastav. Jak otrov sabinol, sir ćetna i mravlja kiselina, etarsko ulje, smola, gorke materije.

Primena. Zbog velike otrovnosti ne treba je upotrebljavati. Koršćena je kao sredstvo za izazivanje pobačaja, spolja u mastima, za jačanje kose. U naučnoj medicini koristi se za spravljanje lekova.

Spanać – *Spinacia oleracea*

Narodna imena. Spinat, špinat, spanak, zelje obično.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja ili dvogodišnja biljka. Stablo uspravno, razgranato, golo. Listovi su na dugim drškama, jajasti meki su, zelene boje.

Stanište. Raste i sadi se po baštama zbog velike hranljivosti.

Upotrebljivi delovi biljke. Listovi.

Hemijski sastav. Belančevine, masti, šećer, materije bez azota, celuloza, mineralne soli, mnogo gvožđa, oksalna kiselina.

Primena. Veoma koristan za malokrvne. Lako se vari, pa se preporučuje kao dijetalna hrana. Supstance u listovima jačaju sluzokožu i pospešuju rad žuči i creva. Mineralne materije utiču na prolejšavanje tena kože. Dobra je hrana za skorbut i kod obolenja bubrega, jer izaziva mokrenje. Ne proporučuje se konzumiranje u većoj količini zbog oksalne kiseline, jer može pogoršati stanje bubrežnim i reumatičnim bolesnicima. Oksalne kiseline ima najviše u peteljka i rebrima listova.

Spanać je najbolje jesti svež, po mogućstvu sirov (u salatama), začinen hladno ceđenim maslinovim uljem, limunovim sokom i mlekom (ili jogurtom, kiselim mlekom i sirom). Oksalna kiselina vezuje kalcijum iz mleka i stvara nerastvotljivo jedinjenje kalcijum-oksalat, koje organizam odbacuje. Ostatak kuvanog spanaća obavezno treba baciti jer se nitrati fermentacijom u hladnjaku pretvaraju u opasne nitrite (koji je otrov za organizam).

Spanać se kuva se u malo ključale vode oko 5 minuta. Voda, u kojoj je kuvan spanać, bogata je nitratima i ne treba je ostavljati za dalje korišćenje.

Srcopuc – *Antennaria dioica* gearthner

Narodna imena. Smilje, bubka, zečja nožica, mačje tace.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka, visoka 20 sm. i sva obrasla sitnom dlakom. Iz razgranutog rizoma izbijaju ružičaste listove. Na vrhu su cvetovi crvenkaste boje, sakupljeni u glavice. Cvetovi su dvopolni.

Stanište. Raste po pašnjacima i livadama.

Upotrebljivi delovi biljke. Cvet i nadzemni deo biljke u cvetu.

Hemijski sastav. Alkaloidi, tanin, karoten, etarsko ulje, vitamin C, smola.

Primena. Za bolesti žuči, a kao čaj za iskašljavanje.

Srdačica – *Leonurus cardaca*

Narodna imena. Kopriva od srca, srčanik, trava od kraknica, srčanica.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka sa čijeg korena izraste nekoliko šupljih stabljika, crvenkaste boje. Kistovi srčeliki, krpasto nazubljeni. Cvetovi ružičasti, sitni, u pazuhu listova.

Stanište. Raste svuda, na neobrađenim zemljištu.

Upotrebjivi delovi biljke. Sakuplje se biljka u cvatu.

Hemijski sastav. Jabučna, vinska i limunska kiselina, gorka materija, leonurin, kalium, smola, tanin.

Primena. Dobar je lek za slabo srce, lupanja srca, poremećaja u želucu, kod teškog disanja. Kod teških neuroza mnogo pomaže, protiv straha, nemira, nesanice.

Srčanik - *Polygonum bistorta*

Narodna imena. Srčenica, srčenjak, trava od srca.



Botaničke karakteristike. Srčanik ili srčenica je višegodišnja biljka jakog i vijugavog korena. Koren je spolja smeđ, a iznutra ružičast. Razmnožava se izbojcima iz čvorova na korenu, koji se razvijaju u nove korene od kojih svaki za sebe samostalno živi. Srčenica se može razmnožavati semenom, u jesen, odmah nakon što sazri. Stabljika naraste i više od 1 metra. Listovi su dugački, kopljasti a pri dnu imaju peteljku. Gornji su listovi uži i obuhvataju stabljiku. Sa gornje strane listovi su tamnozeleni, a sa donje sivo-zeleni. Cveta ružičasto-belim cvetićima koji su na vrhu stabljike složeni u klas i imaju vrlo ugodan miris.

Stanište. Raste na planinskim i brdskim livadama i pašnjacima .

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se skuplja korenje koje se vadi u decembru.

Hemijski sastav. Korenje sadrži najviše tanina (7-36%), fenolkarbonske i organske kiseline, steroide, katehine, vitamin C, škrob (26%). Sadrži barijum, selen, stroncijum.

Primena. Srčanik svoju lekovitost zahvaljuje razmerno velikom prisustvu tanina. Leči krvarenja i prolive, bolesti sluzokože, a celi crevni trakt potiče na rad. Preporučuje se za lečenje slabokrvnosti, dizenterije, rana u ustima i slično.

Način upotrebe. Upotrebljava se u obliku čaja ili kao prašak. Čaj: 2 kašike usitnjenog korena (50 g) za litru mlake vode, ostaviti da stoji 2-3 sata pa i duže. Nije ga dobro kuvati zbog prisutnosti škroba. Pije se 2-3 šolje dnevno . Kao prašak uzima se na vrh noža i popije s a vodom ili mlekom i to pre jela 2 puta dnevno.

Sremuš - *Allium ursinum*

Narodna imena. Cremoš, sremuž, sremuša i sremuža, medveđi luk, divlji luk.



Botaničke karakteristike. Sjajni zeleni listovi kopljastog oblika, nalik na listove đurđevka, rastu iz duguljaste lukovice obavijene belom providnom ljuskom. Glatka svetlozelena stabljika sa okruglom belom cvasti dugačka je do 30 cm.

Stanište. Raste na vlažnim livadama bogatim humusom, zatim na senovitim vlažnim plodnim ravnicama, ispod žbunova i u listopadnim i planinskim šumama.

Upotrebjivi delovi biljke. Listovi i lukovice.

Hemijski sastav. Sadrži glikozid alin, eterično ulje, askorbinsku kiselinu, mineralne materije.

Primena. U našem narodu postoji uverenje da nijedna biljka ne čisti tako dobro krv i sistem za varenje kao sremuš. Ima jako dejstvo na crevne parazite, sprečava infekcijske upale sluzokože creva, snižava visok krvni pritisak, a i odbrana je od gripa i groznice. Pored delovanja na crevni, sremuš povoljno deluje i na kardiovaskularni sistem sprečavajući arteriosklerozu, otklanjajući nesanicu i nesvesticu. Rane koje teško zarastaju bivaju brzo izlečene ako se premažu svežim sokom od sremuša.

Način upotrebe. Kao začín: sveži listovi sremuša se iseckaju pa se ovaj začín stavlja u supe i čorbe, umake, salate i jela od mesa, ili se njime pospe hleb. Esencija od sremuša: sitno naseckanim listovima ili lukovicama rastresito se napuni boca do grlića a zatim se masa prelije rakijom od žita ili nekom drugom domaćom rakijom jačine 38-40%. Boca se 14 dana drži na suncu ili na toplom. Vino od sremuša: puna šaka sitno naseckanih listova se prokuva u četvrt litre belog vina, po ukusu zasladi medom ili sirupom i tokom dana pije polako, gutljaj po gutljaj.

Steža petoprsta – *Potentilla anserina*

Narodna imena. Bezanica, gusja trava, srcepuc.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka sa snažnim rizomom. Listovi perasto deljeni, duguljasti i testerasti. Cvetovi sitni, žute boje.

Stanište. Raste svuda naročito na podlogama bogatim solima.

Upotrebljivi delovi biljke. Nadzemni izdanak i koren.

Hemijski sastav. Tanin, soli, gorke materije.

Primena. Dobar je lek protiv srdobolja, krvarenja, grčeva, dijareja.

Strižuša – *Sisymbrium officinale*

Narodna imena.Ognica,oranj,strižica.



Botaničke karakteristike.Jednogodišnja zeljasta biljka,obrasla dlakom.Stablo razgranato,visoko do 80 sm.Listovi perasto usečeni.Cvetovi sakupljeni u žutu cvast na vrhu grančice.

Stanište...Raste svuda,na napuštenim mestima,kraj puteve i nasipe.

Upotrebljivi delovi biljke.Svež list i sveža biljka u cvatu.

Hemijski sastav.Sumporni heterozid,vitamin C.

Primena. Protiv zapalenja grla, izaziva lučenje želučanog soka tako da se apetit poboljšava. Olakšava iskašljavanje, ublažava bolove kod napada kamena u žuči ili bubrežima.

Suncokret – *Helianthus annuus*

Narodna imena. Sunčanik, džirasol, sončogled, sunčani cvet.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja biljka, visoka do 2,5 metara. Stablo snažno, šuplje, obraslo dlakom. Uspravno je, a na vrhu ima jednu ili dve krupnih glavica – cvetova. Listovi krupni, naizmenično raspoređeni. Cvetovi dvopolni, mrke boje. Spoljni deo cvasti čine krupne jezičaste latice, jarko žute boje. Cvast se okreće prema suncu. Semenke duguljasti i mrki.

Stanište. Gaji se na nivama i baštama.

Upotrebljivi delovi biljke. Plod iz koga se vadi masno jestivo ulje.

Hemijski sastav. Ulje se sastoji od glicerida, nezasićenih masnih kiselina.

Primena. za spravljanje dijetalne hrane, naročito za obolele od dijabetesa. Tucane semenke upotrebljavaju se za lečenje reumatizma.

Šafran – *Crocus sativus*

Narodna mena. Caforan, crevni žufran, krok, brnduša.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka do 30 sm. Iz krtole izbija prvo nekoliko listova a zatim nekoliko ljubičaste cvetova. Listovi uspravni uz stabliku, uski i trepljasti. Ima oštar miris.

Stanište. raste na Orijentu i u nake zemlje Evrope, gde se gaji.

Upotrebljivi delovi biljke. Koriste se žigovi koje se suše.

Hemijski sastav. Glikozidna bojena materija, smola, etarsko ulje, glikoza.

Primena. Povoljno utiče na rad želuca, umiruju san. U većoj količini je otrovan. Koristi se i kao začim.

Šargarepa - *Daucus carota*

Narodna imena. Mrkva, žuta repa, mrkvica, stidak, morkov.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja ili dvogodišnja biljka. Koren vretenast, crveno- žute boje. Stablo uspravno, razgranato. Listovi su naizmenično raspoređeni, sitno perasti. Na vrhu stable su štitovi, plod lako puca.

Upotrebljivi delovi biljke. Koren biljke.

Hemijski sastav. Izuzetno bogata karotinom iz koga nastaje vitamin A, šećer, vitamini iz grupe B, vitamin H, vitamin E, pantotenska kiselina, etarsko ulje, pectin, glutalin, lecitin, asparagin, celuloza, sluz i skrob.

Primena. Sok od korena osim hranjive vrednosti, koristi se za olaksavanje mokrenja. Leči čireve i rane. Dobar je kod katara organa za disanje. Takođe se preporučuje kod malokrvnosti. Karoten se veoma mnogo vadi iz mrkve i koristi u farmaceutska svrhe.

Šećerna repa – *Beta vulgaris*



Botaničke karakteristike. Dvogodišnja zeljasta biljka. Prve godine razvije se debeo koren težak od 1-2 kg i lišće. Ukoliko se ne izvadi, tokom drugog vegetacionog perioda hranljive materije iz korena koristi biljka za proizvodnju cveta koji su dvopolni i semena. Druge godine izraste stablo. Prve godine repa je već zrela za branje. tada se koristi za preradu. Dužina stabla se kreće od 40-60 cm sa listovinom organizovanim u rozetu. Od nje se dobija šećer, neophodan za ljudsku ishranu.

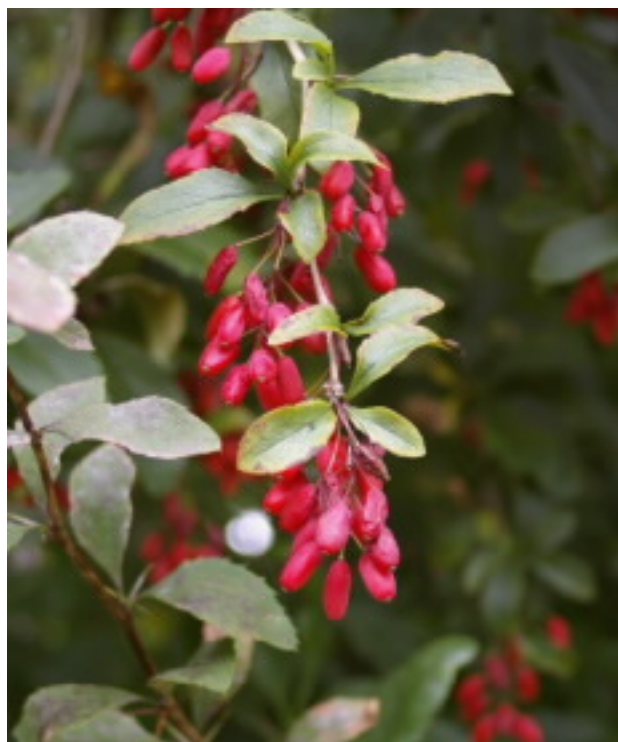
Stanište. Gaji se u komercijalne svrhe radi proizvodnje šećera u umereno kontinentalnim klimatskim područjima.

Hemijski sastav. Šećerna repa sadrži 75% vode, 16-18% šećera, 5-6 % celuloze i 2-3 % ostalih supstanci, uključujući i minerale.

Primena. Primarno, šećerna repa ima značaj kao sirovina za dobijanje šećera, ali od važnosti su i nusproizvodi bogati kalijumom i mineralnim materijama, zbog čega se koriste kao stočna hrana.

Šimširika – *Berberis vulgaris*

Narodna imena. Žuti šipak, žutotrtn, kisel trn, žutokora, babkovina, brebenika.



Botaničke karakteristike. Raste kao šib, do 3 metra visoko. Kora je crvenkaste boje. Listovi su obični ili se delimično pretvaraju u trnje. Cvetovi su u grozdastoj cvasti, žute boje. Plod je bobica, crvene boje.

Stanište. Raste kao divlji grm, ali se i sadi kao živa ograda.

Upotrebljivi delovi biljke. Plod, kora a ponekad i koren.

Hemijski sastav. Voćna kiselina, peктоza, guma, berberamin, šećer i neki alkaloidi.

Primena. Za zaustavljanje krvarenja, protiv dijareje, povraćanja, kod bolesti bubrega i jetre, pospešuje izlučivanje žuči, proširuje krvne žile i time pospešuje cirkulaciju krvi uz istovremeno sniženje krvnog pritiska. Isto tako, korisna je u lečenju bolesti žuči, jetre i proljiva. Pomešana s drugim lekovitim biljkama koristi se u lečenju mnoštva drugih bolesti.

Šipak - *Rosa canina*

Narodna imena. Šipurika, divlji šipak, divlja ruža, pasja drača, pasja ruža, srbiguzica, šipurina, šepurika.



Botaničke karakteristike. Šipurika raste kao grm ili omanje drvo visine 2 do 3 metra. Stabljike su tane, vitke, u obliku poluluka savijene naniže, obrasle trnjem. Listovi su neparno perasti, sastavljeni od 5-7 listića jajastog oblika, po rubu oštro nazubljeni. Dosta veliki cvetovi ružičaste, retko bele boje javljaju se pojedinačno ili po dva do tri zajedno. Plod je jajastog oblika, spolja gladak, crvene boje. Spoljni mesnat oklop nastao je od cvetne lože, a u njemu se nalaze poređani tvrdi plodići i mnogobrojne dlačice.

Stanište. Najčešće se javlja po ivicama šuma, kamenjaru, među grmljem, pored puteva, po međama, uz ograde.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se uzimaju plodovi i cvetne latice.

Hemijski sastav. Plod sadrži karotenoide, steroide, vitamine C, E, P, flavonoide, pektine. Semena sadrže trigliceride, tokoferole, karotenoide.

Primena. Otklanja tegobe povezane sa nedostatkom vitamina C. Koristi se i protiv groznice, kamenca u bubrezima, crevnog katara, bolesti mokraćnih organa, vodene bolesti. Cvetne latice šipurka upotrebljavaju se za pripremanje čaja kod krvarenja iz želuca, creva, pluća i hemoroida kao i protiv proliva i želudačnih grčeva.

Način upotrebe. Pekmez od zrelih plodova iz kojih se povade semenke. Čaj od mesa ploda i semenki. Čaj od zdrobljenih semenki. Čaj od cvetnih latica.

Šljiva – *Prunus domestica*

Narodna imena. Madžarka, požegač, bistrica, sliva, cepika.



Botaničke karakteristike. Drvo do 10 metara, razgranato u grane i grančice sa ovalnim testerastim listovima i belim sitnim cvetovima. Cvetovi su na kratkim drškama, obično po dva zajedno. Plod je sočan duguljast, žute, crvene ili tamno plave boje, što zavisi od vrste. U plodu je šiljasta koštica.

Stanište. Raste svuda, a uzgaja se u voćnjacima, i postoje mnogo sorte.

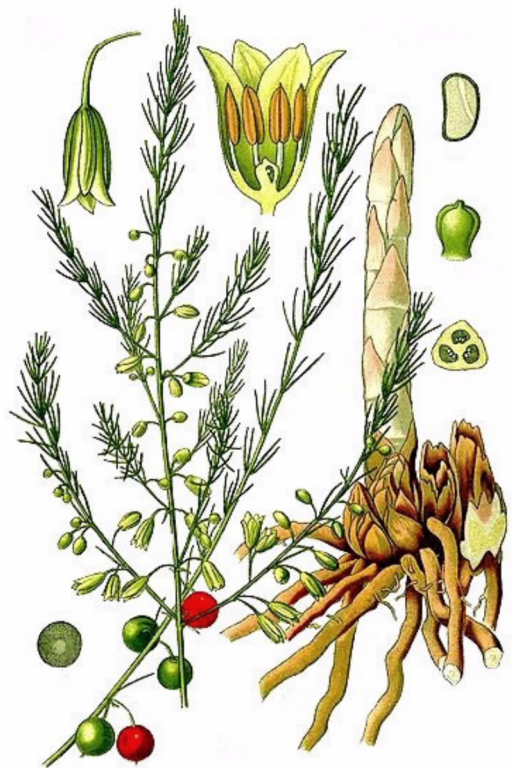
Upotrebljivi delovi biljke. Plod.

Hemijski sastav. Plod je vrlo hranljiv jer sadrži belančevine, ugljene hidrate, mineralne sastojke, vitamin C, ima velike količine kalijuma, željezo, vitamin B6, magnezium, mangan, bakar, vitamin B2, vitamin B3 i vitamin K.

Primena. Lekovite su ukod obolenja bubrega, gihta, bolesti jetre i pojave reumatizma. Povoljno deluju i na organe za verenje, regulišu rad creva. Posljednja istraživanja pokazuju da šljiva smanjuje „loš“ holesterol, jača kosti, smanjuje neke faktore rizika raka debelog creva.

Špargla - *Asparagus officinalis*

Narodna imena. Šparoga vrtna, beluš, kuka, pitoma šparoga, pitomi sparog, sparoga, šparog, vilina metla.



Botaničke karakteristike. Špargla je višegodišnja biljka sa drvenastim i jako razvijenim podankom koji je uglavnom vodoravan. Iz podanka izbija duboko i debelo korenje. U proleće iz podanka izbijaju jaki beli izdanci koji, izlaskom na dnevnu svetlost, belu boju menjaju u zelenu. Izdanci su pokriveni mesnatim ljuskama, a kad dostignu visinu od 20 do 25cm režu se i koriste kao povrće. Iz preostalih izdanaka raste stabljika dugačka i do 1,5 metara, koja se grana u male grančice, koje na sebi nose male, suve ljuskave listiće. Tek treće godine izdanci donose cvetove zelenkasto-bele boje. Plodovi su crvene bobice veličine graška.

Stanište. Špargla raste u prirodi duž čitavog primorja, a gaji se kao povrće u povrtnjacima.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se uzimaju izdanci u proleće, a podanak sa korenom u jesen.

Hemijski sastav. Koren sa podankom sadrži asparagin, saponin, karotin, vitamine B i C. Zreli plodovi sadrže šećer, trigliceride, kapsantin, fizamin, malo alkaloida.

Primena. Izdanci špargle koji se koriste kao povrće, pospešuju rad bubrežnih ćelija, a time i izlučivanje vode iz tela; osim toga koriste se i kao blago sredstvo za otvaranje. Izdanci špargle izvrsna su hrana za šećerne bolesnike i za one koji se oporavljaju nakon teže bolesti. Njeno seme se koristi za smirivanje želuca i povraćanja, a koren se koristi kao sredstvo za otvaranje.

Način upotrebe. Koriste se sveži izdanci, čaj od korena sa podankom i čaj od plodova.

Štavelj – *Rumex obtusifolius*

Narodna imena. Kiseljak, konjsko zelje, konjštak, štavalj.



Botaničke karakteristike. Odrasla je biljka crveno smeđe boje i visine oko 1 metar. Ima krupne i mazne listove koji niču iz prizemne rozete. Semenke su sjajno smeđe, koren biljke je velik, viličasto razgranat, žute boje.

Stanište. Raste uz puteve, u poljima, na zapuštenom zemljištu. Voli bogato, vlažno i teško tlo.

Upotrebjivi delovi biljke. Koren, seme i list.

Hemijski sastav. Antrahinonski derivati, tanin, štavske materije, gorke materije.

Primena. Kao laksans, za malokrvnost, regulisanje pravilnog rada organa za varenje, kožne bolesti.

Štir – *Amarathus retroflexus*

Narodna imena.Amarant.



Botaničke karakteristike. Štir je jednogodišnja zeljasta biljka, i jedan je od najstarijih varijeteta žitarica koje je čovek upotrbljavao. Bio je osnovna hrana Asteka i Inka. Njegovo seme bogato je belančevinama i izuzetno zdravo, a lišće mu je popularno i kao povrće i kao začim. Zrno se u vidu brašna koristi za pravljenje hleba, kolača i testenina, dok se celo upotrebljava za pripremu različitih jela, pa čak i kokica.

Stanište. Njeno prirodno stanište je Severna Amerika. Aktivnošću čoveka štir je postao kosmopolitski naseljen, uglavnom u vidu korova po usevima, degradovanim prirodnim ekosistemima, napuštenim ljudskim naseljima i pored puteva.

Upotrebljivi delovi biljke.Seme i listovi.

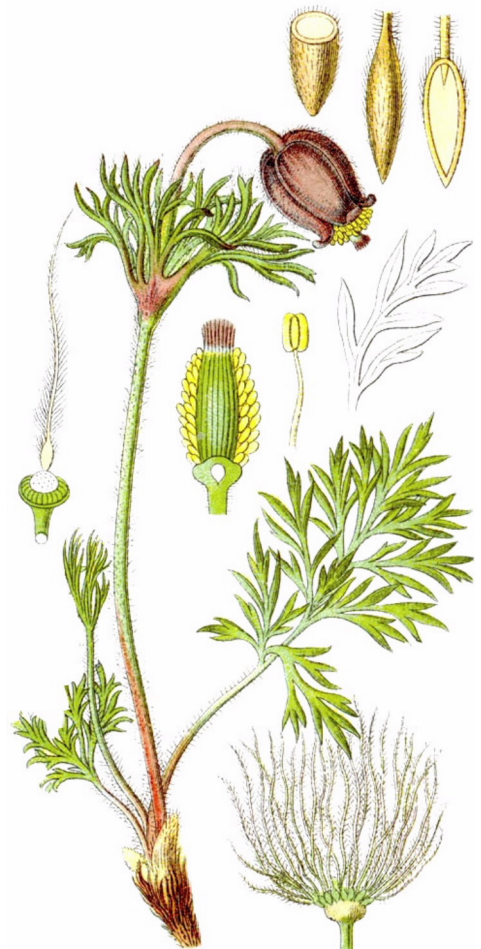
Hemijski sastav.Izuzetno visokim sadržajem belančevina nadmašuje sve ostale žitarice. Razlog za to je esencijalna aminokiselina lizin koja se retko nalazi u biljkama. Pored toga, ima visok sadržaj gvožđa i kalcijuma, dva minerala koja često nedostaju u ishrani žena i devojčica. Porcija od 60 g barenog amaranta sadrži 80% preporučene dnevne doze kalcijuma.Ova biljka sadrži veoma malo masnoća i kalorija i mnogo vlakana. Lišće amaranta mnogi smatraju ukusnijim od spanaća, a sigurno je bogatije kalcijumom, gvožđem i fosforeom. Sadrži i značajne količine vitamina A i C.

Primena.Seme, pored mnogobrojnih povoljnih učinaka za zdravlje, iznad svega ojačava nervni sistem, mozak i metabolizam.

U nekim krajevima se koristi za ishranu ljudi i domaćih životinja.

Šumarica obična – *Anemone pratensis*

Narodna imena. Sasa, čukunded, zaspanka, mali lesjak.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja, niska biljka iz čijeg korena izrastu po dve do tri cvetne stabljike. Cvetovi su jlobičasti, nalik na zvončice. Listovi izrastu posle cvetanja, perasti su i dvostruko deljeni. Plod je orašica.

Stanište. Raste na sunčanim mestima, po livadama i pašnjacima.

Upotrebljivi delovi biljke. Sakuplja se biljka u cvatu.

Hemijski sastav. Anemonal, belančevine srednje otrovnosti, i još nedovoljno ispitan sastojak koji ubija klice.

Primena. Od davnina je korišćen kao lek protiv bolesti očiju, i kao antidepresivni lek. Treba biti obazriv prilikom branja, jer može da izazove osip na koži.

Šumska jagoda – *Fragaria vesca*

Narodna imena. Rdeča jagoda, fragula, sunica, jagodnjak.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja polegla biljka, visoka 15 cm. Listovi na dugoj dršci, dlakavi i testerasti. Na vrhu su beli cvetovi. Plod je mek, sočan, crvene boje.

Stanište. Raste u šumama, na proplancima, na livadama i pašnjacima.

Upotrebljivi delovi biljke. Listovi, nadzemni deo biljka bez cvetova, i rizom.

Hemijski sastav. Tanin, sluz, organske kiseline, mnogo vitamina C, šećer, voćne kiseline.

Primena. Protiv bolesti jetra i proliva. Plod se mnogo koristi u ishrani.

Tikva – *Cucurbita pepo*

Narodna imena.Dulek,bundeва,ludaja,misirača.



Botaničke karakteristike.Jednogodišnja puzava biljka,sa stabljikom dugom do 10 m.Listovi su veliki,srcasti,plitko petodelni,testerasti.Cvetovi su u pazuhu listova zlatno žute boje.Odvojenih su polova.Plod loptasta ,malo spljoštena,boba,beličasto žute boje,iznutra narandžasta i mesnata.U sredini ima mnogo semenke.

Stanište.Gaji se po baštama i njivama.

Upotrebljivi delovi biljke.Zreo plod i seme.

Hemijski sastav.Masno ulje,fitosterin,belančevine,globulin,šećer,lecitin,smola,natrujum.

Primena.Za lečenje psorijaze,zapalenja tankog creva,teškoća organa za mokrenje,kod hroničnog nefrita,kod srčanih bolesti,protiv gihta i reumatizma.

Tikvica – *Cucurbita moschata*



Botaničke karakteristike. Tikvica raste poglelo kao niza žbun. Cvetovi žuti, krupni kao i listovi. Plod duguljast, bledozelene boje.

Stanište. Gaji se baštama.

Upotrebljivi delovi biljke. Plod.

Hemijski sastav. Voda, kalium, mangan, vitamin A.

Primena. Tikvice su niskokalorično povrće i odlične su za urinarni trakt, neka ispitivanja pokazuju da su dobre za prostatu kao i za dobro funkcionisanje bubrega, protiv zatvora i savršena su hrana za dijabetičare jer ne sadrže šećer.

Timijan – *Thymus vulgaris*

Narodna imena. Bosiljak, manja mažurana, timas, majčina dušica.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka, manji grm, sličan majčinoj dušici, visok do pola metra. Stabljika uspravna, četvorouglasta, obrasla kratkim dlakama. Listovi naspramni, duguljasto jajasti, na kratkoj dšci. Cvetovi su smešteni u pazuhu listova, svetlo crvene boje.

Stanište. Raste kao divlja biljka po livadama i planinama, ali se i gaji po vrtovima.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka u cvatu.

Hemijski sastav. Etarsko ulje sa imolom, barneol, menten, saponin, tanin, smola, glikozid.

Primena. Protiv velikog kašlja, za stomachne poremećaje, za ispiranje rana a koristi se i u kozmetici.

Tisa – *Taxis baccata* (otrovna)

Narodna imena. Tisovina, tis, tisenj.



Botaničke karakteristike. Zeleni šib, a nekad raste kao drvo do 15 metara. Kora je vrlo crvena, a kasnije postaje mrka. Krošnja je kao piramida. Grane su položene ili vise. Igljice su zelene boje, zašilenje. Biljka je dvopolna. Muški cvetovi su kao glavice, a ženski su kao lisni pupoljci. Semenka je sočna i crvena, nalik na malu šišarku.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka je otrovna !

Hemijski sastav. Otrovnost potiče od jednog alkaloida koji se zove taksin.

Primena. Biljka se ne upotrebljava i treba se dobro čuvati trovanja. Kod znakova trovanja hitno tražiti pomoć lekara.

Trava od srdobolje – *Potentilla tormentilla*

Narodna imena.Trava od srca,steža,srčenjak,petoprtnik.



Botaničke karakteristike.Višegodišnja biljka sa jakim rizomom od 1-3 sm. debljine.Stablo skoro uvek uspravno.Listovi uglavnom troclani,sedeći sa kratkim dlakom.Cvetovi su žute boje,sa tri ,četiri latica.

Stanište.Raste svuda,narocito na vlažnim terenima.

Upotrebljivi delovi biljke.upotrebljava se rizom,skupljaju se oni stariji,u vreme cvetanja.

Hemijski sastav.Tanin,glikozid,tarmentilin,smola,guma.

Primena.Kada je harala kuga i kolera smatralo se daje izuzetno lekovita biljka.Kao izrazito taninska droga koristi se za lečenje bolesti stomaka (katara,paratifusa, žutice,tuberkoloze ceva).Za ciscenje krvi,protiv reumatizma,za čireve,lišajeve i escema.Isto tako i za dijarea i hronicnog kolitisa.

Trava od ušljame – *Veronika officinalis*

Narodna imena.Rani list,verunika,razgon.



Botaničke karakteristike.Trajna,zeljasta,dlakava biljka.Visoka 10 do 20 sm.Raste polegla a grane i cvetovi su uspravni.Listovi su elipsasti,naspramni,pepeljavo zeleni,po obodu nazubljeni.Cvetovi grozdasti,ljubčasti.Plod je čaura.

Stanište.Raste na visini do 1000 metara,na vlažnim mestima.

Upotrebljivi delovi biljke.Koristi se biljka u cvetu.

Hemijski sastav.Etarsko ulje,tanin,vosak,šećer,smola,gorka materija.

Primena.Za iskašljananje sluzi,protiv zatvora.Kao i za bolesti pluća,protiv katara i drugo.

Trbulja vodena - *Oenanthe aquatica*

Narodna imena. Bedreničak, konjski morač, krpilo, mokrorok, vodeni morač.



Botaničke karakteristike. Vodena trbulja je višegodišnja zeljasta biljka sa šupljom i razgranatom stabljikom visine do 1,5 metar. Veliki listovi sa peteljkom dvostruko su do trostruko perasti sa potpornim listčićima. Koren je dvogodišnji, oblika mrkve. Sitni i beli cvetovi su sakupljeni u štit. Plod je sa strane duguljasto-jajastog oblika, gotovo okrugao, sa gornje i donje strane malo šiljast, go, zelenkasto-smeđe do žuto-smeđe boje.

Stanište. Vodena trbulja raste u barama, močvarama, stajaćoj vodi, na močvarnim zemljištima i u jarcima.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se sakupljaju dozreli plodovi, odnosno seme.

Hemijski sastav. Sadrži eterično ulje, trigliceride, smole, vosak.

Primena. Vodena trbulja po lekovitom delovanju liči na komorač, samo mnogo jača. Njena upotreba delotvorna je kod veoma zapuštenih i tvrdokornih bronhijalnih katara sa gnojnim i zaudarajućim ispljuvkom, kod tuberkuloze pluća i gnojenja kostiju. Osim toga, preporučuje se u lečenju pluća, astme, grčeva u želucu i crevima i kod jakog nadimanja. Spolja se seme vodene trbulje koristi kao melem za rane jer ih čisti i sprečava upale.

Način upotrebe. Koristi se kao čaj i kao melem.

Tresetnica – *Sphagnum*



Botaničke karakteristike. Tresetnica je vrlo svetle sivozelene boje i lišće joj ima krupne ćelije u obliku bureta, i one pomažu upijanje i nagomilavanje vode. Iz godine u godinu raste biljka nad biljkom. Donje izumiru i talože se, tako redom dok ne stvori naslage.

Stanište. Raste na močvarnom zemljištu. Nalazi se i na obalama jezera, u barama i malim jezerima, gde može da je bude toliko da napravi pravu močvaru.

Primena. Zbog sposobnosti da upija tečnost, tresetnica je korišćena početkom prvog svetskog rata za previjanje gnojnih rana, ima antiseptično dejstvo.

Trnjina - *Prunus spinosa*

Narodna imena. Trn crni, trnovina, drača, kukinja, mrki trn, trnina, trnjina, trlinka.



Botaničke karakteristike. Trnjina je listopadni, vrlo razgranat, trnovit grm sa crnom korom. Naraste do 4 m visine. Širi se po okolini pomoću izbojaka iz korena. Listovi su naizmenični, imaju peteljke, jajoliki su, nazubljenog oboda, dlakavi po žilicama naličja. Cvetovi su dvopolni, petočlani, rastu pojedinačno na kratkim drškama, a cvetaju pre listanja. Latice su bele. Cveti u aprilu i maju. Plodovi su okrugle, tamnoplavo-sivkaste koštunice, oporog i kiselog ukusa.

Stanište. Raste po grmovitim obroncima, obodima šuma, krčevinama i drugim pustim nizijskim i brdskim predelima.

Upotrebjivi delovi biljke. Cvetovi, plodovi i kora sa korena.

Hemijski sastav. Plod sadrži tanine, organske kiseline, vitamin C. Semenka ploda je otrovna jer sadrži otrovni glukozid amigdalin koji daje cijanovodoničnu kiselinu.

Primena. Cvet se koristi kao diuretik, on povećava lučenje soli, kao blagi laksativ i za poboljšanje metabolizma i povećanje nepropusnosti kapilarnih zidova. Plod se koristi kod probavnih smetnji praćenih prolivom, a spolja za ispiranje usta i ždrela kod upale sluzokože. Čaj od kore korena se preporučuje za lečenje groznice. Čaj od cvetova se ne sme uzimati za vreme trudnoće i dojenja.

Način upotrebe. Čaj od cvetova: 2 kašikice cvetova trnjine natapati 8 sati u jednoj čaši ohlađene provrele vode, procediti. Piti po 1/4 čaše 4 puta na dan. Čaj od kore sa korena: 5g kore korena trnjine kuvati 15 minuta u 1,5 čaša vode, ostaviti da odstoji 2 sata, procediti. Piti u gutljajima sa malim prekidima. Pekmez od zrelih plodova. Sirup od cvetova. Sveži zreli plodovi.

Troskot – *Polygonum aviculare*

Narodna imena.Troska,niska ptičja trava.



Botaničke karakteristike.Neugledna ,jednogodišnja biljka.Stabljika je puzava,grane pokrivena lišćem raznih oblika.Cvetovi beli ili ružičasti,smešteni u pazuhu listova.

Stanište.Raste svuda kao korov.

Upotrebljivi delovi biljke.Koriste se svezi nadzemni izdanci.

Hemijski sastav.Etarsko ulje,sluz,tannin,silicijumova kiselina.

Primena.Za lečenje bešike i bubrega.Veruje se da pomaze oko izbacivanja kamena.Lekovita je kod šećernih bolesti,dijareje, čira na želucu i na dudenumu.

Trska - *Phragmites communis*



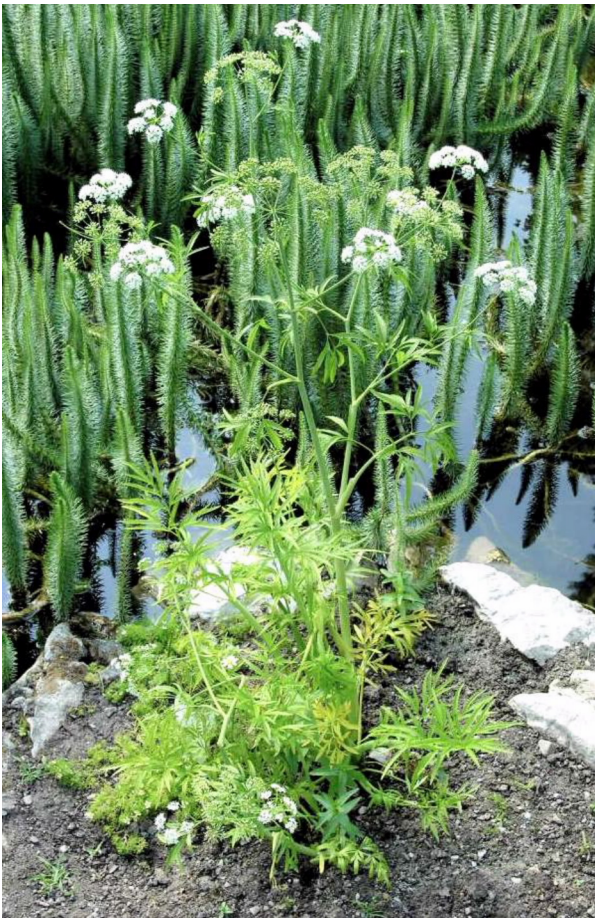
Botaničke karakteristike. Trska je višegodišnja biljka koja raste na vlažnom i močvarnom tlu, na obalama reka, jezera i ribnjaka. U vodi i mulju nalazi se podzemno stablo sa snažnim korenima. Tanko nadzemno stablo dostiže visinu od 4 m. Vetru i nepogodama odoleva zahvaljujući čvorovima koji tu i tamo presecaju šuplje, cilindrično stablo. Oko tih čvorova razvijaju se uski, dugi i oštri listovi. Cvetovi su grupisani u metlicu na vrhu stabljike.

Stanište. Obična trska je samonikla biljka koja raste u močvarnim predelima i čije rezerve je gotovo nemoguće iscrpeti.

Primena. Osušene stabljike trske koristile su se nekada a danas još nalaze primenu u građevinarstvu, tako što se njime prekrivaju krovovi kuća, za pravljenje ograda i slično. Široka upotreba ove barske biljke opravdana je činjenicom da je ovaj prirodan materijal odličan izolator, koji zadržava štetna ultravioletna zračenja i predstavlja veliku zaštitu od insekata i glodara.

Trubeljika – *Cicuta virosa* (otrovna)

Narodna imena. Glavobolja zelje, kukuta otrovna, guguta, trobelika.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka sa uspravnim stablom do 1,5 metra visine. Lišće veliko, dva do tri puta perasto, usečeno, po ivici testerasto. Cvetovi su na vrhu biljke skupljeni u štitastu cvast bele boje.

Stanište. Raste na vlažnim mestima.

Upotrebjivi delovi biljke. Cela biljka u cvatu.

Hemijski sastav. Cikutoksin (jak otrov), cikutin, etarsko ulje, smola, šećer.

Primena. Samo po lekarskom savetu. Koristi se u malim količinama kod proizvodnje lekova za reumatizma i natečenih žljezda. Zbog velike otrovnosti ,strogo je zabranjena upotreba za narodna lekarstva !

Turica – *Agrimonia eupatoria*

Narodna imena. repnik, mali čičak, ranjenik.



Botaničke karakteristike. višegodišnja biljka sa rizimom, sa dugom cvetnom drskom, raste do 1m. visine. Listovi su perasto deljeni, po obodu zupčasti. Dlake sa obe strane lista, sa gornje strane su tamnije zelene boje. Cvetovi mali, sedeći, žuti na gornjem delu stabljike.

Stanište. Raste na suncanim livadama na obodu šume.

Upotrebljivi delovi biljke. Koristi se nadzemni deo biljke u cvatu, kao i listovi koji se suse za čaj ili prah.

Hemijski sastav. Tanin, gorke sastojci, eterično ulje, kremenova kiselina.

Primena. Povoljno deluje na bolesti bubrega, jetre, slezine, žuči. Pomaze kod lečenju katara želudca i creva, i nekih kožnih bolesti.

Tušć – *Portulaca oleracea*

Narodna imena.Portulak



Botanićke karakteristike.Jednogodišnja biljka,raste do 30 sm.u visini.Veoma je socna.Stablo je položeno,razgranuto,crvene boje.Cvetovi su žuti,usamljeni ili po 2-3 zajedno.

Stanište.Raste svuda.

Upotrebljivi delovi biljke.Upotrebljivi su zeljasti delovi biljke.

Primena.Svez zeljasti deo koristi se kao salata.Nekad se koristio za lećenje zapalenja bubrega,besike i protiv krvarenja.

Uva - *Arctostaphylos uva ursi*

Narodna imena. Medveđe grožđe, medvjetka, medvedovo uho, medvedovo grožđice, medvedi grožđe, medvjedica, mečije grožđe, mlivnjak, mlivnjača, opernik, opirnik, oprnik, planika, crvena planika, gornik, bubina boba, divlja maginja, gornik, vučja jabuka, jabučica.



Botaničke karakteristike. Uva je višegodišnja zimzelena biljka koja raste kao nizak, puzav grm. Glavne grane su obično prilegle uz podlogu, a vrhovi grančica su uspravni i gusto obrasli listovima. Listovi su kožasti, debeli, goli, sitni, loptastog oblika. Rub lista je ceo i malo savijen prema naličju. Cvetovi su mu sitni, zvonasti, ružičasti ili beli i vise u malim grozdovima. Plod je lepa crvena, brašnjava, okrugla mnogosemena bobica.

Stanište. Raste po suvim, osunčanim mestima planinskih predela.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se beru listovi od maja do jula.

Hemijski sastav. Listovi sadrže tanine galotaninskog i katehinskog tipa, fenole i njihove glukozide (arbutin, metilarbutin), flavonoide, katehine, triterpenoide, etarsko ulje, fenolkarbonske kiseline, vitamin C, karotin, iridoide, organske kiseline.

Primena. Čaj od listova uve se koristi za dezinfekciju mokraćnog sistema i kao adstringent kod lečenja upala bešike i bubrega, kod problema sa mokrenjem, kod stvaranja bubrežnih kamenaca i naročito kod akutnih upala bešike do kojih dolazi zbog otežanog izlučivanja mokraće i njenog zakiseljavanja. Uzimanje većih doza može prouzrokovati mučninu.

Način upotrebe. Čaj: jedna kašika izdrobljenog lista kuva se u 4 decilitra vode 3 minute. Čaj: jednu kašiku izdrobljenog lista prelići hladnom vodom, ostaviti 12-24 sata da stoji, procediti, zagrejati i piti. Prah: efikasnije je lišće uzimati u obliku praha dva puta dnevno: ujutro i uveče po pola kašikice zalivene sa malo vode.

Valeriana - *Valeriana officinalis*

Narodna imena. Odoljen, baldrijan, kozlič, majčina trava, mačja trava.



Botaničke karakteristike. Valerijana je višegodišnja zeljasta biljka visoka 25-100 cm. Ima kratak rizom koji je obrastao mnogobrojnim dugačkim, tankim korenjem. Stabljika je uspravna, uzdužno izbrazdana i u gornjem delu razgranata. Listovi su neparno perasto deljeni, sa 13 do 21 par jajasto-kopljastih listića koji su po obodu grubo nazubljeni. Donji listovi imaju dršku dok su gornji sedeći. Cvetovi su sakupljeni u cvasti slične štitu. Boje su bele do svetlo ružičaste. Cveti od kraja proleća do sredine leta.

Stanište. Raste na vlažnim livadama, u šipražju pored reka i potoka, po rubovima šuma sve do 1500 m nadmorske visine.

Upotrebljivi delovi biljke. Podanek sa korenom.

Hemijski sastav. Sadrži eterično ulje (skoro 100 jedinjenja), alkaloida, organske kiseline, tanine, glukozide, fitosterole, smole. Sadrži gvožđe i selen.

Primena. Koristi se kod jače nervne razdraženosti, iscrpljenosti, osećaja teskobe, kod srčanih smetnji živčanog porekla, kod funkcionalnog poremećaja rada srca i krvnih sudova, kod nesanicice izazvane neurotičnim reakcijama. Pomaže i kod glavobolja prouzrokovanih grčem krvnih sudova u mišićima, kod lupanja srca izazvanog psihičkim razlozima. Koristi se i kod probavnih problema, u menopauzi i kod povraćanja psihogenog porekla.

Način upotrebe. Hladan čaj: jedna kašika korena na 2dl hladne vode ostavi se da stoji 10 sati. Od tog čaja uzima se 6 puta dnevno po jedna kašika. Ne sme se kuvati. Tinktura: tinktura se priprema tako da se 20 g usitnjenog korena prelije sa 100 ml 70 % etilalkohola, zatim se to, dobro začepnjeno, ostavi da stoji 14 dana, uz češće mućkanje; nakon toga se procedi. Uzima se 20-40 kapi na kocki šećera sa vodom, najbolje pre spavanja.

Velebilje – *Atropa belladonna* (otrovno)

Narodna imena. Devesinje, luda trava, kozjak, volovček, bun.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja biljka, raste kao grm sa jako razvijenim belim, debelim korenom i razgranatim korenjem. Stablo je snažno, visoko do 1,5 metra, račvasto. Listovi su krupni, u parovima, leoljivi. Iz svakog para po jedan list je upola manji. Cvetovi su zvonjasti, smeđe boje, smešteni u pazuhu listova. Plod je bobica, crne boje, nalik na trešnju, u zelenoj čašici. Plod je pun soka ljubičaste boje.

Stanište. Raste na proplancima, planinskim obroncima.

Upotrebljivi delovi biljke. List i stabljika sa listovima, a posebno je vredan koren.

Hemijski sastav. Otrovni alkaloidi-atropin i hioscijamin.

Primena. Atropin širi zenice, protiv astme, neurologije, želudačnih grčeva, protiv bolova zbog kamena u žuči i bubrezima. Ne sma se upotrebljavati bez saveta lekara, jer je veoma otrovna.

Veliki podbel - *Petasites officinalis*

Narodna imena. Repuh, repuv.



Botaničke karakteristike. Zeljasta, višegodišnja mirišljava biljka sa dugim, snažnim i mesnatim korenom. Stablo joj je pravo, jednostavno, prekriveno sitnim, mekim vlaknima i na sebi nosi male listiće crvenkaste boje. Bazalni listovi su raspoređeni u rozeti, širine do 1 m u prečniku: imaju srcasto-bubrežast oblik, nejednako su nazubljeni kratkim trouglastim zubcima, na poleđini su vlaknasti, a kasnije glatki. Cvetovi su cilindričnog oblika, prljavo-bele do ružičasto-ljubičaste boje, raspoređeni u vidu ansambla sitnih cvetića na gornjem delu drške i to tako da podsećaju na klip kukuruza. Smešteni su ispred listova.

Stanište. Raste pored potoka, izvora, na vlažnim mestima, periferiji šuma i u jarku.

Upotreblijvi delovi biljke. Listovi i koren.

Hemijski sastav. Sadrži alkaloida, organske kiseline, polifenole, pektin, eterična ulja.

Primena. Izaziva znojenje i zato se upotrebljava kod temperature (groznice), zatim kod gušenja, gihta i padavice (epilepsije). Pomaže kod uganuća, iščašenja, gangrene, zloćudnih tumora i rana koje peku.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: 1 ravna mala kašika korena velikog podbela ostavi se tokom noći u četvrt litre hladne vode, a ujutru se ugrije i procedi. Oblozi: sveži oprani listovi se izgnječe i upotrebe kao oblog koji treba stavljati više puta dnevno.

Veronika - *Veronica officinalis*

Narodna imena. Čestoslavica, zmijina čestoslavica, lekovita čestoslavica, prava veronika, šumska veronika, trava od ušljame, veronika, vetrovalj, bela boča.



Botaničke karakteristike. Veronika je višegodišnja zeljasta biljka iz porodice bokvica. Ima puzeći rizomom iz koga izbijaju skoro odrvenele, dlakave stabljike. Osim stabla i listovi i cvetovi su pokriveni gustim, žlezdastim dlakama. Listovi su sitno nazubljenog oboda i sivozelene boje i naspramnog rasporeda. Cvetovi su sa dugačkim prašnicima, svetloplave do ljubičaste boje i prošarani tamnoplavim žilicama. Sakupljeni su u grozdaste cvasti koje su u početku zbijene, a kasnije se izdužuju. Plod je čaura pokrivena žlezdanim dlakama. Cveti od maja do avgusta.

Stanište. Raste po suvim livadama, obodima šuma, uz ograde.

Upotrebljivi delovi biljke. Upotrebljava se nadzemni deo biljke u cvetu.

Hemijski sastav. Veronika sadrži glikozide, saponine, gorke materije, malo etarskog ulja, organske kiseline, provitamin A, šećere, vosak i dr.

Primena. Veronika se koristi u narodnoj medicini kod oboljenja disajnih organa, za olakšano iskašljavanje i izbacivanje sekreta, kod grozničavih stanja, kao antiseptično sredstvo, aperitiv, pomaže varenju hrane, otklanja katar želuca, bolove u grudnom košu, starački svrab, povišenu temperaturu. Koristi se kod hroničnih kožnih oboljenja, ekcema.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: 1 puna mala kašika prelije se sa četvrt litre vrele vode i ostavi da odstoji kratko vreme. Sveži sok: cvasti se operu i neosušene iscede u sokovniku. Male boce napune se sokom i čuvaju u frižideru. Tinktura: dve pune pregršti isitnjene biljke u cvatu potopiti u rakiju od žita jačine 38-40% i 14 dana ostaviti na suncu ili u blizini izvora toplote. Čajna mešavina: 1 puna mala kašika prelije se vrelom vodom i ostavi da odstoji kratko vreme.

Vidac - *Euphrasia officinalis*

Narodna imena. Dragočka, očajnica, dragonka, radoka, vidica, vidova trava.



Botaničke karakteristike. Vidac ili očanica jednogodišnja je biljka, visine 10 do 15 cm. U gornjem je delu razgranjena i pokrivena mekanim dlačicama. Biljka je polunametnik jer se svojim usisnim korenjem pričvrsti za livadne trave i siše im sokove. Listovi su nasuprotni, jajastog oblika i na vrhu oštro nazubljeni. Cvetovi se pojavljuju u pazušcima gornjih listova, a boja je bela ili bledoljubičasta. Po cevastim cvetovima nalaze se male žute mrlje.

Stanište. Raste na suvim livadama, šumskim čistinama i neplodnim zemljištima.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek sakuplja se čitava biljka, bez korena.

Primena.Osnovno delovanje biljke koristi se u lečenju očiju. Upotrebljava se kod upale očne spojnice, slabosti očiju zbog premorenosti od čitanja ili pisanja, upale rubova veđa, upale šarenice, glaukoma, čira na rožnici, upale suzne vrećice i sl. Vidac se preporučuje i kod bolesti dišnih organa, kao što su grip, bronhitis, probavne smetnje, želučanih i crevnih.

Vidovčica – *Analgallis arvensis*

Narodna imena. Vidova travica, vidac, zelenika, česnica.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja biljka do 30cm. Visoka, stablo položeno. Mlada biljka je pokrivena gustim dlačicama. Listovi naspramni, elipsasti, sedeći. Cvetovi su smešteni u pazuhu listova na donjoj dršci, crvene boje. Plod okrugla čaura. Kad sazri poklopac čaura otpadne.

Stanište. Raste svuda.

Upotrebjivi delovi biljke. Nadzemni deo biljke u cvatu.

Hemijski sastav. Enzimi, saponini, tanini, gorke materije.

Primena. Nije dovoljno proučena. U narodu korišćena za lečenje čula vida.

Vilina kosa – *Cuscuta europeae*

Narodna imena. Predence, samovila, stršica, vražji štrik, čele trava.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja parazitna biljka. Ima tanku, končastu razgranatu, žuto zelenu stabljiku, bez listova. Cvetovi su joj sitni, bez drške skupljeni u okrugle glavice. Cveta preko leta. Plod je Čaura sa sitnim semenjem.

Stanište. Parazitira na koprivi, hmelju, konoplju i drugim biljkama.

Upotrebljivi delovi biljke. Nadzemni deo biljke u cvetu.

Hemijski sastav. Tanin, glikozidi i dr.

Primena. Ranije se upotrebljavala za lečenje gripa i ženskih bolesti. U novije vreme se preporučuje u vidu Čaja, kao sredstvo za pročišćavanje, ali pošto se smatra da je otrovna, treba biti veoma obazriv prilikom upotrebe.

Vinova loza - *Vitis vinifera*

Narodna imena. Čokot, loza, trs, vinoloza, vinska loza, vinski trs.



Botaničke karakteristike. Vinova loza je trajan grm, odnosno penjačica koja dostiže visinu od 5 do 15 metara. Kod vinove loze razlikuju se dugački izdanci koji se razvijaju iz osnovnih mladica, i kratki izdanci koji se razvijaju iz pazuha listova. Plod je veoma sočna, slatka i kiselkasta bobica sa nekoliko semenki. Plodovi, odnosno bobice sačinjavaju grozd.

Stanište. Gaji se kao kulturna biljka.

Upotrebljivi delovi biljke. Za lek se upotrebljava grožđe, cvetovi, listovi i vitice.

Hemijski sastav. Grožđe sadrži šećer, organske kiseline, soli kalijuma, kalcijuma, magnezijuma i gvožđa, tanine, pektine, vitamine A, B1, B2, C. Listovi sadrže šećer, organske kiseline, tanine, inozit, kvercetin, karoten, holin, betain.

Primena. Čaj od listova vinove loze koristi se kao lek za lečenje reumatizma, gihta, povraćanja i krvavog ispljuvka. Sok što ističe iz sveže obrezane loze deluje na umirenje krvarenja, steže, a razređen sa vodom koristi se i za obloge za jačanje očiju. Čaj od cvetova vinove loze koristi se za lečenje oslabljene funkcije mozga i kičmene moždine. Grožđe se uzima kao lek za čišćenje krvi, regulisanje probave, uklanjanje masnih naslaga iz tela, za lečenje upalnih procesa probavnih organa, za uklanjanje reumatičnih poteškoća i kožnih osipa. Sveži sok od grožđa obiluje vitaminima A, B i C i raznim mineralnim materijama, a koristi se za jačanje probavnih organa, izlučivanje otrovnih materija iz tela, za lečenje proliva i katara creva, uklanjanje začepjenosti i sl. Kada se uzima u manjim količinama, vino deluje lekovito jer oživljuje i potiče na aktivniji rad mnoge organe. Vinsko sirće hladi i steže, smiruje prolive i krvarenje. Povremeno pranje celog tela mešavinom vinskoga sirćeta i vode čisti kožu i otvara pore, pospešuje cirkulaciju krvi, a time organizam postaje otporniji na razne bolesti i štetne spoljašnje uticaje.

Način upotrebe. Čaj od listova. Prah od listova. Čaj od cvetova. Grožđe. Sveži sok od grožđa. Vino. Vinsko sirće.

Virak - *Alchemilla vulgaris*

Narodna imena. Vrkuta, rosanica, biserak, gospin plašt, trava od ušljeme i plašt device Marije.



Botaničke karakteristike. išegodišnja biljka. Ima kratak rizom iz koga raste prizemna lisna rozeta i polegnuta ili uspravna razgranata lisna stabljika koja naraste do 50 cm. Listovi su dlanasti, imaju dugu peteljku, nazubljeni su i imaju sjajne dlačice sa donje strane. Cvast je na vrhu u obliku grozda. Cvet je zelenkastožućkast. Cveti od maja do avgusta. Plod je oraščić.

Stanište. Raste u rubnim oblastima šuma i pored puta, na padinama i vlažnim livadama u višim planinskim predelima.

Upotrebljivi delovi biljke. Stablo, lišće, cvet.

Hemijski sastav. Sadrži tanine, katehine, flavonoide, fenol karbonske kiseline i njihove derivate, lignin, lipide, vitamin C. Takođe sadrži gvožđe, bor, mangan, bakar, cink, molibden, nikel.

Primena. Kod poremećaja menstruacije, belog pranja, genitalnih tegoba i nelagodnosti u prelaznim godinama, zajedno s hajdučicom može da reguliše neredovni menstrualni ciklus. Ova lekovita biljka deluje tako što skuplja krvne sudove i brzo leči, a koristi se i kao diuretik i sredstvo za jačanje srca, zatim kod groznice zbog zapaljene rane, kod zagnojene rane, pa i nelečenih i zapostavljenih čireva. On takođe otklanja slabost mišića i udova i pomaže kod malokrvnosti.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: 1 puna mala kašika biljke popari se sa četvrt litre vrele vode i ostavi da kratko odstoji. Oblozi: odgovarajuća količina sveže biljke brzo se opere, izgnječi oklagijom i upotrebi kao oblog. Dodatak vodi za kupanje: za potpunu kupku uzme se 200 g osušene ili nekoliko pregršti sveže biljke i stavi se u kofu sa hladnom vodom, da prenoći. Sledećeg dana se sve zagreje i doda vodi za kupanje.

Vlasača – *Bromus inermis*

Narodna imena. Klasača, šušulija, bezosac, vlasen bezosni.



Botaničke karakteristike. Trava visoka 30 – 140 sm. Stabljika uspravna, glatka ili u gornjem delu malo rapava, obrasla lišćem.

Stanište. Raste na rečnim obalama, na suvim brežuljcima, uz obode šuma i livadama.

Primena. Nema primena u lečenju.

Vodeni orašak - *Trapa natans*

Narodna imena. Vodeni orah, vodeni kesten.



Botaničke karakteristike. Koren se nalazi obično u mulju i on održava plutajuću rozetu koja se nalazi na vrh podvodnog stabla. Stablo je tanko, dugo, nalazi se pod vodom i prosečne dužine je oko 4 m mada može da naraste i do 6 m. Lišće je romboidnog oblika veličine do 4 cm. Na površini vode obrazuje rozetu koja pluta zahvaljujući sunderastoj strukturi lista i lisnim drškama. Na podvodnoj stabljici se nalaze izmenjeni zeleni listovi koji podsećaju na pera. Cvetovi su beli, a seme je crno, strukture slične kestenu, sa četiri špicasta izraštaja veličine oko 4 cm i razvija se pod vodom. Plod, u jesen, kada je zreo pada na dno, tu prezimi i u proleće se razvija nova biljka.

Stanište. Raste u plićacima jezera i reka (maksimalne dubine do 5 m) kao i u vlažnom i blatnom zemljištu.

Upotrebjivi delovi biljke. Plod biljke.

Primena. Plodovi imaju hranjive semenke, koje su slatkaste (kao kesten), a jedu se sirove, pržene, kuvane ili samljevene. Osim toga koristi se i za ishranu stoke.

Vrab seme – *Lithospermum officinale*

Narodna imena.Vrapčje proso,biserka,divlja proja.



Botaničke karakteristike.Višegodišnja biljka sa razgranatim vretenastim korenom,sa koga polaze nadzemni izdanci.Stablo visoko do 1 m. veoma razgranato..Listovi kopljasti,cvetovi zelenkasti.Plod orašica.

Stanište.Na vlažnom zemljištu.

Upotrebljivi delovi biljke.Sitni plodovi biljke.

Hemijski sastav.Tanin,saponizidi,silikati,ulja,gume.

Primena.Protiv kamenca,a dobar je diuretik - za brže izlučivanje mokraće.

Vrtni mak – *Papaver corniferum* (otrovan)

Narodna imena. Drijemak, afion, ašaš, pitomi mak.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja letnja biljka. Stablo uspravno, malo razgranuto, plavičaste boje. Cvetovi usamljeni, na vrhu beli, ljubičasti ili crveni. Plod je čaura sa mnogo sitnog semena. U seloj biljci nalazi mlečni sok, koji je gorak. Središte cveta ima vijugave prašnike okružene okruglim ili peharastim skupom četiri do šest latica. Pre cvetanja laticice su zgužvane u pupoljak, i kako cvetanje prestane laticice često leže ravno pre nego što otpadnu. Polen orijentalnog maka, *Papaver orientale*, je tamno plave boje. Polen poljskog maka je od tamno plave do sive. Pčele koriste mak kao izvor polena.

Upotrebljivi delovi biljke. Seme i opium, sok iz nezrele čaure.

Hemijski sastav. U soku se nalazi morfin i preko 20 alkaloida (Kodein, Papaverin, Noskapin i dr.) .

Primena. Opium iz nezrele čaure, dobar je sedativ, hipnotikum, za smirenje kašlja i dr. Duga upotreba dovodi do navike o čemu treba voditi računa. Veće doze i duga upotreba razaraju nervni sistem.

Vučja stopa – *Aristolochia clematitis* (otrovna)

Narodna imena. Vučja jabuka, kokotinja, zečeva lubenica.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka visoka do 1 metar. Stabljika uspravna, žuto zelene boje. Lišće jajasto, a pri dnu srcoliko savijeno. Cvetovi su smešteni u pazuhu listova jarko žute boje.

Stanište. Raste na neobrađenim sunčanim obroncima, mnogo u vinogradima kao korov.

Upotrebjivi delovi biljke. Koristi se podzemni deo stabljike – rizom.

Hemijski sastav. Alkaloid aristolohid, etarsko ulje, jabučna i taninska kiselina, gorke materije, smola.

Primena. Ranije je korišten za lečenje čireva i rana. Zbog velike otrovnosti ne sme se upotrebljavati, iako je narod zove "narodni jod".

Zečja loboda – *Hieracium pilosella*

Narodna imena.Runjika, ovčja brada, lišje uho, zlatnik.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka, izraste do 35 cm. Obrasla dlakama, ima poleglo jajasto lišće i uspravnu stabljiku. Na vrhu glavičasta cvast svetlo žute boje.

Stanište. Raste na suvom zemljištu.

Upotrebjivi delovi biljke. Cela biljka sa korenom.

Hemijski sastav. Tanin, sluz, smola, gorke materije, flavonski derivati.

Primena. Protiv poremećenog mokrenja, zapaljenja bešike i za lečenje lišajeva.

Zečja soca - *Oxalis acetosella*

Narodna imena. Kisela detelina, žuta detelina, zečji kiseljak i zečja detelina.



Botaničke karakteristike. Zimzelene višegodišnja biljka, visine 5-12 cm. Lišće je u obliku trolista, cvetovi su veoma mali. Cveti krajem proleća.

Stanište. Listopadne i četinarske šume.

Upotrebljivi delovi biljke. Listovi.

Hemijski sastav. Sadrži karotin, rutin, askorbinsku kiselinu, organske kiseline.

Primena. Otklanja smetnje koje izaziva želudačna kiselina. Pomaže kod lakšeg poremećaja varenja. Upotreblava se kod žutice, upale bubrega, osipa na koži. Preporučuje se u početnom stadijumu raka želuca i kod unutrašnjih i spoljnih kanceroznih rana i tumora kao i kod Parkinsonove bolesti.

Način upotrebe. Čaj: 1 velika kašika svežih listova popari se sa pola litre vode. Treba da odstoji kratko vreme.
Sveži sok: oprane listove iscediti u sokovniku.

Zečji trn - *Ononis spinosa*

Narodna imena. Gladiš, gladež, gladišnik, gladiška, gladuška.



Botaničke karakteristike. Zečji trn je višegodišnja biljka koja raste kao korov sa veoma dugačkim, jakim i žilavim korenjem. Stabljika je grmolika, čvrsta i razgranata, sa trnovitim izdancima, a visoka je do 50cm. Listovi u vršnom delu stabljike su jednodelni, dok su donji listovi trodelni, tj. sastavljeni od tri listića. Cvetovi se nalaze na trnovitim izdancima u pazušcima listova, leptirastog su oblika, grimiznocrvene boje.

Stanište. Raste uz rubove šuma, na suvim i mršavim zemljištima livada, oranica i pašnjaka.

Upotrebljivi delovi biljke. U proleće ili jesen skuplja se koren, a cela biljka za vreme cvetanja.

Hemijski sastav. Koren sadrži neotrovne glukozide ononin i onospin, tanine, skrob, smole, eterično ulje.

Primena. Koren zečjeg trna veoma je dobro sredstvo za izlučivanje mokraćne. Koristi u lečenju vodene bolesti, posebno kod uklanjanja vode iz trbušne šupljine. Preporučuje se kod lečenja upale bubrega, kamenaca i peska u bubrezima, upale mokraćne bešike i kamenaca u bešici, kod gihta, reumatizma i hroničnog reumatizma zglobova.

Za iste namene koristi se i čaj od nadzemnog dela biljke. Spolja se zečji trn koristi za pripremanje obloga za lečenje rana.

Način upotrebe. Čaj od cveta: 3 kašike cveta na litru ključale vode. Pije se triput dnevno po jedna šoljica. Čaj od korena: 2 kašikice korena preliteri vrućom vodom i ostaviti poklopljeno pola sata. Piti po 2-3 šoljice toplog nezasađenog čaja između obroka.

Zelenika - *Ilex aquifolium*



Botaničke karakteristike. Zelenika je zimzeleni žbun ili drvo, visine do 10 m. Listovi prosti, naizmenično postavljeni, kožasti, nazubljeni, zupci se završavaju trnovima. Cvetovi grupisani u štitastim cvastima. Plod je okruglasta crvena i sjajna koštunica.

Stanište: bukovo-jelove šume.

Upotrebljivi delovi biljke. Listovi, bobice.

Hemijski sastav. Gorka materija, ilicin, vosak, guma, ileksova kiselina.

Primena. Lišće je gorkog, oporog i neprijatnog ukusa. U staroj medicini je koršćeno protiv zapaljenja organa za disanje, protiv reumatizma, boginja. Bobice ove biljke jako draže organe za varenje. Tucakov navodi da je ova biljka otrov za srce i da je ne treba upotrebljavati za lek.

Zlatnica - *Solidago virgaurea*

Narodna imena. Zlatica, zlatna rutvica, čelebi-grana, zlatna šiba, štapika.



Botaničke karakteristike. Višegodičnja biljka. Stabljika, gusto obrasla zlatnožutim zvezdastim cvetovima, dostiže visinu od 80 cm. Listovi jajasti ili elipsasti. Cvetovi se skupljaju od jula do oktobra.

Stanište. Višegodičnja biljka. Stabljika, gusto obrasla zlatnožutim zvezdastim cvetovima, dostiže visinu od 80 cm. Listovi jajasti ili elipsasti. Cvetovi se skupljaju od jula do oktobra.

Upotrebljivi delovi biljke. Cvet, list, seme.

Hemijski sastav. Sadrži organske kiseline, terpenoide, saponine, fenolna jedinjenja, fenolkarbonske kiseline, flavonoide, polisaharide.

Primena. Upotrebljava se kod crevnih oboljenja, kod krvarenja iz creva, bronhijalne astme, gihta, reumatizma, diareje. Ceni se kao lekovito sredstvo protiv oboljenja bubrega i mokraćne bešike. Deluje diuretično. Pozitivno utiče na duševni (emocionalni) život čoveka.

Način upotrebe. Pripremanje čaja: jedna puna mala kašika zlatnice popari se sa četvrt litre vrele vode i ostavi da kratko odstoji.

Zob – *Avena sativa*

Narodna imena. Ovas, krupa, oves, ovaz, pitoma zob.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja biljka. Stablo uspravno, visoko do 1,5 metra. Listovi dugi, obrasli dlakama. Cvast metlica. Plod srstao sa plevicom.

Stanište. Uzgaja se po njivama.

Upotrebljivi delovi biljke.Seme.

Hemijski sastav.Skrob,masno ulje,lecitin,fosfat,kalcium,vitamin C,jod,šećer,provitamin D,vosak.

Primena.Od zrna pravi se čaj protiv kašlja i katara creva.Ovsena kaša stavlja se na čireve,leči i reumatizam.Ovsene pahuljice u savremenoj industriji,proizvode se kao koristan sastojak u dečjoj ishrani.

Zova - *Sambucus nigra*

Narodna imena. Bazga, baz, baza, bazgovina, crna bazga, cma zova, zovina, zovika.



Botaničke karakteristike. Zova ili bazga raste kao grm ili drvo visoko 3 do 10 metara. Na donjem delu stabla kora je svetlosmeđa, a u gornjem delu sivo-bela, pomalo izbrazdana i bradavičasta. Već u blizini zemlje izbijaju postrane krhke i lako lomljive grane. Drvo okružuje plutasta, bela i veoma lagana srž. Nasuprotni listovi nepravilno su perasti s jajastim, zašiljenim, tamnozelenim liskama, koje su po rubu pilasto nazubljene. Cvetovi su sakupljeni u plosnati paštitac, a boja im je bela do žućkasto-bela. Iz cvetova se razvijaju bobice, u početku zelene, zatim crveno-smeđe i na kraju sjajno crne. Bobice su male i sočne. Cvetovi su jakog i veoma ugodna mirisa, koji u

suvom stanju postaju blaži. Okus cvetova je gorkast i aromatičan. Sirove bobbe (plodovi) imaju neprijatan ukus, dok su pripremljeni kao kompot ukusni.

Stanište.Raste na rubovima šuma i osunčanim šumskim krčevinama. na zapuštenim mestima i u blizini naselja.

Upotrebljivi delovi biljke. Mladi izboji i mladi listovi sabiru se u proljeće, cvetovi za vreme cvatnje, plodovi nakon dozrevanja.

Primena.Čaj od listova i mladica zove ili bazge koristi se za pospješivanje izlučivanja mokraće, nakupljene tekućine u telu, za lečenje šećerne bolesti kao i za čišćenje i poboljšanje krvi. Čaj od cvetova bazge koristi se u lečenju prehlade, bronhitisa, kašlja, gripe, hripavca, početne upale pluća, kijavice, ospica, šarlaha, teškog disanja, astme, kod početne tuberkuloze i kod svih reumatičnih bolesti. Kora od grana i stabla koristi se za pripremanje čaja kojim se odstranjuju poteškoće kod mokrenja, smetnje u radu bubrega i meura, leći vodenu bolest, razne edeme te tvrdi stolicu. Sok od svežih bobbe koristi se u lečenju neuralgije trigerninusa (neurlagija ličnog živca), za jačanje, za blago reguliranje stolice, čišćenje krvi, umirenje trbušnih grčeva i crevnih kolika, za tek i poboljšanje cirkulacije krvi.

Žablja trava – *Senectio vulgaris*

Narodna imena.Dragušica, dragušac, goluždravka.



Botaničke karakteristike.Jednogodišnja biljka visine do 60 sm.Stabljika je uspravna i obrasla duguljastim listovima.Plod je jako sitan .

Stanište.Raste kao korov po zapuštenim mestima,starim manastirskim zidinama.

Upotrebjivi delovi biljke.List kao i cela biljka u cvetu.

Hemijski sastav.Vosak,tanin i sluz.

Primena.Preporučuje se kod neuredne menstruacije,u obliku čaja.Daje se i domaćim životinjama kod crevnih parazita.

Žabljak – *Ranunculus sceleratus* (otrovan)

Narodna imena.Ljutić, žabljak otrovni, slanovrat.



Botaničke karakteristike.Raste na vlažnoj podlozi do visine od 1 metra.Stabljika je visoko razgranata,sa mnogo cvetova jarko žute boje.

Stanište.Raste na muljevitim obalama i na vlažnim livadama.

Upotrebljivi delovi biljke.Biljka je veoma otrovna kad je sveža,dok je u osušenom stanju manje škodljiva.

Primena.Više se ne koristi kao lek ,iako sadrži neke korisne sastojke.

Žalfija - *Salvia officinalis*

Narodna imena. Kadulja, križna kadulja, ljekovita kadulja, kadunabeli džiger, vrtni žajbel, goloper, žavbej, žajbl, žalvija, žalfa, janovdenče, kadilja, kaloper, kaluper, krastatica, ljekovita slavulja, nemački kaloper, pelin, perušina, pitomi pelin, prava kadulja, slavlja, slavulja, uzani kaloper, crni kaloper, crnogorski pelen, lekovita slavulja, krstašica.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja razgranata biljka iz familije usnatica. Visoka je 50—90 cm. Stablo je delom odrvenelo i četvorouglasto na poprečnom preseku. Listovi su srebrnozeleni, sitno naborani, uski, sa duga;kom peteljkom. Cvetovi su plavo-ljubičasti, ponekad ružičasto-beličasti. Cela biljka je vrlo aromatična i svojstvenog mirisa.

Stanište. Raste divlje, po kamenitim i neplodnim mestima, a uzgaja se i u vrtovima.

Upotrebljivi delovi biljke. Listovi i mlade grančice.

Hemijski sastav. Sadrži flavonoide, alkaloidne, tanine, smole, etarsko ulje, organske kiseline, vitamine B, P i PP, terpene, fenolna jedinjenja.

Primena. Koristi se kod probavnih smetnji, kod nedovoljnog lučenja želudačne kiseline, kod anoreksije, kod infekcija probavnih organa i zapaljenja sluzokože. Povećava otpornost zidova krvnih sudova. Koristi se kod lečenja dijabetesa. Smanjuje preterano znojenje. Spolja se koristi za ispiranje usta i za grgljanje kod upalnih infekcija, angine, kod lečenja kožnih oštećenja koja sporo zaceljuju.

Način upotrebe. Čaj: jedna mala kašika prelije se sa četvrt litre ključale vode i ostavi da malo odstoji. Sirće od žalfije: boca se do grlića rastresito napuni cvetovima livadske žalfije i prelije prirodnim sirćetom; nivo sirćeta treba da bude iznad nivoa biljke. Bocu 14 dana ostaviti na suncu ili na toplom mestu. Sedeća kupka: dve pune pregršti listova stave se u hladnu vodu i ostave preko noći. Sledećeg dana sve se greje do ključanja i dodaje vodi za kupanje.

Žavornjak – *Delphinium consolida* (otrovan)

Narodna imena. Samorotka, vid, grančica, kokotić.



Botaničke karakteristike. Jednogodišnja zeljasta biljka, razgranata, visoka do 60 sm. Listovi sitno izdeljeni. Cvetovi su u grozdastoj cvasti, plave boje. Semenje crne boje.

Stanište. Raste u žitu, naročito posle žetve.

Upotrebljivi delovi biljke. Cela biljka i seme.

Hemijski sastav. Alkaloid, masno ulje, heterozid.

Primena. Cela biljka je otrovna, ne treba je nikako koristiti u narodnoj medicini. U naučnoj medicini se koristi za spravljanje lekova.

Živa trava – *Erodium cicutarium*

Narodna imena. Iglica, mačak, crvene nožice, čapljina.



Botaničke karakteristike. Višegodišnja zeljasta biljka, visoka do 50 cm. Ima dugačak koren, razgranato stablo. Listovi su perasti i su u rozeti. Cvetovi su na kratkim drškama, sakupljeni u štitu crvene boje. Plod je nalik na kljunić.

Stanište. Na livadama, blizu šume.

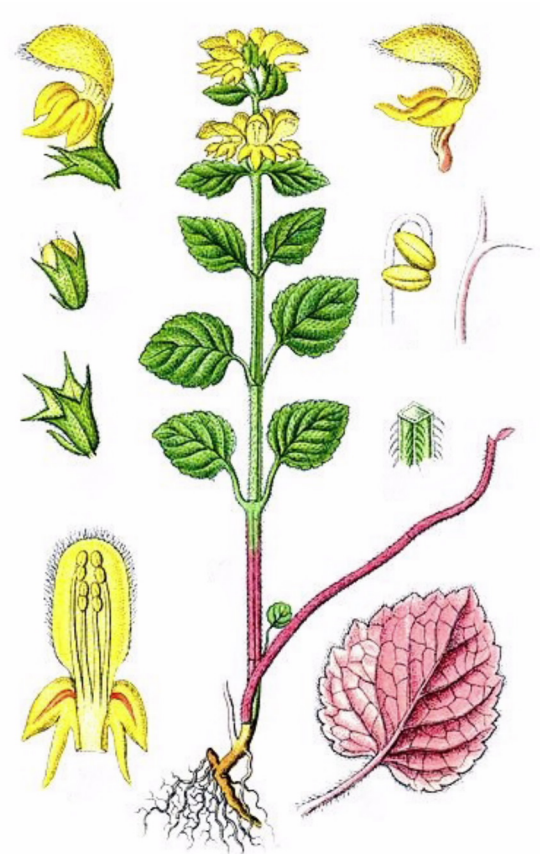
Upotrebjivi delovi biljke. Cela biljka u cvatu.

Hemijski sastav. Biljka nije dovoljno ispitana. Sadrži amine pirokahetol.

Primena. Izuzetno dobar hemostatik – zaustavlja krvarenje.

Žuta mrtva kopriva - *Lamium galeobdolon*

Narodna imena. Raščinik.



Botaničke karakteristike. Iz robustnog korena izbijaju stabljike visoke do 50 cm, a listovi su naspramno ukršteni, jajastog oblika i reckavi po obodu dok su cvetovi raspoređeni u prividnim pršljenovima. Cveti u aprilu i maju, a u planinskim predelima i kasnije.

Stanište. Raste u vlažnim šumama, u jarku pored puta, ispod žbunova, plotova i živica, na mestima gde ima šuta, na vlažnom zemljištu u hladu i svuda gde inače raste kopriva.

Upotrebljivi delovi biljke. List i cvet.

Hemijski sastav. Sadrži hlorofil, karotenoide, tanine, vitamin C, pantotensku kiselinu.

Primena. Pomaže kod velikih tegoba povezanih s matericom, jajnicima i menstruacijom. Pročišćava krv, otklanja nesanicu izazvanu nervozom. Pomaže kod slabog izlučivanja mokraće, raznim bolestima mokraćnih puteva, teškim oboljenjima bubrega i vodenj bolesti srca, kod poremećenog varenja, kod skrofuloze i osipa na koži.

Način upotrebe. Čaj: jedna puna mala kašika popari se sa četvrt litre hladne vode i ostavi malo da odstoji. Oblozi: tri pune male kašike popariti sa pola litre vode i ostaviti da odstoji kratko vreme. Čajem natopljeni povez upotrebljava se kao topli oblog. Dodatak za sedeću kupku: upotrebiti celu biljku! Čajna mešavina: pomešati iste količine žute mrtve koprive, ivanjskog cveća i zlatnice. Jednu kašiku mešavine popariti sa četvrt litre vode.

Žuta ovsenica – *Avena flavescens*

Narodna imena. Žuta zob, žuti ovsinik, zobika, ovsika, ovsulja.



Botaničke karakteristike. Pripada familiju trava. Visoka je od 30 do 80 sm. Stabljika uspravna, a cvetovi su žute boje.

Stanište. Raste na livadama.

Primena. Ubraja se u bolje trave za ishranu stoke. Nema medicinski značaj.

Žuti bagrem – *Colutea arborescens* (otrovan)

Narodna imena.Zvečak,pucalina, žuta bagra.



Botaničke karakteristike. To je šunsko drvo visoko do 8 metra.Lišće jajasto,zeleno.Cvetovi jarko žuti nalik na zevalicu,grozdasti.Plod mahuna.

Upotrebljivi delovi biljke.List i cvet.

Hemijski sastav.Etarsko ulje,koluteinska kiselina.

Primena.Pije se kao čaj protiv zatvora.

Narodni recepti

Trenutni naučni i tehnološki napredak čovečanstva nas sve više vraćaju na narodne metode lečenja bolesti, koje su se prenosile sa kolena na koleno. Narodne metode lečenja postaju sve popularnije i upotreba lekovitog bilja je sve rasprostralnija, čak i u modernoj medicini. Ne postoji biljka koja je beskorisna, već samo ljudsko neznanje o njenoj primeni.

U ovoj rubrici, posvećenoj narodnim sredstvima lečenja bolesti, pokušali smo da prikupimo što veći broj recepata za lečenje različitih bolesti. Iskreno se nadamo da ćete ovde pronaći ono što tražite. Imajte u vidu da je samolečenje, uključujući i narodnim sredstvima lečenja, opasno, i obavezno se konsultujte sa Vašim lekarom.

ALERGIJE

Alergija je povišena osetljivost organizma na uticaj nekih faktora sredine koji se nazivaju alergeni (hemijske materije, mikroorganizmi, prehrambeni proizvodi, polen nekih biljaka, i dr.). Ispoljavanje alergije je individualno.

Simptomi alergijske reakcije mogu biti opšti ili lokalizovani na organ ili organski sistem putem kog je alergen ušao u telo (koža i sluznice, probavni ili disajni sistem). Simptomi alergijske reakcije znatno se razlikuju u brzini nastanka i intenzitetu. Nekad se simptomi razvijaju izrazito brzo pa mogu ugroziti život bolesnika (anafilaktički šok).

U alergijske bolesti najčešće se ubrajaju alergijske bolesti sistema za disanje (alergijska kijavica, astma, alergijski alveolitis), alergijski konjunktivitis, alergijske bolesti kože (urtikarija, atopijski i kontaktni dermatitis), probavne alergijske bolesti, alergijske reakcije na lekove, anafilaktičke reakcije, naročito preosetljivost na otrove insekata.

Recepti:

Ocediti sok iz svežeg korena celera. Piti po 1-2 kašikice soka na dan, pola sata pre jela. Može se pripremati i čaj (2 kašike samlevenog korena ostaviti 2 sata u čaši hladne vode, procediti. Piti po 1/3 čaše 3 puta na dan pre jela. Koriste se kod koprivnjače.

Koren maslačka i koren čička izgnječiti u avanu i pomešati. Uzeti 2 kašike smese, preliteri sa tri čaše vode i ostaviti preko noći. Ujutru kuvati 10 minuta, ostaviti 10 minuta i procediti. Piti po pola čaše pre jela i noću (5 puta na dan).

Jednu kašiku ruse preliteri sa dve čaše vrele vode, ostaviti 4 sata. Piti po 1/4-1/2 čaše ujutru i uveče.

Deset grama cveta nevena preliteri sa pola čaše vrele vode, ostaviti 2 sata. Piti po 1 kašiku 2-3 puta na dan.

Jednu kašiku cveta kamilice preliteri čašom vrele vode, ostaviti 20-30 minuta. Piti po 1 kašiku 2-4 puta nadan.

Deset grama mente preliteri sa pola čaše vrele vode, ostaviti 20-30 minuta. Piti po jednu kašiku 3 puta na dan.

5 supenih ravnih kašika gorčice, kantarion- 4 supene kašike, maslačak (koren)-3 supene kašike, preslica -2 supene kašike, kukuruzna svila- 1 supena kašika, šipurak-plodovi isitnjeni-4 supene kašike. Šipurak i koren maslačka samleti na mašini za meso. Mešavinu dobro izmešati. Jednu supenu kašiku ove mešavine sipati u emajliranu posudu i preliteri sa 1,5 čašom hladne vode uveče i ostaviti preko noći. Ujutru staviti da se kuva, ali ne dopustiti da provri, skloniti, dobro umotati i ostaviti 4 sata da odstoji, zatim procediti. Popiti sadržinu jedne čaše u toku dana, tj. piti po 1/3 čaše tri puta dnevno pre jela. Čuvati u frižideru. Alergija će početi da prolazi. U početku će biti tvrde otekline u nosu, zatim na podbratku, rukama, na gornjem delu nogu sa jakim svrabom. Premazivati te delove tela anestetizirajućom tečnošću. Posle mesec dana počinje ozdravljenje. Treba se lečiti 6 meseci i ne uzimati alkohol. Ova mešavina je dobra i za decu kada kod njih kao da alergija odlazi unutra i ona postaju preosetljiva. Ovakva alergija se dešava zbog poremećaja u razmeni materija zbog nepravilne ishrane.

Jednu supenu kašiku suvih ili svežih cvetova koprive na jednu čašu vrele vode. Ostaviti da odstoji dobro pokrivena posuda pola sata, procediti. Piti po pola čaše 4-5 puta dnevno ili po jednu čašu tri puta dnevno, toplo. Koristi se kod alergijskih osipa, koprivnjače, furunkuloze, ekcema, škrofula kao dobro sredstvo za čišćenje krvi.

1 kašičicu dobro oprane trave vodene sočivice na 50 ml 40 % alkohola. Ostaviti da odstoji sedam dana, procediti. Piti po 15-20 kapi u 1/4 čaše vode tri puta dnevno. Suvu vodenu sočivicu isitniti u prah i pomešati ga sa medom u jednakom odnosu, uzimati po 1-2 g dva, tri puta dnevno. Koristi se kod vitiliga, kao desenzibilno sredstvo kod alergijskih bolesti, kod koprivnjače, anginoneurotskih otoka.

Iscediti sok iz svežeg korena celera. Piti po 1-2 kašičice tri puta dnevno pola sata pre jela. Može se uzimati i tinktura: dve supene kašike isitnjenog korena ostaviti da odstoji dva sata u čaši hladne vode, procediti. Piti po 1/3 čaše tri puta dnevno pre jela. Celer se koristi kod bolesti bubrega, kostobolje, alergijske koprivnjače, dermatitisa, kao i diuretik i blagi laksativ.

Polenska kijavica

Polenska kijavica je uzrokovana alergijskom reakcijom i predstavlja zapaljenje sluzokože koja oblaže nos i grlo. Polensku kijavicu uglavnom izaziva polen trave, drveća ili korova, kao i plesan iz spoljašnje sredine. Pre svega, javlja se u proleće kada je visoka koncentracija polena u vazduhu. Simptomi polenske kijavice se javljaju ubrzo nakon kontakta sa alergenom. To su: svrab u nosu, često kihanje, zamućen nos i česta sekrecija iz nosa, nadražene, crvene i suzne oči, slivanje sekreta iz nosa u grlo. Ukoliko je došlo do težeg oblika zapaljenja sluzokože nosa, usled hronične iritacije može doći do krvavljenja iz nosa. Kod pojedinih osoba glavobolje su čest pratilac alergijskih kijavica. Bolest počinje naglo, a tegobe obično traju nekoliko nedelja.

Recepti:

Pošto kopriva pomaže kod svake alergije, a kod senske (polenske) kijavice je takođe reč o alergiji, za relativno kratko vreme može da se izleči ako se pije čaj od koprive, tri do četiri šolje dnevno, a svakoj šolji doda jedna mala kašika šveden bitera.

Kičica – 5 delova, kantarion – 4 dela, koren maslačka (istucan) – 3 dela, rastavić – 2 dela, kukuruzna svila – 1 deo, kamilica – 1 deo, plod šipurka (istucan) – 4 dela. Sve dobro izmešati i 4 kašike ove smese preliti čašom vode i natapati tokom noći. Ujutru staviti na vatru i dovesti do ključanja (ne kuvati!). Držati utopljeno 4 sata i procediti. Piti po jednu čašu na dan, 3 puta, pre jela. Može se napraviti odmah za 2-3 dana i čuvati u hladnjaku. Za mesec dana počinje ozdravljenje. Treba se na ovaj način lečiti 6 meseci.

BOLESTI BUBREGA I MOKRAĆNIH KANALA

Kamen i pesak u mokraćnoj bešici

Kamen u mokraćnim organima može biti različite veličine, od zrna peska do kamena težine jednog kilograma. Takođe može biti različitog oblika, boje, čvrstine i različitog hemijskog sastava.

Najčešće nastaje u bubrezima, ali može da se pomeri i zaglavi u mokraćovodima (urether), u bešici ili u mokraćnom kanalu (urethra). Veliko kamenje u bubrezima često izaziva jake kolike koji se prostiru sve do donjeg stomaka i polnih organa. Simptomi karakteristični za kamenje u bešici su bolovi pri hodu, krv u mokraći, isprekidan mlaz mokraće ili peckanje za vreme mokrenja.

Kamenje u mokraćnim organima nastaje usled prevelike koncentracije određenih supstanci koje se kristališu, a kristali se pretvaraju u grudvice. U 80 odsto slučajeva reč je o naslagama iz kalcijuma i oksalata, ali kamenje može da nastane i od mokraćne kiseline, kalcijum-fosfata, cistina i drugih supstanci.

Recepti:

50 g pirevine (podzemni deo), 50 g listova breze, 50 g listova medveđeg grožđa, 40 g korena i plodova ježovine (*Ruscus aculeatus*), 20 g stabljike rastavića, 10 g stabljike majčine dušice. Trave jako usitniti i pomešati. U 2 litre proključale vode staviti 15 g mešavine trava i kuvati poklopljeno 3 minute. Kad se čaj ohladi, procediti ga u boce i dodati mu 1 kašiku svežeg limunovog soka. Popiti dnevno 2 litre čaja umesto vode.

Rastavić, medveđe grožđe, smrekove bobice (samleveno) i list šumske jagode - po 2 kašike; suve ljuške od mahuna - 3 kašike, prečica - jedna kašika na 2 litre vode dok se ne ukuva na polovinu. Od tog čaja piti po jednu šoljicu triput dnevno pre jela.

Dve kašike koštica od divljih trešanja istuče se u avanu i stavi u decilitar 96% alkohola. Boca se dobro začepi i ostavi 10 dana da stoji. Od tog leka uzima se jedanput dnevno 6-10 kapi razređeno sa malo vode.

Jednu kašiku semena od dinje istući u avanu i kuvati 2-3 minute u 2 decilitra vode. To piti više puta dnevno.

Uzeti 3 kašike smilja (cvet), prelići sa pola litre vrele vode i ostaviti poklopljeno 8-10 sati. Ocediti, piti u 3 navrata.

Šaku lanenog semena prelići sa pola litre vrele vode. To piti svaka dva sata po 1 decilitar. Svaki dan pravi se svjež čaj.

Kamen u bubregu

Kamen u bubregu - nefrolitijaza, je bolest stvaranja kamena, kamenca ili peska u bubrežnoj karlici, čašicama i parenhimu bubrega. Muškarci češće obolevaju od žena. Veliku ulogu igra nasleđe, a najvažniji uzroci su zastoj mokraće i infekcija. Stvaranju kamenca u bubregu doprinose alkalna reakcija mokraće, hiperkalcemija (izlučivanje kalcijuma putem mokraće), oligurija (smanjeno izlučivanje mokraće) i prisustvo jezgra kristalizacije (uromukoid nastao od soli ili belančevine oko koga će da naraste kamen). Kod bolesnika sa adenomom parotidnih žlezda se često javljaju bubrežni kamenci obostrano. Dugotrajno ležanje, iz bilo kog razloga, povećava sklonost ka stvaranju kamenaca. Kamen sadrži matriks, jedan kompleks mukoproteina, a od minerala kalcijum, magnezijum, oksalate, fosfate, mokraćnu kiselinu i cistin. (izvor: www.zdravstveniportal.com)

Recepti:

40 g stabljike kilavice, 40 g listova medveđeg grožđa, 40 g korena zečjeg tma, 30 g stucanog ploda šipurka, 30 g listova breze, 30 g listova i cvetova hajdučke trave, 20 g koprive. Trave jako usitniti i smešati. U 2 litre vode preko

noći namočiti 15 g mešavine trava. Ujutro staviti na tihu vatru i kad prokuva držati na vatri 1 minutu. Ohladiti poklopljeno, procediti u boce i dodati sveži limunov sok (iz 1 limuna). Čaj piti umesto vode. Dnevno popiti najmanje 1,5 litara. Osim toga, za vrijeme jela 3 puta dnevno popiti po 1/2 dcl slabijeg čaja pripremljenog od korena i stabljike ježovine (bodljikave veprovine - *Ruscus aculeatus*).

60 g listova breze, 60 g pirevine (podzemni deo), 40 g stabljike preslice, 40 g samlevenog ploda šipurka, 20 g stabljike timijana. Čaj se priprema i uzima kao u prezhodnoj recepturi.

Po 50 g rusomače i kukuruzne svile. Tri kašike toga prelije se sa jednom litrom vrele vode i poklopi; 2 sata posle pije se umesto vode.

Uzeti po 20 g hajdučke trave (list), breze (list), medveđeg grožđa, kukuruzne svile i peteljke od višanja. 3 kašike te mešavine prelije sa 5 decilitara vrele vode i ostaviti poklopljeno preko noći, zatim piti umesto vode.

Jedan kg suvih koštica od dinje staviti u 5 litara vode i kuvati dok se ne ukuva do 3 litre. Kad se smlači, ocedi se i prelije u boce. Od tog leka pije se triput dnevno po jedan decilitar. Terapija traje sve do potpunog izlāčenja.

Cvet trnjine -jednu kašiku staviti u pola litre ključalog belog zdravog vina i ostaviti poklopljeno 10-15 minuta. Nakon toga se ocedi i pije dvaput dnevno po čašica.

U pola litre vode stavi se 30-35 zrna suvog ploda od ljuskavca i kuva 4-5 minuta, zatim se uz krajšporeta ostavi poklopljeno da stoji 10-15 minuta, ali da ne kuva. Nakon toga se ocedi i pije po čašica više puta dnevno.

2 kašike ploda šipka (divlje ruže), prelije se sa litrom ključale vode i pusti poklopljeno da stoji 8-10 sati. Nakon što se ocedi, doda se 4 kašike pravoga meda i sok od pola limuna i pije triput dnevno po šoljicu pre jela.

Gavez (koren) 60 g, lazarkinja, kleka - po 10 g, dobričica, kopriva - po 20 g, list divlje kruške 30 g. Sve dobro promešati i od te mešavine 8 kašika staviti u litru vode i pustiti da preko noći stoji. Ujutro staviti na šporet da provri i odmah skinuti, ostaviti poklopljeno 10 minuta. Tada ocediti. Pije se ujutro i uveče po pola litre.

U litru dobrog belog vina stavi se 3 kašike bršljana i 3 kašike božjeg drvca i ostavi da stoji 2-5 sati. Nakon toga se ocedi i doda 400 g maslinovog ulja. Pije se tri puta dnevno pola sata pre jela po čašica. Pre upotrebe treba bocu dobro protresti.

Samelje se laneno seme i dnevno uzima po kašika sa mlekom ili vodom. Oblozi lanenog sjemena stavljaju se spolja na bolno mesto.

Kamence u bubrezima uklanja sok od crne rotkve (arapke) koju treba naribati i pustiti da stoji 2-3 sata. Nakon toga sok se čvrsto iscedi i pije triput dnevno po pola decilitra. Pije se 20-30 dana.

Kamenci koji se stvaraju u bubrezima, žučnoj kesici ili u bešici, najsigurnije se odstranjuju (ako nije gnojna upala) sa *Herminium monorehis* (biljka raste u šumama Slovenije). Sveže nabrana, izrezana kao rezanci, stavi se u maslinovo ulje u odnosu 1 : 10 i ostavi 3 meseca izloženo na suncu, a 3 u umereno toploj prostoriji. Nakon toga lek je gotov. Uzima se po kašiku svako jutro natašte. Kako je neugodnog ukusa kapne se nekoliko kapi limunovog soka u kašiku pre nego što lek progutamo. Uveče izvadimo iz boce nekoliko rezanaca hermeline, dobro prožvaćemo i progutamo. Ako želudac ne podnosi ukus hermeline, tada se može ista skuvati u obliku čaja i po želji zasladiti šećerom i toplo piti.

Esenciju od koprive, koja se upotrebljava u homeopatiji i koju najtoplije preporučujem, treba uzimati razblaženu. Može da se kupi u apotekama, specijalizovanim prodavnicama i drogerijama, i uz nju su priložena potrebna uputstva.

Sedeće kupke od rastavića, uz istovremeno pijenje čaja od ove lekovite biljke, pomažu da veoma brzo nestanu pesak iz mokraćne bešike i bubrega i kamen iz bubrega.

U starim knjigama može se naći da se kamen iz bubrega takođe brzo i pouzdano izbacuje pomoću zdravca (*Geranium species*), mirisne ljubičice i medveđeg grožđa (uva, medvetka, vučja jabuka).Neki ljudi ne podnose medveđe grožđe zbog toga što ono sadrži mnogo tanina. U ovakvim slučajevima dolazi do povraćanja, mučnine i gubljenja apetita. Tada se umesto medveđeg grožđa mogu upotrebiti listovi od slatke kruške koji ga kod kamena u bubregu potpuno mogu zameniti.

Petrovac je veoma pogodan za čaj protiv peska i kamena u bubregu, a i protiv kamena u žuči. U narodu ga ne zovu uzalud "lekom za sve" i "kraljem svih lekovitih biljaka". Odlično pomaže mešavina od po 20 g petrovca, zečjeg trna, rusomače i lista breze. Čaj treba, razume se, samo popariti i ostaviti da odstoji jedan minut.

Mokrenje krvi

Hematurija predstavlja prisustvo krvi (eritrocita) u mokraći. U odnosu na broj eritrocita u urinu postoje mikro i makroeritrociturija (makroskopska hematurija). Uzroci hematurije su brojni. Može da se javi kod nebubrežnih oboljenja: hematološka (hemofilija, trombocitopenija, srpasta anemija, talasemija); kardiovaskularna (dekompencija srca, tromboembolijska bolest); gastroenterološka (ciroza jetre, holestazna kolika, apendicitis, peritonitis); toksoalergijske reakcije. Hematurije bubrežnog porekla su uzrokovane: urođenim ili stečenim anomalijama bubrega, urođenim ili stečenim oboljenjima krvnih sudova bubrega, kalkulozom bubrega i mokraćnih puteva, primarnim glomerulonefritisom i sekundarnim glomerulopatijama, zapaljenjem mokraćnih puteva, neoplazmama bubrega i mokraćnih puteva. (izvor: www.stetoskop.info)

Recepti:

Jedna kašikica lišća medveđeg grožđa stavi se u 200-300 g vode i kuva 4-5 minuta. Pije se gutljajima više puta dnevno po jedna šoljica. Još je efikasnije ako se uzima u obliku praška ujutro i uveče po pola kašičice.

U pola litre vina stavi se 4 kašike usitnjene hajdučke trave i kuva 5 minuta, nakon toga ostavi poklopljeno nekoliko minuta po strani. Tada se procedi i pije triput dnevno po jedna šolja. Gornji čaj koristi i kod žutice i vodene bolesti.

List breze, petoprste, koprive - po 2 kašike; cela biljka peršuna (koren i list), zečji trn (koren) – jedna kašika. Dobro promešati. Od te mešavine jednu kašiku preli sa 2 decilitra ključale vode. To piti više puta dnevno.

Rastavić, plod šipka (divlja ruža), medveđe grožđe, nana, kukuruzna svila - u podjednakim delovima dobro promešati. Jednu kašiku te mešavine preli sa 2 decilitra ključale vode. To piti više puta dnevno.

List divlje kruške, ženske bokvice, zečjeg trna - po jednu kašiku, koprive (cela biljka) - 3 kašike. Sve dobro promešati. Od te mešavine 2 kašike preli sa 3 decilitra ključale vode. To piti više puta dnevno. Može se piti i hladno.

Medveđeg grožđe, koren gaveza - po 3 kašike, kukuruzna svila, vodopija - po 2 kašike. Dobro promešati. Jednu kašiku te mešavine preli sa 2 decilitra ključale vode. To piti više puta dnevno.

Uzeti po 20 g srčenjaka, hajdučke trave, kamilice, plućnjaka i tratinčice. 4 kašike te mešavine preli sa pola litre vrele vode i ostaviti poklopljeno 4 sata. Procediti i piti po 1 kašiku svaka 2 sata.

Izmešati po 20 g troskota i koprive (list) i po 30 g borovnice i korena vodene paprike. Uzeti 3 kašike, kuvati 10 minuta u pola litre vode, tri sata nakon toga ocediti i piti 3 puta po jednu šolju pre jela.

Mokrenje u snu

Noćno mokrenje (Enuresis nocturna) je nehotično mokrenje u krevet za vreme sna, kod djece iznad navršene pete godine života. Može se produžiti i do školskog doba, ali to je krajnja granica da se nešto učini. Ako kontrola mokrenja nije nikada uspostavljena, govorimo o primarnoj enurezi, a ako dete počne ponovo mokriti u krevet nakon suvog perioda od šest meseci radi se o sekundarnoj enurezi, koja obično nastaje uslijed nekog stresa.

Recepti:

Ljupine od jaja dobro se operu, osuše i u avanu dobro istuku u fini prah. Taj prah daje se bolesniku na višku noža svako jutro natašte. To se ponavlja tako dugo dok bolesnik ne ozdravi.

Rastavić, divizma cvijet, kantarion - po jednu kašiku; medveđe grožđe, hajdučka trava - po 2 kašike. Sve dobro promešati i od te mešavine jednu kašiku preli sa 2 decilitra ključale vode. Pije se triput po jedna šolja.

Svake večeri pre spavanja uzeti pola kašičice praška od petrovca. To вреди i kod nepovoljnog mokrenja kod žena. Uzima se duže vrijeme.

Uzme se sok od pola kg limuna u koji se stave ljuške od pet jaja, prethodno dobro opranih. Kad se ljuške u limunovom soku rastope, dobro se promeša i nalije u jednu bocu. Od tog leka uzima se triput dnevno po jedna šoljica u obliku limunade. Mora se vodom razrediti.

Deca koja mokre u snu u postelju treba da piju čaj od ječma ili prosa svake večeri pre spavanja po jednu šolju. Jedna kašika prosa na 300 g vode, kuvati 2-3 minute.

20 g zdrobljenog koprivnog semena i 60 g raženog brašna, pomeša se i doda malo vode i meda da se dobije testo, napravi 5 kolačića i ispeče. U toku 20-30 dana uveče pojesti po 1 kolačić.

Slabost mokraćne bešike

Inkontinencija je nemogućnost kontrolisanja mokrenja, a obuhvata smetnje od povremenog "bežanja" mokraće do kompletne nemogućnosti zadržavanja mokraće. Najčešći uzroci inkontinencije su: infekcije mokraćnog trakta, ograničena pokretnost, mentalna konfuzija, nuspojave nekih lekova (diuretici, antikolinergici, antidepresivi), povećani unos tečnosti, psihološki uzroci.

Ako imate iznenadnu potrebu za mokrenjem koju ne možete da kontrolišete, tada se kod vas verovatno radi o urinarnoj urgentnoj inkontinenciji. Za ovaj poremećaj okrivljuje se laka infekcija mokraćnih kanala. Ako samo malo gubite kontrolu, i to onda kada kašljete, kijate, smejetete se ili kada podižete teret, tada imate stres inkontinenciju. Ova inkontinencija je prouzrokovana slabljenjem mišića karličnog dna koji podupiru mokraćnu bešiku i zatvaraju uretru. Ti mišići se mogu povrediti tokom porođaja, prerastegnuti usled preterane gojaznosti, ili promeniti procesom starenja. Inkontinencija može biti prouzrokovana nekim neurološkim poremećajem ili bolešću, kao što je Alchajmerova. Simptomi i znaci: nevoljno mokrenje, male količine mokraće izlaze na pritisak, kod kivanja i kašljanja.

Recepti:

U ovom slučaju pomažu, pre svega, sedeće kupke od hajdučke trave i preslice - 100 g zelja za jednu kupku. Uz to, dnevno treba piti četiri šolje poparenog čaja od virka i na mesto gde se nalazi bešika utrljavati esenciju od rusomače, koja spolja oživljava mišiće. Ovde možete pročitati kako se spravlja ova esencija. Preporučuje se da istovremeno primenite i sedeće kupke od rusomače. I ovde se za jednu kupku uzima 100 g lekovite biljke.

Jedinstveno dejstvo imaju i sedeće kupke sa kuhinjskom solju. U vodu umerene toplote stavi se puna šaka kuhinjske soli i kupka ponavlja svake večeri sve dotle dok bešika ne ojača.

Upala bešike

Upala bešike (Cistitis) je najčešće bakterijska infekcija bešike. Cistitis počinje naglo, a uključuje dizuriju (bolno mokrenje), učestalo mokrenje malih količina mokraće (polakisuriju), urgenciju mokrenja (neodložnu potrebu za mokrenjem) i ponekad bolove iznad pubične kosti. Cistitis nastaje kada se normalno sterilan donji deo urinarnog trakta (mokraćna cev ili uretra i bešika) inficira bakterijama, uz posledičnu upalu. Preko 90% slučajeva cistitisa uzrokovano je Escherichiom coli. Bakterije koje dospeju u bešiku obično se uklanjaju tokom mokrenja. Međutim, ako bakterije ostanu u bešici, lako i brzo se razmnožavaju što dovodi do infekcije. Cistitis je česta bolest. Najčešći je kod polno aktivnih žena u dobu od 20 do 50 godina, ali se može pojaviti i kod polno neaktivnih ili devojčica. Žene su sklonije razvoju cistitisa zbog svoje kraće uretre, i zbog relativno kratkog razmaka između otvora uretre i anusa. Cistitis je redak kod muškaraca sa anatomski normalnim urinarnim traktom. Kod starijih osoba rizik od razvoja cistitisa je veliki.

Recepti:

60 g stabljike rastavića, 60 g stucanoga ploda šipurka, 50 g listova i cvetova hajdučke trave, 20 g hrastovih listova, 10 g stabljike majčine dušice. Trave jako usitniti i pomešati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mešavine trava i kuvati poklopljeno 1,5 minuta. Ohladiti poklopljeno i procediti u bocu, jako začepiti i držati na hladnom i tamnom mestu. Piti svakih 1/2 sata po 1/2 dcl čaja. Osim toga, za vreme lečenja 3 puta dnevno pre jela piti 1/2 dcl beloga ne suviše jakog vina u kome je kuvan beli luk. Taj se napitak priprema tako da se 250 g neoguljenih češnjava beloga luka kuva u 1 litri dobrog beloga vina 30 minuta (poklopljeno i na tihoj vatri). Kad se ohladi, napitak procediti u tamnu bocu, jako začepiti i držati na sobnoj temperaturi. Rakijom lozovačom potrebno je jako masirati slabine i područje ispod pupka, jako utrljati da rakija ispari i, na kraju, previti lanenom ili pamučnom krpom. Hranu pripremati na biljnom ulju. Koristiti što više povrća i voća. Hranu jesti svže pripremljenu. Zabranjeno je uzimati: konzervirane prerađevine, jako slano jelo, masnoću životinjskog porekla, alkoholna pića i hladne napitke.

List breze, list medveđeg grožđa, kukuruzna svila, slatki koren, koren pirike - od svakog po 20 g. Jedna kašika gornje mešavine prelije se sa 250 g ključale vode i ostavi 10 minuta poklopljeno da stoji. Nakon toga se ocedi i pije triput dnevno po jedna šoljica posle jela.

Po 50 g korena belog sleza, brezovog lista, lista medvetke, žalfije i rastavića. Uzeti 4 kašike, prelići sa pola litre vrele vode, pokriti, 2-3 sata iza toga odličiti, piti 4-5 puta dnevno po jednu čašu.

Pomešati po jednu kašiku peršuna (stucanog ploda), komorača i kima. Prelići sa 5 decilitara vrele vode, ostaviti poklopljeno 2 sata, zatim piti u 3 navrata pre jela.

Upala bubrega i gnoj u bubregu

Akutna upala bubrega je infekcija gornjeg dela urinarnog trakta, koja najčešće nastaje prodorom bakterija iz mokraćne bešike putem mokraćovoda u bubreg. Ukoliko se ne počne na vreme sa lečenjem, upala bubrega može prouzrokovati nepopravljiva oštećenja bubrega ili se infekcija može proširiti krvotokom uzrokujući po život opasno stanje – sepsu. Mokraćni sistem se sastoji od bubrega, mokraćovoda (uretera), mokraćne bešike i mokraćne cevi (uretre). Infekciju bubrega najčešće izaziva gram-negativna bakterija Escherichia coli koja, inače, poreklom iz debelog creva ulazi kroz mokraćnu cev u mokraćnu bešiku i tu se počinje razmnožavati i širiti. Staphylococcus saprophyticus je drugi najčešći uzročnik. Ostale vrste su Klebsiella, Proteus mirabilis, Ureaplasma urealyticum i Enterococci. Infekcija bubrega može nastati i putem krvi, ali u ređim slučajevima. Simptomi bolesti su: bolovi u slabinama ili leđima, jaka abdominalna bol (povremena), temperatura - iznad 38 stupnjeva Celzijusa, u trajanju od preko 2 dana, drhtavica, topla koža, zažarenost ili crvenilo kože, vlažna koža (dijaforeza - izraženo znojenje), povraćanje, mučnina, malaksalost, bolovi u celom telu, mokrenje, bolno povećana učestalost mokrenja, tjeranje na češće mokrenje, potreba mokrenja noću (nokturija) urin zamućen ili nenormalne boje, krv u urinu, neugodan ili jak miris urina, promene svesti ili konfuzija.

Recepti:

U ovim slučajevima, uz primenu sedjećih kupki od kukuruzne svile, svže ubrane zečje soce, žute i bele mrtve koprive i rastavića treba piti i mleko sa troskotom (3-4 šolje dnevno) koje ima izvanredno dejstvo. Troskot - na jednu šolju puna mala kašika - prelići vrelim mlekom i piti toplo, u gutljajima.

Ljuske mahune, zobena slama, lišće bele breze - po 30 g. Peteljka trešnje, koren peršuna, lazarkinja - po 10 g. Preslica i zova (srednja kora, spoljašnja se ostruže) - po 20 g. Gornja se količina dobro promeša. Od ove mešavine jedna se kašika uveče stavi u 300 g vode da preko noći stoji. Ujutro dodati 1-2 kašike meda, staviti na šporet. Čim zavri, odmah skinuti i ostaviti poklopljeno da stoji 10 minuta. Zatim se ocedi, doda soka od limuna i pije vže puta dnevno po kašikica. Preporučuje se što više grožđa i lubenica.

Kupina, beli slez, anđelika, pirika i zova - od svakog uzeti koren - po 30 g. Gornja se količina stavi u 2 litre belog vina i ostavi 8—10 sati da odstoji. Nakon toga se kuva tako dugo dok se ne ukua na trećtvrtine litre i ostavi još 1—3 sata po klopljeno da se pari. Tad se ocedi. Pije se triput dnevno po šoljicu.

U pola litre kvalitetnog ruma stavi se 2-3 kašike ploda trnjine (Prunus spinosa). Već nakon 24 sata može se uzeti svako jutro, natašte pola do jedne čašice. To je izvanredan lek i za bolesti bešike.

Plod žalfije, plod divlje ruže (šipak), preslica, kleka, ženska bokvica u jednakom odnosu. Dobro promešati i od te mešavine jednu kašiku preliti sa 200-300 g ključale vode i ostaviti poklopljeno 10-15 minuta. Pije se dvaput dnevno -ujutro natašte i uveče pre spavanja.

Pelin, žalfija, kičica, majčina dušica, smrekova vršika, rastavić, zovin list – uzima se sve u jednakim delovima. To se dobro promeša i od te mešavine stavi se 4-5 kašika u litru vode, kuva 4-5 minuta i ostavi poklopljeno još nekoliko minuta. Nakon toga se ocedi i pije nezaslađeno više puta dnevno po malu šoljicu. Uveče pre spavanja treba popiti pola litre. Kura traje duže vremena.

Rastavić, breza (list) po 40 g i 20 g imele. Uzeti 3 kašike i kuvati 10 minuta u pola litre vode, ostaviti preko noći i u pet navrata popiti.

2-3 kašike breze (lišća) preliti sa 2 decilitra vrele vode, ostaviti 15 minuta, zatim procediti. Tome dodati na vrh noža sodu bikarbonu. Piti 2-3 puta na dan.

40 g svile od kukuruza , 40 g stabljike preslice, 40 g stabljike rusomače, 40 g listova nane pitome, 40 g listova i cvetova gospine trave (Hypericum perforatum), 40 g stabljike timijana, 40 g stucane kleke, 20 g listova celera, 20 g listova bokvice muške. Trave jako usitniti i smešati. U 1 litru proključale vode staviti 10 g mešavine i kuvati poklopljeno 1,5 minuta. Kad se čaj ohladi, procedi se u tamnu bocu, začepi i drži na tamnom mestu. Pije se 3 puta dnevno po 1 dcl prije jela i između obroka, svakih 2 sata po 1/2 dcl. Posle napitaka koji se uzimaju pre jela, pojesti 1 kašiku rafinisanog maslinovog ulja, a posle drugih napitaka uzima se jedna kašika meda sa nekoliko kapi iscedenog limunovog soka. Maslinovo ulje može se uzimati pomešano sa hranom. Bolesnici koji ujedno boluju od šećerne bolesti med zamenjuju narandžinim sokom. Hranu pripremati isključivo na biljnom ulju i sa vrlo malo soli, ili bez soli, jako raskuvanu hranu, čorbastu i sa što više zeleni. Bolesnik treba da živi u prozračnoj sobi sa ujednačenom temperaturom. Ujutro i uveče mlakom mešavinom maslinovog ulja i rakije lozovače namazati leđa, slabine, područje bubrega i ispod stomaka. Posle toga se toplo obući i ležati u toploj prostoriji. Preporučuju se lagane šetnje na čistom vazduhu. Za vreme lečenja bolesti zabranjeno je: meso i mesne prerađevine, slano jelo, alkohol i veće količine poslastica, crna kafa, cigarete, fizički rad.

Čaj za teži oblik bolesti: 40 g koprive, 40 g stucane kleke, 40 g svile od kukuruza, 40 g stabljike preslice, 30 g stabljike timijana, 30 g stabljike majčine dušice, 30 g stabljike nane divlje, 30 g korena beloga sleza, 30 g listova peršuna, 20 g stabljike kilavice. Pripremanje čaja, način upotrebe i sva druga uputstva isti su kao i kod lakšeg oblika akutne upale bubrega, stim što se u ovom slučaju uzima lagani čaj od mešavine jednakih količina majčine dušice i glogovog cveta. Ne uzimati suviše tečnosti.

Čaj kod hronične upale bubrega: 50 g pirevine (podzemni deo), 50 g stabljike rastavića, 40 g listova i cvetova hajdučke trave, 40 g istucanih bobica kleke, 30 g istucanog ploda šipurka, 30 g stabljike timijana, 30 g stabljike majčine dušice, 30 g listova bokvice muške, 30 g lanenog semena, 30 g listova gaveza, 20 g korena valerijane. Priprema se isto kao i prethodni čaj. Piti hladan čaj sa malo limunovog soka. Ujutru i uveče mlakom rakijom lozovačom namazati leđa, krsta i slabine. Posle toga, lanenu ili pamučnu krpnu natopiti maslinovim uljem i obložiti rakijom namazana mesta, umotati suvom lanenom ili pamučnom krpom.

Zastoj mokraćé

Retencija (zastoj) mokraćé je pojava kada bolesnik ne može uopšte da mokri ili se nedovoljno izmokrava. Može biti inkompletna (nepotpuna) i kompletna (potpuna). Mokraćá koja ostaje u bešici posle mokrenja zove se reziduum ili rezidualna mokraćá. Uzroci retencije su: mehanički (suzenje uretre, povreda uretre, jači otok kod akutnih zapaljenja uretre, strana tela ili kamen uretre, akutne promene na prostati, hipertrofija prostate, tumori u karlici kod žena) i dinamički (povrede kičme sa lezijom centra za mokrenje, oboljenja kičmene moždine, akutna oboljenja mozga i kod akutnih teških oboljenja).

Recepti:

List peršuna, koren peršuna, koren zečjeg trna, plod kleke, slatki koren po - 20 g. Sve dobro promešati i od te mešavine 1 kašiku preliti sa 250 g ključale vode i hladno piti.

Ako se mokraćna zaustavi i ne može se mokriti, uzme se 50 g lišća i korena od celera u jednakim delovima i stavi u litru belog vina i pusti da kuva 1-2 minute. Treba presaviti čistu belu krpu, nakvasiti u vruće vino i položiti na mali trbuh, zatim previti s nepropusnim platnom da se zadrži toplota. To se svake večeri ponavlja do potpunog ozdravljenja.

Samelje se koren peršuna na mašini za mlevenje mesa i istisne 10-15 kapi soka na kocku šećera. Uzima se triput dnevno. Isti lek vredi i kod vode u bubrezima i zapaljenja mokraćnih kanala, povećane prostate i kamenca u bubrezima.

Skuva se 2 kašike rastavića na pola litre vina i pije nezaslađeno više puta dnevno po jednu šoljicu.

Uzeti po 25 g nane (list), peršuna, zubače (*Cynodon dactylon*) (žile) i krkavine (kore). 3 kašike smese preli sa pola litre vrele vode, poklopiti i ostaviti celu noć. Piti umesto vode.

Uzeti po 20 g anisa, peršuna, celera, mrkve i kima. 3 kašike pomešanih i zdrobljenih plodova preli sa pola litre vrele vode, poklopiti, ostaviti 3 sata, zatim piti u 3 navrata nakon jela.

BOLESTI ENDOKRINOG SISTEMA

Gušavost

Struma (gušavost) označava svako povećanje štitaste žlezde koje može da se dokaže klinički. U užem smislu termin struma odnosi se na povećanje štitaste žlezde bez poremećaja njene funkcionalne aktivnosti. Osnovni uzrok nastanka endemske strume je nedostatak joda u ishrani. Sporadičnu strumu može da izazove više faktora kao što su strumogene supstance iz povrća, urođeni enzimski defekti u biosintezi tireoidnih hormona i cirkulišući imunoglobulini koji stimulišu deobu tireocita. Bolesnici sa strumom obično nemaju subjektivne tegobe. Samo ukoliko je struma velika može da izazove simptome i znake zbog kompresije traheje ili ezofagusa (jednjak).

Recepti:

Bilo da je izrasla spolja, bilo iznutra, guša će nestati ako se grlo češće ispira grgotanjem ekstraktom ustupnika (trave od šapa, *Scrophularia nodosa*) ili ivanjskog cveća. Ustupnik (travu od šapa) možete naći na obali potoka, u šumskim jarugama i na vlažnom tlu ispod žbunova. Biljka ima neugledne crvenosmeđe cvetove i tamnozeleno duguljaste šiljaste listove, čiji je miris oštar, sličan mirisu listova zove; na taj način se - po mirisu - ne može pobrkati sa drugom biljkom. Dok se od ustupnika skuplja samo list koji se upotrebljava za grgotanje a ne i za čaj koji se pije, od svih delova ivanjskog cveća pravi se čaj koji, osim što služi za grgotanje, može i da se pije.

Gornju koru starog hrasta ili mlađeg drveta ostrugati, usitniti i 6 kašika staviti u pola litre vode. Kuvati 15-20 minuta. Peškir nakvasiti u toj tečnosti i staviti na gušu. Preko toga oviti topao šal i leći u krevet. Treba piti čaj od kadulje po nekoliko puta dnevno.

Gušu pod vratom leći praziluk (njegova sredina). Izreže se na sitno, pomeša sa morskom soli i cvetom od ljljana. Taj lek treba priviti na gušu svako večer pre spavanja.

Oboljenje limfnih žlezda

Najčešće bolesti limfnog sistema su limfangitis, limfadenitis i limfedem. Zapaljenja limfnih sudova i žlezda (lymphangitis i lymphadenitis) su najčešće posledica povreda i zapaljenja kože, naročito izazvanih stafilokokama i streptokokama. Regionalna limfna žlezdi je uvećana, bolna i osetljiva na pokrete ekstremiteta i pritisak. Pod limfedemom se podrazumeva otok ekstremiteta, koji je uzrokovan poremećenim oticanjem limfe. Razlikujemo primarni i sekundarni limfedem. Prvi je kongenitalnog porekla, a drugi posledica različitih poremećaja. U sekundarnom limfedemu oticanje limfe je otežano zbog postojanja malignih oboljenja, traume, iradijacije, opstrukcije limfnih puteva izazvane parazitima, alergijskog limfadenitisa i drugih poremećaja.

Recepti:

Majoranom iz poslednje žetve, do grlića napuniti bocu i usuti maslinovo ulje. Ostaviti da na suncu ili blizu štednjaka odstoji deset dana. Obolele žlezde mazati ovim uljem od majorana, mašču od nevena ili uljem od kantariona. Oprati i na dasci oklagijom izgnječiti sveže listove uskolisne ili širokolisne bokvice i velikog podbela, sveže ivanjsko cveće ili sveže stabljike i listove nevena. Listovi moraju da se izgnječe dok su vlažni, zbog toga što voda pomaže da se iz njih izvuče sok. Kaša od listova navedenih biljaka stavlja se naizmenično na obolele limfne žlezde. Sam bolesnik će najbolje odrediti koja kaša mu više prija. Ukoliko je operacija već izvršena, pored sveže biljne kaše, četiri sata dnevno može da se koristi i oblog sa šveden biterom, eventualno da usledi i masaža njime. Takođe su preporučljivi parni oblozi od rastavića, po dva sata, u krevetu. Dnevno, u gutljajima, obavezno piti litru i po do dve litre čaja od mešavine koja sadrži 300 g nevena, 100 g rastavića, 100 g hajdučke trave i 100 g koprive - na četvrt litre vode uzeti punu malu kašiku. Kada postoji zloćudno oboljenje limfnih žlezda, veoma često dolazi do pojave tvrdih otoka na rukama i nogama, do tzv. elefantijaze. Ruke i noge naglo počinju da otiču, postaju tvrde i neosetljive, a bolesnik ima osećaj da mu oboleli udovi o trupu vise kao da su od drveta. U ovakvom slučaju mogu

se staviti opisani oblozi od biljne kaše, i to počev od limfnih žlezda. Oblozima sa biljnom kašom pokrivaju se i otekla mesta. Jedinstveno dejstvo imaju i listovi mečje šape. I kupke od crnog sleza, koji uveče treba potopiti u hladnu vodu, doprinose da se bolesnik oseća bolje. Zahvaljujući kupkama, otoci na rukama i nogama se postepeno povlače. Uspeh obećava i mazanje ovih tvrdih oteklina svežim sokom od zečje soce.

Oboljenje limfnih žlezda

Najčešće bolesti limfnog sistema su limfangitis, limfadenitis i limfedem. Zapaljenja limfnih sudova i žlezda (lymphangitis i lymphadenitis) su najčešće posledica povreda i zapaljenja kože, naročito izazvanih stafilokokama i streptokokama. Regionalna limfna žlezdi je uvećana, bolna i osetljiva na pokrete ekstremiteta i pritisak. Pod limfedemom se podrazumeva otok ekstremiteta, koji je uzrokovan poremećenim oticanjem limfe. Razlikujemo primarni i sekundarni limfedem. Prvi je kongenitalnog porekla, a drugi posledica različitih poremećaja. U sekundarnom limfedemu oticanje limfe je otežano zbog postojanja malignih oboljenja, traume, iradijacije, opstrukcije limfnih puteva izazvane parazitima, alergijskog limfadenitisa i drugih poremećaja.

Recepti:

Majoranom iz poslednje žetve, do grlića napuniti bocu i usuti maslinovo ulje. Ostaviti da na suncu ili blizu štednjaka odstoji deset dana. Obolele žlezde mazati ovim uljem od majorana, mašču od nevena ili uljem od kantariona. Oprati i na dasci oklagijom izgnječiti sveže listove uskolisne ili širokolisne bokvice i velikog podbela, sveže ivanjsko cveće ili sveže stabljike i listove nevena. Listovi moraju da se izgnječe dok su vlažni, zbog toga što voda pomaže da se iz njih izvuče sok. Kaša od listova navedenih biljaka stavlja se naizmenično na obolele limfne žlezde. Sam bolesnik će najbolje odrediti koja kaša mu više prija. Ukoliko je operacija već izvršena, pored sveže biljne kaše, četiri sata dnevno može da se koristi i oblog sa šveden biterom, eventualno da usledi i masaža njime. Takođe su preporučljivi parni oblozi od rastavića, po dva sata, u krevetu. Dnevno, u gutljajima, obavezno piti litru i po do dve litre čaja od mešavine koja sadrži 300 g nevena, 100 g rastavića, 100 g hajdučke trave i 100 g koprive - na četvrt litre vode uzeti punu malu kašiku. Kada postoji zloćudno oboljenje limfnih žlezda, veoma često dolazi do pojave tvrdih otoka na rukama i nogama, do tzv. elefantijaze. Ruke i noge naglo počinju da otiču, postaju tvrde i neosetljive, a bolesnik ima osećaj da mu oboleli udovi o trupu vise kao da su od drveta. U ovakvom slučaju mogu se staviti opisani oblozi od biljne kaše, i to počev od limfnih žlezda. Oblozima sa biljnom kašom pokrivaju se i otekla mesta. Jedinstveno dejstvo imaju i listovi mečje šape. I kupke od crnog sleza, koji uveče treba potopiti u hladnu vodu, doprinose da se bolesnik oseća bolje. Zahvaljujući kupkama, otoci na rukama i nogama se postepeno povlače. Uspeh obećava i mazanje ovih tvrdih oteklina svežim sokom od zečje soce.

BOLESTI KOŽE

Akne

Akne (lat: Acne vulgaris) su inflamatorno (upalno, zapaljensko) obolenje kože, uzrokovano promenama u pilosebacealnoj jedinici (strukturi koja se nalazi u koži i sastoji se iz folikula dlake i njemu pridružene lojne žlezde). Uobičajeno je da se akne nazivaju bubuljice. Ovo stanje obično nastaje tokom puberteta, i naročito je zastupljeno u populaciji zapadnih zemalja, što se objašnjava većom genetskom predisponiranošću. Akne su pojavni oblik preteranog odziva lojnih žlezdi na uobičajene nivoe muškog hormona testosterona. Kod većine ljudi ovaj prenatržen odziv nestaje tokom vremena i oko dvadesete godine akne nestaju ili se u najmanjoj meri povlače, bilo delimično bilo privremeno. Međutim, ne postoji način pomoću koga se može pouzdano predvideti koliko dugo vremena će one opstati, i kod nekih osoba one se zadržavaju decenijama, i opstaju u tridesetim i četrdesetim godinama života, pa ponekad i kasnije. Akne pogađaju veliki procenat populacije u nekom od životnih razdoblja.

Recepti:

Treba izbegavati jako začinjena i osoljena jela, kisele salate i napitke. Salate treba začiniti kiselom pavlakom. Protiv akni treba piti, u gutljajima, litru čaja od koprive dnevno, raspoređenog na ceo dan. Spoljna upotreba: ujutro i uveče se na vlažno lice nanese melem od rena i sirćeta i ostavi da deluje deset minuta. Naribani ren se stavi u bocu i prelije vinskim ili voćnim sirćetom; ono treba da prekrije ren. Ostavi se 10 dana na sobnoj temperaturi. Pošto se melem upotrebljava direktno iz boce a da se sirće prethodno ne odlije, trebalo bi ga stavljati u iskuvanu plastičnu bocu s rupičastim poklopcem. Ren uzima ljutinu od sirćeta, a sirće je uzima od rena. Dobija se blaga sirćetna esencija koju mogu da podnesu svi tipovi kože lica.

Crveni vetar

Crveni vetar ili erizipel je akutno infektivno obolenje koje se klinički manifestuje lokalizovanim, oštro ograničenim crvenilom, otokom kože i simptomima opšte infekcije. Uzročnik ove bolesti je bakterija *Streptococcus beta haemolyticus* grupe A, koja uzrokuje i druge slične bolesti. Mnogo ređe se kao uzročnici mogu pojaviti i streptokoke iz grupe C, D ili G, dok kod novorođenčadi uzročnik erizipela može biti i bakterija iz grupe B. Rezervoar infekcije je osoba obolela od neke vrste streptokokne infekcije, koja se najčešće prenosi neposrednim kontaktom sa inficiranom osobom. Oboljenje nije zarazno (kontagiozno), a javlja se sporadično i to uglavnom u hladnijem vremenskom periodu kada ima više drugih streptokoknih oboljenja. Inkubacija traje od nekoliko sati do 3-4 dana. Bolest počinje naglo sa simptomima opšteg infektivnog sindroma: skok temperature (38-40°C), jeza, groznica, glavobolja, malaksalost i povraćanje. Lokalni znaci se javljaju nakon 12-24 časa. Prvo se javlja zatezanje kože i lak svrab na delu zahvaćenog područja. Sledećeg dana se javlja crvenilo koje je oštro ograničeno prema zdravoj koži. Ono se brzo širi i izdiže, zbog otoka koji je elastičan. Zbog nagomilavanja eksudata može doći do raslojavanja delova kože sa stvaranjem vezikula i plikova koji su ispunjeni seroznim ili krvavim sadržajem. Nakon 5-7 dana od početka bolesti (kada su simptomi najizraženiji), dolazi do postepenog stišavanja. Opšti znaci infekcije nestaju, a promene na koži se povlače istim redosledom kojim su i nastajale. Crvenilo blede od centra ka ivicama, a istovremeno se smanjuje otok, bol i zategnutost kože koja počinje da se peruta.

Recepti:

Oprati sveže listove podbela, oklagijom ih izgnječiti na dasci i dobijenom kašom obložiti zapaljena mesta napadnuta crvenim vetrom. Od listova može da se pripremi i ekstrakt (listovi se isitne, popare vrelom vodom i kratko vreme ostave da odstoje) koji se, kada se ohladi, upotrebljava za oblog. Isto tako su delotvorni i listovi kelja i kupusa, koji se operu i izgnječe oklagijom. Leče svaku upalu kod crvenog vetra. Veoma blago ali povoljno deluju i listovi čuvarkuće. Oni se iscede u sokovniku i sokom se mažu zapaljena mesta ili se nekoliko listova preseče po dužini i, sa sočnom stranom nagore, stave na tanjir. Sok koji iscure iz listova utrlja se u zapaljenu površinu zahvaćene crvenim vetrom. Za unutrašnju upotrebu, ujutro, pola sata pre doručka, treba piti po šolju toplog čaja od razgona (veronike), a raspoređeno na ceo dan, u gutljajima, tri do četiri šolje čaja od koprive, i to sve dotle dok se lekarskom kontrolom ne utvrdi da je bolest popustila.

Svežu koru od zovinog drveta (spoljašnja kora se ostruže) - 8 kašika na litru vode - kuvati 8 minuta i na bolna mesta stavljati obloge od uvaraka.

Pleva od sena (trinje) i list podbela dobro se popare i stave kao oblog na bolna mesta.

Cvet kamilice dobro se popari, stavi u jednu platnenu vrećicu i priveže na bolno mesto.

Divizma, list i cvet, stavi se u jednu čistu malu vrećicu. To se dobro ugreje nad šporetom i stavi na bolno mesto. Zbog održanja stalne toplote potrebno je imati dve vrećice: dok se jedna nalazi na bolnom mestu, druga se greje.

Oboljenja kože

Ako je reč o zatvorenom zloćudnom oboljenju kože, kožu treba tokom dana češće mazati narandžastožutim sokom rosopasa (ruse). Onima koji nemaju mogućnost da iz bašte ili iz prirode donesu sveže listove i stabljike ruse, predlažem da ovu biljku posade u saksiju. Ukoliko je rana već otvorena i iz nje se luči sekret neprijatnog mirisa,

treba je naizмениčno ispirati ili kupati mlakim ekstraktom od rastavića i čajem od crnog sleza dobijenim hladnim potapanjem. Ivice rane najpre se namažu sokom od ruse, a kada je koža upije, mašču od nevena. Listovi uskolisne ili širokolisne bokvice, oprani i izgnječeni u kašu, stavljaju se direktno na ranu. Ukoliko zbog zatezanja ili pritiska na ranu bolesnik ne bi odmah mogao da podnese ovu kašu, treba je otkloniti; napraviti novu i ponovo je staviti. Ovo ponavljati sve dotle dok kod bolesnika ne nastane osećaj prijatnosti. I preko noći mogu da se stave oblozi sa ekstraktom od rastavića i crnog sleza. Za čišćenje krvi treba piti čaj od mešavine istih delova koprive, razgona, nevena i hajdučke trave. Na četvrt litre vode uzme se puna mala kašika čajne mešavine. Ova se popari i kratko ostavi da odstoji. Posle operativnog otklanjanja mladeža ili tvrdih čvorića na koži, mogu da se stvore zagnojene rane i one koje su stalno vlažne a koje su zloćudnog karaktera. U ovom slučaju sprovodi se ista terapija kao kod navedenih otvorenih rana u truljenju, iz kojih se luči smrdljiv sekret. Ako se one pojave po celom telu, treba primeniti potpune kupke od rastavića i crnog sleza. Bolesnika preko noći umotati u čaršav koji je prethodno obložen kašom od svežih listova uskolisne ili širokolisne bokvice. Sve je više zloćudnih oboljenja kože sa ograničenim tamnim mrljama nalik na kraste; dobri rezultati se postiču svežim sokom od ivanjskog cveća kojim se ove rane mažu više puta dnevno. Male boce napunjene sokom ivanjskog cveća mogu se čuvati u frižideru.

Opekotine

Opekotina (combustio) je vrsta hipertermičke povrede koja može nastati dejstvom električne struje, hemikalija, suve toplote, vrele tečnosti i gasa, zračenja ili trenja. Opekotina može biti različite veličine, u zavisnosti od zahvaćene površine tela, različite težine, u zavisnosti od stepena oštećenja tkiva sa različitim komplikacijama. Oštećenja mišića, kosti, krvnih sudova i unutrašnjih organa, nastaju kod dubokih opekotina (u odnosu na površinu tela) i praćena su jakim bolom zbog povreda živaca. Zavisno o stepenu oštećenja opekotine mogu biti praćene brojnim potencijalno smrtonosnim komplikacijama, uključujući šok, infekcije, poremećaj metabolizma elektrolita i poremećaj disanja (kod udahnutih vrelih gasova i para). Brojna fizička oštećenja na površini tela, kao komplikacija opekotina, mogu izazvati ozbiljne psihološke i emocionalne probleme kod opečene osobe zbog ožiljaka i deformacija. Zavisno od dubine oštećenja opekotine delimo na: opekotine prvog stepena, opekotine drugoga stepena, i opekotine trećeg stepena.

Recepti:

Sirovi krumpir naribati i staviti na opekotinu kao oblog.

Dobro je opekotinu mazati lanenim uljem - pomoću vate ili peruške.

Na čistu belu krpku obilno namazati pravi pčelinji med i time oviti opečena mesta. Oblog treba menjati svaka tri sata.

Kupusni list dobro rastući, sok iscediti i pomešati sa belančetom od jajeta. Time preko dana češće mazati opekotinu.

Opekotinu od vrelе vode i vatre sigurno leči oblog sa lišćem od nevena.

Kad se domaćica opeče na šporetu, neka nad vrućim šporetom drži ruke. Za kratko vreme bolovi će popustiti. Mehuri neće izbiti pošto će preko opekotine nastati zaštitna kožica.

Najbolji su oblozi od hladnog mleka. Tada neće nastati mehuri.

100 g cveta i lista lipe prelije se sa 1 litrom vrelе vode, poklopi, ostavi 3 sata ocedi i upotrebi.

Opekotine se leče mešavinom jednakih delova lanenog ulja i krečne vode. Mućka se dok mešavina ne pobeli i tom mešavinom mazati opekotine.

Stavljati obloge od vina koje nije kiselo. Prethodno ga treba malo smlaćiti, jer ako nije hladno, manje boli. Oblog se drži pola sata. Zatim se uzme 100 g maslinovog ulja i komadić voska (veličine kao tri kocke šećera). Kuva se tako dugo dok se vosak ne rastopi i pomeša sa uljem. Kad se ohladi, tom mašču mažu se opekotine i oparena mjesta. Jednom dnevno se previje, ali svaki put se ponovo stavljaju oblozi od vina na pola sata. Vino mora biti mlako. Vino sprečava gnojenje.

Sveži čovekov urin je odlično sredstvo protiv opekotina. Kvasiti opekotine urinom, praviti tampone nakvašene urinom i ne dozvoliti da se opekotina osuši. Kod jakih opekotina izvoditi ovu proceduru nekoliko dana.

Očistiti svež krompir, izrendati, staviti na gazu, a onda na povređeno mesto. Čim se kompres zagreje, promeniti ga.

Jednu kašiku ulja, dve kašike pavlake, jedno žumance – sve dobro izmešati i dobro namazati opekotinu i previti. Previjanje izvoditi 1 dnevno.

1 deo svežih cvetova kantariona ostaviti da odstoji 21 dan u dva dela ulja, biljnog, zatim iscediti i procediti. Dobijeno ulje se sa uspehom koristi u lečenju opekotina, čak i kada je povređeno 2/3 površine tela. Na oštećena i povređena mesta stavljaju se kompresi od ulja.

100 g nesoljenog, kravljeg maslaca dobro promešati sa dva sveža jajeta i tom smesom premazati povređena mesta. Kada se mast osuši zameniti novom. Ova mast leči čak velike opekotine.

Koristi se svež sok od aloje kojom se natapaju tamponi i kvase rane.

Odvar od kore hrasta se koristi za ispiranje i kvašenje rana.

Za lečenje opekotina koristi se mast od nevena – jedan deo tinkture na dva dela vazelina.

Sveži listovi od kupusa koriste se za previjanje.

Na opekotine se stavlja kašičica od svežih listova čička.

Izrendana šargarepa stavlja se na opekotine.

Sveži isitnjeni listovi živovlaka stavlja se na opekotine.

Otvorene gnojne rane

Otvorene gnojne rane brzo će zarasti ako rane posipamo sa ugljem lipovog drveta kojeg smo prethodno pretvorili u prah i prosejali. Nakon toga se rana poveže čistom belom prokuvanom krpom ili gazom. Za nekoliko dana na rani će nastati debela kora (suva krasta) koja će jako svrbeti. Mora se paziti da noću ranu ne udarimo ili ogrebemo. Za mesec dana rana će zaceliti.

Psorijaza

Postoji više tipova ove neprijatne bolesti: tzv. crvena psorijaza, koja se ispoljava jarkocrvenim ograničenim mrljama na koži, zatim jedan drugi tip kod kojeg je koža pokrivena ljuspama nalik na riblje krljušti, i treći, koji se odlikuje ispucalom, tvrdom i debelom kožom čije se pukotine uveče produbljuju, pucaju i kod bolesnika izazivaju velike muke. Uz to ide i veoma jak svrab koji predstavlja dodatno opterećenje za svakog bolesnika. Sa kože dnevno otpada ogroman broj ljuspi, one se osipaju pri svakom pokretu. Ovakva bolest može da se leči samo dijetom i lekovitim biljkama koje pročišćavaju krv pa tako organizam oslobađaju raznih otrova. Ovo oboljenje nastaje usled poremećene funkcije jetre. To znači da se uz upotrebu lekovitih biljaka mora sprovesti i stroga dijeta: treba izbegavati suhomesnate proizvode (osim dijetalne kobasice), dimljeno i svinjsko meso i čorbe spravljene od njih, sve kiseline kao što su sirće, šira, vino, limun, pomorandža, grejpfrut, jagodasto voće i sokovi od njega, crna ribizla. Pošto sirova jabuka, kafa, čokolada, kakao i med stvaraju kiselinu koju obolela jetra ne podnosi, i njih treba izbegavati. Nadalje, ne treba jesti ni konzerviranu i dimljenu ribu, meso iz konzervi, mahunasto povrće kao što su grašak, pasulj i sočivo, ni piti alkohol bilo koje vrste. Dozvoljen su mleko i mlečni proizvodi - salate treba začiniti kiselom pavlakom - nemasno meso kao što je teletina, živinsko meso i kuvana govedina, divljač, sveža ili zamrznuta riba, lako povrće i kompot od jabuke, kao zamena za sveže voće. Kompot treba jesti svakoga dana.

Recepti:

Čajna mešavina: 10 g hrastove kore, 30 g rosopasa, 30 g vrbove kore, 50 g koprive, 40 g suručiće, 30 g razgona, 20 g dimnjače, 30 g nevena, 20 g ljuske oraha i 20 g hajdučke trave. Biljke se dobro pomešaju. Puna mala kašika popari se šoljom vode i ostavi da deluje tri minuta. Po mogućnosti, biljke koristiti u svežem stanju. Ova čaj piti, u gutljajima, tokom celog dana, ukupno 1,5-2 litre. Organizam odmah prihvati i preradi svaki gutljaj. Kožu svakodnevno dvaput mazati mašću od svinjskog sala. Ako je reč o psorijazi sa krastavim ljuspama kojih ima po celom telu, napraviti mast od soka svežeg, dobro opranog rosopasa, dobijenog ceđenjem biljke u sokovniku, i svinjske masti od sala, u odnosu 5 g soka od rosopasa prema 50 g masti. Ovu mast čuvati u frižideru. Za spravljanje masti može se upotrebiti i sveže iscedeni sok od crnog sleza. Uz sve to, preporučuju se kupke sa dodatkom ekstrakta od zdravca. Svrab se može ublažiti a bolest lečiti i potpunim kupkama od crnog sleza i rastavića (pomešati iste količine biljaka i preko noći ih potopiti u hladnu vodu - 200 g zelja za jednu kupku - 20 minuta kupanja, srce izvan vode). - Sve navedeno pomaže i kod neurodermitisa.

Može se sprečiti dalji razvoj bolesti ako se gornja bolesna koža polako, oprezno, ostruže i skine do zdrave i namaže arnikovom tinkturom. Ujedno treba piti čaj od mešavine: čičkovog lišća, ruzmarina, vodopije, koprive (cela biljka sa korenom), hmelja, gospine trave - od svakog po 15 grama na litru i po vode kuva se 6-8 minuta. Pije se više puta dnevno po jedna šoljica, a kura traje 3-6 meseci.

Obolele delove tela navlažiti i ispirati čajem od mešavine trava: 40 g listova gaveza, 30 g listova žutog ruzmarina, 20 g plodova crnog trna (suvih ili svežih), 10 g prečiće. Trave jako usitniti i izmešati. U 1 litru proklučale vode staviti 20 g mešavine trava i kuvati poklopljeno 5 minuta. Kad se čaj ohladi, procediti ga u bocu. Nakon što su se ovlažila i ispirala obolela mesta, osušiti i namazati melemom koji se priprema od sledećih sastojaka: 4 dcl domaćeg maslinovog ulja, 4 kašike netopljenog mladoga masla iz kiselog mleka, 4 kašike pavlake sa slatkog mleka, 20 g cvetova i listova običnog ruzmarina, 20 g cvetova i listova lavande, 20 g kore od zovinog drveta, 10 g listova muške i ženske bokvice (jednakih količina). Sastojke staviti u dublju posudu i lagano mešati na tihoj vatri dok se maslo i pavlaka rastope. Zatim dodati 2 dcl kantarion ulja i dalje mešati 40 minuta, pazeći da temperatura mešavine ne bude veća od 70°C. Mešati sveže istesanim drvetom gloga ili cmog trna. Vruć melem procediti i staviti u staklenku. Kad se ohladi, začepiti i držati začepljeno.

Rane i uboji

Ako na uboj, koji je od udarca pocrneo, stavimo svež sitno iseckani crni luk obilno natopljen finim uljem, za kratko vreme uboj će proći.

List bršljana dobro se očisti i namoči u vodu u koju smo stavili troprocentnu bornu kiselinu. Listovi treba u vodi da stoje 2-3 sata. Nakon toga stavljaju se na rane i čistom belom prokuvanom krpom ili zavojem zavije.

Na svježije rane koje krvare treba izgnječiti šaku hajdučke trave i priviti na ranu. Krv će ubrzo prestati i rana zaceliti.

Vrlo dobro sredstvo protiv modrica i rana je arnika koja se upotrebljava u obliku tinkture. Cela biljka sa cvetom stavlja se u alkohol gde stoji deset dana. Zatim se ocedi i ostavi da se u slučaju potrebe nađe.

20 g arnike, 50 g glicerina, 60 g vode. Ovaj se lek koristi kao oblog za rane.

Ako su rane gnojne i dugotrajne, onda se 100 g ranjenika (*Stachys officinalis*) skuva u litri belog vina i od toga stavljaju oblozi na rane, pa i kad su one otvorene od proširenih vena. Prethodno ranu treba namazati ribljim uljem.

Petrovac čini istu uslugu kao ranjenik i upotrebljava se na isti način.

Neven, kantarion, cvet zove - u podjednakim delovi ma dobro pomešati i od te mešavine 4 kašike preliči litrom ključale vode i jedan sat ostaviti da stoji. Na ranu stavljati oblog, čistom prokuvanom belom krpom i isto tako čistom i suvom sve previti. Obloge menjati svaka 2-3 sata.

Kopriva, cela biljka sa korenom - 4 kašike, kuvati 5 minuta u litri vode. Ostaviti jedan sat da stoji. Na ranu stavljati oblog, čistom prokuvanom belom krpom i isto tako čistom i suvom sve previti. Obloge menjati svaka 2-3 sata.

Jaglac: koren, cvet i list - 5 kašika na litru vode kuvati 5 minuta. Vrlo je dobar lek kao oblog na rane i uboje.

Ranu iz koje raste divlje meso treba svake večeri posuti mlevenim šećerom. To se ponavlja sve dok rana ne zaceli.

Na stare rane koje ne zaceljuju stavlja se u prah samleven pelin. To se ponavlja sve dok rane ne zacele.

Muška bokvica (sveža) dobro se opere i stavi u ulje da se natapa 24 sata. Nakon toga je izvadimo iz ulja, ranu dobro (vatom natopljenom u ulju) obrišemo i zavijemo bokvicom. Zavoj se menja dva puta dnevno: ujutro i uveče.

Slatku pavlaku (kajmak) pustimo da stoji u šerpi dok se ne uhvati plesan rđavo-zelene boje. Ta plesan se pokupi u posudu i tiho na umjerenj vatri (vatra ne sme biti jaka jer lako zagori), kuva se dugo dok masa ne postane zlatno-crvena. Kad se ohladi, posuda se zatvori pergament papirom ili celofanom. To je odličan lek za rane i kraste.

Rane iz kojih teče gnoj

Zovinog lista (nabranog u proleće) staviti jednu šaku na pola litre vinskog sirća i kuvati 4-6 minuta. Time se oblaže rana.

Rane treba posipati sa praškom agave i čistom belom krpom ili gazom zavezati. Ponavlja se sve do ozdravljenja.

Rane koje trunu i ne zarašćuju

Rane treba posipati sa praškom srčenjaka (*Polygonum bistorta*), čak i one rane od raka.

Ranice po čitavom telu i na pojedinim mestima

Prema površini ranica treba pripremiti masu od nesoljene svinjske masti ili od goveđeg jestivog loja i finog pšeničnog brašna. Sve se zajedno pomeša na peći i isprži kao gusta zaprška. Tada se doda malo mleka i pusti da provri. Tu smesu podebelo namazati na čistu krpu i priviti preko noći na ranjava mesta. To se ponavlja nekoliko večeri dok ranice ne prođu.

Svrab

Svrab, (lat. pruritus), je subjektivna patološka pojava na koži i sluzokoži koja prati neke kožne i druge bolesti, a manifestuje se neprijatnim senzacijama koje izazivaju želju (refleks), za češanje ili grebanje. Svrab ne treba mešati sa drugim subjektivnim osećajima kao što su gmizanje, parestezija, peckanje i bol. Svrab u ustima je izuzetno redak i tada je obično lokalizovan na tvrdom nepcu, a provocira ga dodir jezika.

Kožni ili neuropatski svrab potiče iz kože i periferni je ili pruritoceptivni oblik svrabeža, a može biti izazvan raznim uzročnicima koji mogu biti mehanički, hemijski, toplotni i električni. Neuropatski svrab može da potiče iz bilo koje tačke duž aferentnog puta, kao rezultat oštećenja nervnog sistema. Može biti izazvan bolestima ili poremećajem funkcija centralnog nervnog ili perifernog nervnog sistema.

Psihogeni svrab je takođe povezan za neke simptome psihijatrijskih poremećaja kao što su taktilne halucinacije, parazitalne iluzije ili opsesivno-kompulzivni poremećaji (povezani sa neurotičnim češanjem- grebanjem).

Svrab je neprijatan osećaj koji najčešće izaziva češanje ili grebanje, nakon koga mogu nastati posledice u vidu ogrebotina (lat. excoriatio), koje se naknadno mogu zagaditi. Pojava sekundarnog zapaljenja izazvanog infekcijom ogrebotina, još više pojačava svrab a time i češanje. Na taj način nastaje „začaran krug“ koji se često teško može prekinuti.

Recepti:

Bolesna mesta mazati uljem u kome se natapao ruzmarin. Nakon jednog sata ta ista mesta namazati pravim pčelinjim medom. To se ponavlja nekoliko dana.

Zovin list - dve kašike, potočnjak (*Lythrum salicaria*)- 3 kašike, staviti u litru ključale vode i ostaviti po strani pola sata. Tim čajem ispirati bolesna mesta po nekoliko puta dnevno.

Svrab na polnom organu ili na drugom mestu po telu treba spirati svake večeri slanom vodom kojoj se doda isto toliko sirća. Uz to dnevno piti čaj od hajdučke trave i potočnjaka u jednakim delovima.

U tri litre vode stavi se kg bijelog pasulja. Kad se pasulj dobro raskuva, ocedi se. Tom vodom peru se bolesni delovi tela. Već nakon nekoliko pranja primetiće se vidljiv uspeh.

Svrab i šugu sigurno leči ovaj lek: uzme se 5 kašika sumpora u prahu i pet kašika gašenog ili negašenog kreča. Na to se nalije litra vode i kuva 10-15 minuta. Treba paziti da se kuva na tihoj vatri jer lako pokipi. Nakon toga ostaviti da se ohladi. Kada se kreč i sumpor slegnu na dno posude, čista voda se odlije u posebnu posudu. Voda je u međuvremenu postala žućkasta. Kreč i sumpor se baci. Tom vodom maže se čitavo telo 2-3 puta dnevno i to tri dana. Nakon tri dana bolesnik je sasvim zdrav.

20 g cvetova i listova majčine dušice, 20 g cvjetova i listova gloga, 20 g listova masline, 20 g listova matičnjaka, 20 g ive trave (bez žila), 10 g listova ružmarina. Trave jako usitniti i smešati. U 1 litru proključale vode staviti 5 g mešavine trava i kuvati poklopljeno 1/2 minute na laganoj vatri. Hladan čaj procediti i po želji zasladiti medom. Umesto meda, može se dodati malo svežeg limunovog ili narandžinog soka, što je i korisnije. Piti 3 puta dnevno pre i posle jela po 1 dcl, a preostalu količinu od 4 dcl popiti između obroka u toku dana.

Upala zanoktice, krti i oštećeni nokti

Zanoktica je upalni proces na korenu nokta, a nastaje pucanjem uskog oražnelog dela kože koji pokriva koren nokta. Zanoktice nastaju zbog toga što nokat raste mnogo brže nego kožica oko nokta, zbog čega dolazi do njenog razvlačenja i pucanja i stvaranja ranica. Kožica oko nokta ubrzo natekne i jako se zacrveni, uz jake bolove praćene pucanjem. Ako se upala blagovremeno ne leči, ona se širi pod sam nokat, što još više pojačava bolove. Osim toga, zanoktice se mogu inficirati, a tada nastaje gnojna upala koja može dovesti do gubitka nokta.

Najčešći uzrok nastanka zanoktica je suva koža. Međutim, zanoktice mogu prouzrokovati i razne kemikalije, kao npr. agresivna sredstva za čišćenje, pa čak i nedostatak nekih vitamina i minerala u organizmu, a najčešće kalcijuma i gvožđa.

Recepti:

Kod upale zanoktice 50 g crnog sleza preko noći ostaviti u hladnoj vodi; ova voda se (ugrejana), pre spavanja koristi za kupke ruku ili nogu, u trajanju od 20 minuta. Ako se čuva na hladnom, može da se upotrebi još dva do tri puta. Zapaljeni koren nokta namaže se mašću od nevena i preko toga stavi oblog od švedske grančice. (2)

Krte ili oštećene nokte treba mazati sokom od crnog luka ili ljutića; crni luk prepoloviti i njime češće trljati nokte. On se može i iscediti. S uspehom se upotrebljava i sok od ljutića, koji raste na rubovima šuma i livada. Otvoriti debelu stabljiku okruglog preseka i njenim sokom češće mazati nokte. Jednim mazanjem ne može se ništa postići, ono mora da se ponavlja kroz duži period.

Čirevi po telu

To je akutna upala lojnih i znojnih kožnih žlezda koju izazivaju bakterije. Uglavnom su to gnojni bacili što ulaze kroz kožne pore i stvaraju pupčane čvoriće, a kasnije sve veće i tvrđe čvorove. Oni se nalaze duboko u koži, a zbog svoje napetosti stvaraju velike bolove. Posle nekoliko dana nastaje gnojno omekšanje čira, započinje u središtu a

dopire do površine kože. Uokolo šira sve je crveno, vruće i natečeno. Nekad upala prodire u dublje slojeve i uzrokuje gnojenja. I šććema bolest često izaziva ćireve.

Recepti:

Po 3 kašike koprive i orahovog lišća i 2 kašike preslice dobro promešati. Od te mešavine jednu kašiku preliter s tri decilitra ključale vode i piti triput dnevno po šolju.

Dobro je na ćir stavljeti obloge od kuvanog lanenog semena.

Pokojni Vasa Pelagić je tvrdio da živu ranu iz koje stalno teče gnoj sigurno leći ovaj lek: 50 g lista kukute treba u čistom loncu kuvati 10-15 minuta. Rana se tom vodom ispira dva puta dnevno. Kuvano lišće svaljati u kolačić, s a jedne strane namazati medom, priviti namazanu stranu na ranu i ostaviti da stoji do drugog pranja. Onda staviti novo. To se ponavlja 6 dana. Lišće, nakon što se skine s rane, treba spaliti.

Na ćireve je dobro stavljeti sitno izrezan crni luk i ranu zaviti čistom prokuvanom krpom ili čistom gazom.

Ispeći luk, raseći na polovine i unutrašnjom stranom staviti na ćir, previti. Menjati svakih 4-5 sati. Doprinosi brzom sazrevanju ćireva.

Stavljeti nekoliko puta dnevno na ćireve sveži, izrendani krompir, preliter. Menjati svaka tri sata.

Ubrati list aloje, odrezati kraj, razrezati ga uzduž ili isitniti i staviti na bolno mesto, previti. Dobro izvlaći gnoj i ubrzava sazrevanje.

Uzeti laneno ili maslinovo ulje i pomešati po pola sa sokom od aloje. Natopiti gazu dobijenom tečnošću i staviti na bolno mesto, previti. Menjati 1 dnevno. Ovo je dobro baktericidno sredstvo.

10 g travnatog dela i korena maslačka na ćašu vode. Ostaviti da odstoji 3 sata. Piti po 1 kašiku 1 dnevno kao sredstvo za ćišćenje krvi i poboljšanje razmene materija.

1 supena kašika suvih cvetova koprive na ćašu vrole vode. Ostaviti pokrivenu posudu 30-40 minuta, procediti. Piti pola ćaše 3-4 puta dnevno kod gnojnih ćireva i ekcema kao sredstvo za ćišćenje krvi.

BOLESTI MIŠIĆA, KOSTIJU I ZGLOBOVA

Artroza, artritis i koksartroza

Artritis je upala zglobova. Upaljeni zglob je otećen, bolan, topao, neretko pokriven crvenom kožom, a obilno mu je narušena funkcija. Uzroci upale zglobova različiti su i brojni. Pojam monoartritis oznaćava upalu samo jednog zglobova, pojam oligoartritis upalu nekoliko zglobova (obićno 2-5), a poliartritis upalu više zglobova.

Artroza je bolna i otežana pokretljivost zglobova. Degenerativna bolest zglobova koja uzrokuje propadanje hrskavica zglobova i degenerativne promene na zglobovima.

Koksartroza je artroza kuka.

Recepti:

Uputstva koja slede važe i za upalu, deformaciju i istrošenost zglobova. Ova oboljenja su izlečiva - bolovi polako prestaju, čak se i deformacije postepeno povlače u roku od jedne ili dve godine. Ujutro, pola sata pre doručka, i uveče, pola sata pre večere, treba popiti šolju čaja od poparenog (pola minunta) rastavića, u toku dana četiri šolje čaja od koprive, takođe kratko poparenog. Od ove četiri šolje triput dnevno se oduzme po pola šolje i uspe velika kašika šveden bitera. Ova količina se raspoređi tako da se pije pre i posle svakog obroka. Gde god da se pojave bolovi, u kolenu ili u nekom drugom zglobu, pomoći će oblog sa šveden biterom, koji se tokom četiri sata drži na bolnom mestu. Ne sme se zaboraviti mazanje kože svinjskom mašću ili mašću od nevena pre i puderisanje posle stavljanja obloga, kako ne bi došlo do pojave svraba. Bolovi se mogu ublažiti i listovima kelja ili običnog kupusa, ugrijanim peglom, ako se stave na bolni zglob i povežu toplom maramom. Bolovi će biti podnošljiviji i ako se esencija gaveza utrlja u zglob. Kod upale zglobova treba primeniti vrući (parni) oblog od rastavića. Pored listova kelja i kupusa najtoplije se preporučuju oblozi, pre svega, od listova herakleuma (*Heracleum sphondilium*), koji je u narodu poznat i kao mečja šapa, poponac ili popanjak. Veoma je preporučljivo jednom mesečno primeniti sedeću kupku od rastavića; 100 g zelja se preko noći drži potopljeno u hladnoj vodi; sledećeg dana se voda ugrije, a kupanje treba da traje dvadeset minuta. Voda još dvaput može da se sipa na zelje, ugrije i upotrebi za još dve sedeće kupke.

Hajdučka trava i list čička po 4 kašike; rusomača, čkalj - po 2 kašike. To sve pomešati. Od te mešavine 2 kašike kuvati 5 minuta u 3 decilitra vode. Zatim ostaviti da stoji 15-20 minuta. Tada ocediti, dodati sok od povećeg limuna (obavezno) zasladiti po želji medom i piti svaki sat-dva po nekoliko gutljaja.

Jednu kašiku ovsu kuvati 2-3 minute u dva decilitra vode, ocediti i piti nekoliko puta dnevno po jednu šolju. U isto vreme stavlja se na bolna mesta vrući oblozi od kivanog ovsu - svaka 4 sata.

Divlji se kesten istuče kladvom na čistoj daski. Litrenu staklenku napunimo time do polovine, onda nalijemo do vrha 96 postotnog jakog alkohola. Tako pripremljenu bocu dobro zatvorimo pergament-papirom i ostavimo da stoji četiri nedelje. Nakon tog vremena procedimo i tom tečnošću masiramo bolna mesta, triput dnevno toliko dugo dok bolest potpuno ne prestane.

Treba svaki dan bolna mesta masirati smrekovom smolom dok bolest sasvim ne prestane.

Atrofija mišića

Atrofija mišića ili redukcija mišićne mase može biti primarna (miogena) koja je prouzrokovana oboljenjem mišićnog vlakna, neurogena koja je posledica oštećenja živca ili atrofija usled imobilizacije kod lečenja preloma.

Recepti:

Kod atrofije mišića dokazala se kao delotvorna sledeća primena lekovitih biljaka: opranu svežu rusomaču iseći nasitno, staviti u bocu i preliti 40%-nom rakijom od žita, ili voćnom rakijom, te ostaviti 10 dana na suncu ili blizu grejnog tela. Posle 10 dana esencijom napuniti manju bocu i doliti alkohola koliko nedostaje da bi boca bila puna. Ovom biljnom esencijom se dnevno tri puta trljaju oboleli mišići. Za unutrašnju upotrebu, piti četiri šolje čaja od virka, u gutljajima, raspoređeno na ceo dan; po mogućnosti, upotrebiti sveže ubrane biljke.

Bolesti nogu

Ko pati od bolesti nogu i teško hoda, neka svake večer i pre spavanja 15 minuta pere noge u vodi u kojoj se kuvao matičnjak. Kupka treba da je što toplija. Nakon kupanja noge zaviti u tople krpe i odmah u krevet.

U jednu poveću posudu stave se 2-3 pregršti sitno iseckane zobene slame. Na slamu se nalije toliko vrele vode da se bez teškoće noge mogu držati u vodi. Ako je voda previše topla pričekajte se da se voda do potrebne temperature smlači. Kupka treba da traje najmanje 20-30 minuta. Ako se voda pre tog roka ohladi, dolije se vruća. Nakon , peškirom koji je umočen u hladnu vodu, noge se naglo obrišu i zaviju u suv peškiro. Kad su noge već sasvim suve, na njih se stavi pčelinji vosak, zavojem poveže i pođe odmah u krevet na spavanje. Vosak se ostavi do drugog dana uveče kad se kupanjem skine i zavoj s voskom ponovi. Ponavlja se do potpunog ozdravljenja.

U vruću vodu stavimo šaku morske soli i kašiku gorušicinog brašna. U toj vodi držimo noge 20 minuta, zatim ih operemo u čistoj vodi, dobro obrišemo, obučemo vunene čarape i legnemo u krevet.

Bolesna stopala i donji deo noge treba svako jutro ovlažiti krpom namočenom u vinskome sirću, zatim se stopalo i noga do kolena masira. Nakon masiranja noga se dobro omota dobrim zavojem, koji se skine tek pre spavanja. Lečenje se ponavlja 15 dana, ako je potrebno još i duže.

Dvije pregršti bukovog pepela prelije se s 2 litre ključale vode i u toj vodi peru noge. Ponavlja se svake večeri pre spavanja 8 dana.

Bolovi posle amputacije

Fantomski bol je bol koji se javlja posle amputacije nekog ekstremiteta. Pacijent oseća bol u ekstremitetu koga više nema (amputiran je).

Recepti:

Još dugo, često i godinama posle amputacije, nastupaju izuzetno jaki fantomski bolovi. Iskustvo pokazuje da oblozi od kaše gaveza (vidi tekst o gavezu, odeljak Načini upotrebe) doprinose ublažavanju bolova koji postepeno sasvim nestaju.

Isto tako izvanredno deluje i esencija od crnog luka. Na kolutove isečenim crnim lukom napuni se boca do grlića, a preko njega se naspe rakija od žita, jačine 38-40%, pa se 10 dana ostavi na suncu ili na toplom mestu, a potom uspe i bočice. Ovom esencijom mažu se amputacioni patrljci.

Mnogo pomaže i čaj od korena perunike, koji se vadi u oktobru, opere četkom i okačen suši. Osušeni koren se samelje u prah, najbolje u isluženom mlinu za kafu, mak ili za prezlu. Pola male kašike ovoga praha preko noći ostaviti da stoji u četvrt litre vode; u toku dana piti jednu do dve šolje, u gutljajima.

Amputacione patrljke trebalo bi triput nedeljno kupati u timijanu (prva kupka može da se upotrebi, ugrejana, još dva puta). Za jednu kupku uzima se puna šaka timijana. - Preporučuje se stavljanje obloga od jastučića napunjenih timijanom ili prečicom. U platnenu navlaku stavi se 100 do 150 g navedenih lekovitih biljaka.

Bolovi u peti

Jedna šaka majčine dušice stavi se u posudu. Na nju se nalije 4 litre ključale vode. Kad se voda toliko ohladi da se mogu u njoj držati noge, močimo ih 15 minuta. Nakon toga noge se vlažnim rpeškirom dobro izbrišu i zaviju u tople flanelne krpe. Ponavlja se svake druge večeri 4 nedelje.

Drhtanje udova

Drhtanje je naizmenično stezanje različitih grupa mišića koje dovodi do pojave drhtanja udova. Tremor ili drhtanje se sastoji od više ili manje ritmičkih oscilacijskih pokreta. Uzrokovan je naizmeničnim kontrakcijama pojedinih mišićnih grupa i njihovih antagonista.

Recepti:

Za lečenje ove bolesti uzeti 50 g kantariona, 20 g kačuna (salepa), 20 g jaglike i 10 g klekinih bobica, preliterati rakijom od žita ili voća jačine 38-40%, te 14 dana držati na suncu ili u blizini štednjaka. Uzimati 15 do 20 kapi dnevno, i to u čaju čiji sastav sledi, a od kojeg se pije tri šolje dnevno. Na jednu šolju se uzme puna mala kašika biljne mešavine. Sastav je sledeći: list jasena, cvet kantariona, hajdučka trava, žalfija i rastavić, sve po 20 g. Dobro promešati. Uz to treba primenjivati sedeće kupke od svežih jelovih iglica, kantariona, hajdučke trave i timijana, za jednu sedeću kupku 20 g mešavine. Pošto deluje spolja, preko kože, doprinosi bržem uspehu.

Edem ili otok

Edem (otok) je nenormalno nakupljanje tečnosti u unutarćelijskim i međućelijskim prostorima i telesnim šupljinama, zbog čega edematozna tkiva i organi postaju vlažni i nabreknu. Tečnost se može nakupljati i u ćelijama, što rezultira bubrenjem ćelije.

Recepti:

Dve pune male kašike isitnjenog zečjeg trna (*Onosis spinosa*) na jednu šolju potopi se uveče u hladnu vodu, ujutro se sve malo ugreje i procedi. Jedna šolja se podeli i pije pola sata pre i pola sata posle doručka.

Još jedna mogućnost da edem splasne je upotreba kore zovinog stabla ili grane. Na jednu šolju uzeti nepunu malu kašiku kore (pošto veća količina izaziva proliv ili povraćanje, dozirati veoma oprezno) i držati preko noći u hladnoj vodi. Može da se doda još pola šolje vode. Malo ugrejati i piti po pola šolje posle tri glavna obroka.

Ekcem

Ekcem je zapaljenski proces na koži. Koža koju zahvati ekcem je crvena, suva, hrapava, prati je svrab, a nekada i bol. Može se javiti na koži bilo kog dela tela ali se najčešće pojavljuje na koži laktova i zglobova ruku, kolenima, a kod beba na obrazima.

Recepti:

Narenda se jedna poveća cvekla i sok iscedi. Tim sokom lagano masiramo obolelo mesto. Ponavlja se 8 dana, 8 dana ne, zatim ponovno 8 dana itd. Cveklu može zameniti i svinjsko salo.

Hladne noge

Hladne noge znak su loše cirkulacije krvi i slabokrvnosti.

Recepti:

Noge treba kupati barem dva do tri puta nedeljno u vrućoj vodi u kojoj se kuvalo trinje ili zobena slama, prethodno usitnjena. Ako svega toga nema, može se u vruću vodu staviti 4-6 kašika morske soli.

Svake večeri treba pre spavanja oprati noge, ruke i vrat hladnom vodom u koju se ulje malo prirodnog sirća. Sat prije ručka treba popiti šolju toplog čaja od listova zove. Na pola litre vode stavi se 10-15 listova i kuva 1-2 minuta.

Kurje oči

Debele i tvrde promene na koži koje se mogu pojaviti bilo gde na koži stopala gde je koža izložena stalnom trljanju obuće. Najčešće nastaju na peti i na postranim delovima prstiju, gde neudobna i uska cipela najjače pritiska kožu. Na početku, zahvaćeno područje postaje crveno, bolno, a ponekad se javljaju i žuljevi. Kako vreme prolazi, promene postaju tvrđe, deblje, a kako rastu dublje često pritiskaju živac, pa postaju izuzetno bolne. Kurje oči se javljaju u dva oblika. Meki se javljaju među prstima kao posledica pojačanog pritiska na kožu i znojenja tog područja. Tvrđi oblici se nalaze na gornjim stranama prstiju ili na tabanima zbog pojačanog mehaničkog pritiskanja prilikom hodanja.

Recepti:

U toploj slanoj vodi sa iseckanim belim lukom močiti nogu. Pomalo se kurje oko ljušti dok nestane i čep.

Noge koje se znoje i zaudaraju

Goveđi loj pretopiti - kad se ohladi toliko da je postao tvrd, njime se svako jutro i večer dobro izmasiraju noge.

Dve šake mladog brezovog lista kuvati nekoliko minuta u 3-4 litre vode. Zatim staviti na stranu. Kad se ohladi, toliko da se ruka u vodi može držati, onda se u vodu stavi kašika sodebikarbone, dobro promeša i ocedi. U toj tečnosti noge kupati svake večeri duže vremena i znojenje i zaudaranje će nestati.

Hrastova kora je odlično sredstvo protiv znojenja nogu: 8 kašika usitnjene kore kuva se četvrt sata u litri vode. Tada se ocedi i nekoliko večeri peru noge u toj vodi.

Otečene noge

Protiv oteklina nogu treba istucati koren mrtve koprive - 2 kašike na 200 g ulja. Kuva se 3-5 minuta. Ovim lekom mazati bolna mesta. Ovaj lek će otkloniti i ostale otekline na telu, ma gde one bile.

Otečene noge, sa upaljenom kožom

Kad noge oteku i na koži se pojave crvene pege ili vodeni mehurići, treba dlakavu stranu ovećeg lista čička namazati jestivim goveđim lojem i preko noći oviti bolna mesta. To se ponavlja nekoliko večeri sve dok otok ne prođe. Treba paziti da čičkov list ne bude suviše star.

U 3 litre vode kuvati 12 kašika zovinog lista i u tome (ne ocediti) otečene noge prati ujutro i uveče.

U litru vruće vode staviti jednu kašiku jodne soli i u toj tečnosti prati noge i masirati ih 20 minuta. Masira se tako da se najpre uhvati jednu nogu levom rukom za petu, a desnom masira od prstiju prema gore do kolena, zatim drugu. Nakon pranja i masiranja potrebno je noge dobro zaviti. Postupak se ponavlja barem 30 dana.

Ilovaču zemlju treba izvaditi iz dubine (barem pola metra ili 80 cm ispod površine). Tu ilovaču dobro očistimo od kamenica i dobro na šporetu osušimo. Zatim je usitnimo u prah. Napravimo testo dodavanjem sića drvene destilacije. To testo namažemo prst debelo na jednu krpu i privijemo na bolno mesto svake večeri pre spavanja. To se ponavlja sve dok noga ne ozdravi.

Otečene noge su znak da s bubrezima ili srcem nešto nije u redu. Stoga je potrebno piti čaj protiv bolesti bubrega i učiniti sledeće: nabrati jednogodišnje smrekove vršike, preko noći ih kao oblog staviti na bolno mesto ili pripremiti kupke od istih vršika. Kod kupanja polivamo noge 20 minuta od kolena prema stopalu. To ponavljamo dok noge ne ozdrave.

Uboj na nogama ili bilo gde na telu masira se alkoholom u kome se natapala arnika.

Zovinu koru (gornju koru ostrugati) ili list (10 kašika) staviti u litru vode i kuvati 5 minuta (sa dodatkom malo soli). Tom tečnošću peru se duže vremena bolesni delovi noge.

5 kašika mrtve koprive (suve), 4 oveća češnja belog luka stucati u avanu ili samleti u mašini za meso. Tome se doda 100 g finog ulja. Sve se to kuva 4-6 minuta i ostavi poklopljeno 10 minuta. Tada se ocedi kroz ispranu, prokuvanu čistu krpu. Tom ocedevinom noge se masiraju dvaput dnevno.

Otečeno koleno

Ujutro i uveče stavimo na otečeno koleno obloge od pčelinjeg saća i za kratko vreme koleno će ozdraviti. Ako ispod kolena bole noge, dobro je povezati saće ispod kolena.

Oboljenje kostiju

Dnevno piti četiri šolje čaja od hajdučke trave pošto ona na koštanu srž deluje tako što je podstiče na stvaranje crvenih krvnih zrnaca. Uz to piti još po dve šolje čaja od nevena i od koprive (po mogućnosti svežih!). Na četvrt litre vode ide puna mala kašika biljke. Dodatno u jednu šolju čaja usuti veliku kašiku šveden bitera; pola sata pre i pola sata posle svakog obroka piti po pola šolje. Istovremeno, svakoga dana više puta sprovesti masaže tinkturom od hajdučke trave i gaveza i šveden biterom. Ako tumor i pored toga ostane na kosti, treba sprovesti lečenje onako kako je opisano u odeljku o zloćudnim tumorima. Ukoliko su bolovi u kostima posledica metastaza, lečiti mesto od kojeg su se one proširile.

Ozeblina

Ozeblina su lokalna akutna oštećenja kože i potkožnog tkiva prouzrokovane hladnoćom. Najčešće zahvataju periferne dijelove tijela. Ozeblina mogu biti površinske i duboke. Na početku smrzavanja javlja se nagli prestanak osećaja hladnoće, manja osetljivost na dodir, tvrdoća i bledilo, a kasnije plavkasta boja kože. Posle nekog vremena se pojavljuju plikovi ispunjeni bistrom tečnošću. Dubinske ozeblina nastaju kada se smrzne i potkožno tkivo ili čak mišići i kosti. Na površini se pojavljuju plikovi ispunjeni krvavom tečnošću.

Recepti:

Protiv ozeblina na telu i člancima treba pripremiti kupku od hrastove kore. 3-4 šake kore na 5 litara vode, kuvati 15 minuta i u toj vodi prati ozeblina 10-15 minuta (svake večeri). Pre spavanja ozeblina treba masirati maslinovim uljem, toplo zamotati i ići u krevet.

Na 2 kg bukovog pepela nalijemo 4-5 litara ključale vode. Zatim dodamo 100 g terpentinskog ulja i 70 g sirovog maslinovog ulja. U toj vodi kupamo noge. Pre spavanja bolesne noge dobro izmasiramo glicerinom. Kupka se ponavlja 8 dana.

Smrznuti krompir treba zgnječiti i staviti na ozeblina nekoliko večeri. Proći će i više se neće pojaviti.

Ako se ozeblina dobro natrljaju sokom od krastavaca, to je siguran lek. Dobro je za vreme sezone krastavce nabrati, uzduž prerezati i osušiti na suncu. Kada zimi budu potrebni stavimo ih u mlaku vodu da omekšaju i stavimo u obliku obloga na smrznute delove tela.

U pola litre vode stavi se 100 g usitnjene kore od mladog hrasta i kuva 15 minuta. U toj se vodi peru ozeblina svake večeri pre spavanja.

Izdubi se rotkva ili repa, u to udubljenje nalije se pola čaše maslinovog ulja. Stavi se na ploču šporeta i ostavi dok ne provri ulje u repi. Kad se ohladi, ulje se nalije u čašu ili prikladnu bočicu. Tim lekom nekoliko puta dnevno maže se obolelo mesto.

Najbolje sredstvo protiv ozeblina je pravi pčelinji med kojim se ozeblina namažu i gustom krpom povežu.

Povreda kičme

Ovde izvanredno pomaže mast od ivanjskog cveća, koja se spravlja isto kao i mast od nevena (vidi odeljak Neven. Mast mazati odozgo nadole duž kičmenog stuba. Važne su i masaže esencijom od hajdučke trave i gaveza i potpune kupke od timijana i hajdučke trave

Reumatoidni artritis

Reumatoidni artritis je hronično zapaljensko reumatsko oboljenje koje zahvata zglobove, ali ponekad i unutrašnje organe, nervni sistem i kožu. Spada u grupu tzv. sistemskih bolesti vezivnog tkiva. Zapaljenje počinje u sinovijalnoj membrani - opni koja oblaže unutrašnjost zgloba i koja obezbeđuje ishranu zglobne hrskavice i stvaranje zglobne tečnosti. Kao posledica toga dolazi do stvaranja panusa - umnoženog tkiva zapaljene sinovijalne membrane koje ima zloćudne osobine. Panus „izjeda“ zglobnu hrskavicu, zglobne okrajke kostiju i ostale strukture zgloba. To se manifestuje bolovima, ukočenošću, deformacijama i poremećajem funkcije zahvaćenih zglobova.

Uzrok bolesti je još uvek nepoznat. Pretpostavlja se da kod genetički predisponirane jedinke pod uticajem faktora spoljne sredine (najverovatnije nekih bakterija ili virusa) dolazi do pojave bolesti.

Reumatoidni artritis počinje postepeno, sa sporim razvojem simptoma i znakova, što može trajati nedeljama pa i mesecima. Prve tegobe koje osećate oboleli su najčešće jutarnja ukočenost jednog ili više zglobova, što je praćeno bolom pri svakom pokretu. Broj zahvaćenih zglobova je različit, ali je obično veći od pet. U početku broj zahvaćenih zglobova može biti i manji, ali se kasnije umnožava. Najčešće su zahvaćeni mali zglobovi šaka i stopala. Nešto ređe su zahvaćeni laktovi, kolena i skočni zglobovi, a još ređe ramena i kukovi. Zahvatanje zglobova je simetrično. Jutarnja ukočenost, koja traje duže od 1 sata, predstavlja možda i najznačajniju odliku bolesti koja reumatoidni artritis razlikuje od drugih zapaljenskih reumatskih oboljenja. Mogu biti prisutni i opšti simptomi zapaljenske bolesti: gubitak apetita, telesno propadanje i povišena telesna temperatura.

Od pet klasičnih znakova zapaljenja najčešće su prisutni otek zgloba i poremećaj funkcije, što je uz prisutan bol sasvim dovoljno za dijagnozu artritisa. Naravno značajan podatak za tačno postavljanje dijagnoze je postojanje simetričnog artritisa – odnosno postojanje promena na istim zglobovima (npr. obe ruke ili oba kolena). Znaci artritisa mogu postojati na sitnim zglobovima šaka, ručja, lakatnim zglobovima, kolenima, člancima itd. Bol pri pasivnim pokretima zgloba se smatra mogućim znakom zapaljenja, a u uznapredovaloj fazi bolesti mogu se naći deformiteti i ograničenja pokreta.

Recepti:

Zobenu slamu sitno izrezati - 40 kašika, uzeti smrekovih šiškarki - 40 kašika. Sve nasuti u lonac od 10 litara i kuvati dva sata. Zatim izliti sve u kadu za kupanje i dodati toliko hladne vode da se može kupati. Kupanje traje 20 minuta. Posle kupanja odmah u krevet da se bolesnik dobro iznoji. Kupanje se ponavlja svake večeri osam dana.

Na tri kašike naribanog jakog rena nalije se 50 g jake 40% domaće rakije. To se dobro promeša i obaviju bolna mesta. Preko zavoja se stavi vrećica vrućeg rećnog peska. Oblog će ispočetka (oko dva sata) jako peći, ali je uspeh velik.

Jaka reuma i masnoća u krvi. Telo masirati komovom rakijom (lozovačom) u kojoj je rastopljen plavi kamen (galica) i nariban jaki ren. Piti mešavinu čaja. U posudu stavimo koprivu i gospinu travu po 30 g, hajdučku travu i

metvicu paprenu po 15 g, koprivu mrtvu, kim mleveni, kadulju i kčicu po 8 g, bokvicu žensku 75 g, vrške od klekinih grančica 40 g. Na tu masu naliti litru vode i ostaviti 24 sata da stoji. Nakon toga kuvamo mešavinu 3 sata na vatri tako da se raskuva. Procedimo, dodamo meda ili šećera i kuvamo još 40-60 minuta. Sirup mora biti gust. Kad se ohladi, stavimo ga u staklenku i hermetički zatvorimo. Uzima se svako jutro natašte 6 nedelja po 1-3 kašičice.

U običnu litrenu bocu stavi se 250 g terpentina, isto toliko amonijaka i jedno celo jaje. To se dobro promeša (boca protrese). Time se masiraju bolna mesta triput dnevno. Taj lek kako leči deformacije (Artritis deformans).

Reumatična bolna mesta treba oblagati čitavom biljkom poljske steže.

Reumu u zglobovima treba namazati prečišćenim petroleumom i zamotati suvom flanelskom krpom. Ponavljati više puta.

Kod upale zglobova treba piti čaj od kadulje, kleke, lista breze, koprive, ljuske od mahuna, ili pasulja i podbela (list) u jednakim delovima. Sve dobro promešati i jednu kašiku te mešavine kuvati 2-3 minute u 200-300 g vode. Pije se triput dnevno po jednu šolju pre jela.

Cvet divljeg kestena, cvet zove, cvet lipe, cvet vrbe, rastavić i kora breze u jednakim delovima. Sve dobro promešati i jednu kašiku te mešavine kuvati 2-3 minute u 200-300 g vode. Pije se triput dnevno po jednu šolju pre jela.

Na dve do tri kašike ploda kleke nalije se pola litre dobre komove rakije, zatim se dobro začepi. Stavi se na toplo mesto 4 dana. Nakon toga se ocedi. Tom tekućinom masiramo bolna reumatična mjesta.

Pola litre belog vina ugrije se do 70 stepeni i tim vrućim vinom svake večeri pola sata se masiraju bolna mesta. Nakon toga poveže toplom flanelskom krpom i odmah ide u topao krevet. Ponavlja se svake večeri do potpunog ozdravljenja.

Korisno je kupati se u vodi u kojoj se kuvala zobena slama. U 5 litara vode kuva se 15 minuta 4-5 pregršti usitnjene zobene slame. Od iste vode stavljati obloge -ali mora biti vruća.

Šaku morske soli pržiti u posudi na peći. Kad je dobro ispržena, dodati jaku domaću komovicu, promešati i time masirati obolela mesta.

Uzeti jednu kašiku kleke (zgnječeni plod), preliterati sa 2 decilitra vrele vode i ostaviti 5 minuta. Piti u toku dana po 1 decilitar.

Oblog od kvasca hleba (kvasac od samog testa). Kvasac se raširi na vunenu krpku, na to se pospe sitno istucana paprika i to prelije maslinovim uljem. Tim oviti bolno mesto i ostaviti 12 sati. Ponavljati nekoliko dana.

Oblog ilovače (dobro umesiti) oko 5 cm debeo oviti na bolno mesto i držati ga preko noći.

Oblog testa od pšeničnog brašna pomešan sa toplim sirćetom staviti na bolno mesto.

Naribati ren na gazu i staviti na bolno mesto.

Mišićni reumatizam: jedna kašika suvog lišća belog jasena (*Fraxinus excelsior*) prelije se sa 200 g ključale vode i ostavi poklopljeno 5-10 minuta da stoji. Nakon toga se ocedi i pije tri puta dnevno po jednu šolju.

Zastareli reumatizam: bolesne delove tela treba masirati svako jutro i večer rafinisanom naftom. Otekline kao i bolovi ubrzo će proći.

Cvetovi zove, list koprive, koren peršuna, kora vrbe- sve u jednakim količinama. Jednu supenu kašiku isitnjene mešavine preliterati čašom vrele vode, kuvati pet minuta na tihoj vatri, ohladiti i procediti. Piti po dve čašednevno ovog odvara kod artritisa različitog porekla.

U narodnoj medicini plodovi višnje sa mlekom upotrebljavaju se kod upale zglobova- artritisa.

Jednu supenu kašiku ptičije trave preliti čašom vrele vode. Umotati i ostaviti da odstoji 4 sata, procediti. Piti po ¼ čaše četiri puta dnevno pre jela kod kostobolje i artritisa.

Kilavica (lat. Herniaria). Tri kašičice sveže trave na 500 ml vrele vode. Umotati i ostaviti jedan sat, procediti. Piti po 1/3 čaše 3-4 puta dnevno kod artritisa, reumatizma i kostobolje.

1 supenu kašiku svežeg tuška na jednu čašu hladne vode. Kuvati 10 minuta, umotati i ostaviti dva sata. Procediti i piti po 1-2 supene kašike 3-4 puta dnevno kod artritisa.

20 gr cvetova divljeg kestena ostaviti dve nedelje u 0,5 l 40% alkohola. Tinkuru koristiti za utrljavanje kod bolova od artritisa.

50 gr cvetova divljeg čička ostaviti dve nedelje u 0,5 l 70% alkohola. Ovu alkoholnu tinkuru koristiti za utrljavanje kao analgetsko sredstvo kod artritisa, a posebno kod bolova nervnog porekla.

Tri kašičice korenja i korena lincure kuvati an tihoj vatri 20 minuta u tri čaše vode, umotati i ostaviti da odstoji dva sata, procediti. Piti po pola čaše 3-4 puta dnevno pre jela kod artritisa različitog porekla.

Uzeti flašu od 0,5 l, staviti parče kamfora, dodati 150 ml terpentina, 150 ml maslinovog ulja i 150 ml 70 % alkohola. Pre upotrebe promućkati. Utrljavati dok koža ostane suva pre spavanja i uvijati tkaninom od čiste vune na čitavu noć.

Reuma, giht i išijas

Dva puta dnevno dobro izmasirati bolna mesta sa toplim jestivim lojem, gimnasticirati. Zatim bolna mesta dobro zaviti toplom flanelskom krpom.

Išijas odlično leči čaj od zobi. Jedna kašika zobi kuva se u dva decilitra vode 15 minuta. Taj čaj se pije triput dnevno pre jela. Istovremeno treba stavljati obloge od vruće kuvane zobi u vrećici. Svaka 4 sata obloge treba menjati (da su uvek vrući).

Išijas leči vrlo sigurno med koji se pomeša sa negašenim krečom, podebelo namaže na krpu i privije na bolno mesto. Svakih 4-5 sati zavoj treba menjati.

Reumatične delove tela koji su natekli treba mazati rafinisanom naftom i zaviti u suhu krpu. Taj postupak više puta ponoviti.

Skuvani ili pirjani kupus, još topao, zamotati u mekano platno i onda poviti na bolno mesto.

1 kg kukuruznog brašna (domaći), 20 dkg naribanog rena, 1/2 l rakije (jake). Sve izmešati i to stavljati kao oblog na bolno mesto. Pri tom treba ležati. Kura traje 24 sata.

Zamesiti testo od ražanog brašna. Kada testo postane kiselo uzeti gazu presavijenu nekoliko puta, staviti na nju testo debljine 1-2 cm. Ponavljati svakodnevno, uveče. Dovoljno je do 10 ovakvih procedura i išijas prolazi.

Divlji kesten zajedno sa braonkastom korom samleti. Iseći crni hleb na tanke kriške, namazati kamforovim uljem ili nesoljenim maslacem, a zatim posuti prahom od divljeg kestena. Staviti na bolno mesto, povezati. Pomáže kod išijasa.

Očistiti i izrendati crnu rotkvu, staviti na pamučnu ili lanenu krpu tanak sloj rotkve i prekriti drugom krpom. Staviti na bolno mesto, prekriti nepromočivom hartijom, a zatim toplo povezati. Držati kompres dotle dok je prijatno. Pri tom se ima osećaj sporog, ali dubokog zagrevanja. Ponekada je dovoljno uraditi ovo nekoliko puta i bolest prolazi. Izrendana rotkva koristi se za spoljno utrljavanje kod išijasa, reumatizma, kostoboljne prehlade.

Stavljati komprese od valerijane na bolna mesta i držati ih dok su prijatni.

Sveži list čička oprati i naličjem staviti na bolno mesto, previti. List je dobro analgetsko sredstvo. Leti se mogu sakupiti listovi čička, osušiti i zimi je dovoljno nakvasiti ih u toploj vodi.

Umorne noge

6 kašika usitnjenih smrekovih šišarki kuva se 10 minuta u 3 litre vode. U toj vodi kupaju se noge svake večeri pre spavanja 15 minuta. Zatim se osuše flannelskom krpom.

Pelin i detelina u jednakom odnosu vrlo dobro čini umornim nogama.

Upala živaca u nozi

Uglavnom se leči dijetom. Jedno vreme treba jesti što manje belančevina: jaja, mesa, sira. Jestu što više voća i povrća u presnom stanju u obliku salate s a uljem i limunovim sokom. Alkohol je zabranjen.

Veliki bolovi u kolenima

Tri kašike kleke isitni se u avanu i u pola litre sirća (od jabuka) raskuva i razmuti sa žutom ilovačom. Tom vrućom masom (neka je gusta) namaže se nadebelo bolno mesto. Preko toga se zavije mokra krpa, a zatim suva. Svaka 4 sata oblozi se menjaju.

Vene na nogama

Proširene (varikozne) vene su široke, vijugave, okom vidljive površne vene na nogama. Skoro su uvek izazvane oštećenjem zalistaka vena koji kontrolišu tok krvi od periferije ka srcu i plućima. Ako ovi zalisci (ventili) ne funkcionišu dobro onda krv ne ide samo prema srcu već se deo vraća u niži deo vene izazivajući, njeno proširenje, nepravilnosti u zidu vene itd.

Uzroci proširenih vena su prvenstveno genetski. Pojavljuju se i pogoršavaju u trudnoći i tokom uzimanja kontracepcijskih tableta, zbog trauma, udaraca, debljine, visokih potpetica, spuštenih stopala, dužeg sedenja i stajanja.

Recepti:

50 g lanenog semena kuvati u 3 litre vode 20 minuta. Tom tekućinom treba prati noge i stavljati obloge na bolna mjesta. Pažljivo izravnati nekoliko listova kiselog kupusa, koji se stave u 3% bornu kiselinu da stoje 3 sata. Tim kupusom se oblažu bolna mesta.

Voda u kolenu

Ako se u kolenu skuplja voda, uzme se pregršt kamilice, prelije sa litrom ključale vode i ostavi poklopljeno dok se temperatura ne spusti da se u tekućini može prst držati. Na bolna mesta treba stavljati što vruće obloge, koliko se samo može izdržati. Oblog se ne sme osušiti, u tom slučaju treba ga zameniti novim. Oblozi se ponavljaju sve dok ima vruće vode, svake večeri pre spavanja sve do ozdravljenja.

Zagnojen prst

Više puta dnevno primeniti polusatnu kupku od kamilice. Posle staviti zavoj od gline, ispod kojeg se prst namaže mašću za apsces. "Beli luk skuvati u mleku i u ovoj tečnosti kupati prst pola sata", glasi jedan stari domaći lek. Ukoliko se prst gnoji, oblaže se kašom od lanenog semena. Otvori li se pri tom čir, prst kupati u čaju od kamilice. Najzad staviti oblog sa uljem od kantariona.

Jedan drugi stari domaći lek upućuje na bedrinac, beli slez, koren od paprati i zovin cvet, koje treba pomešati u jednakim količinama. U pola litre hladnog belog vina potopi se 15 g biljne mešavine i ostavi da odstoji preko noći, a sledećeg dana se zagreva do granice ključanja. Kad se biljno vino smlači, držati u njemu prst dva sata, a potom sa krede noktom skinuti malo praha i staviti na ranu, te povezati pamučnom tkaninom.

BOLESTI NERVNOG SISTEMA

Bolesti živaca

Koren i cvet jaglaca, šišarke čempresa (kiparis), šimširika - u jednakim delovima. Sve dobro promešati i od te mešavine jednu kašiku preliti s 2 decilitra ključale vode. Ostaviti poklopljeno 10-15 minuta da stoji, zatim ocediti, medom zasladiti, dodati malo soka od limuna i piti triput dnevno posle jela.

Uzme se do 3 puta dnevno praha valerijane na vrh noža. Popije se sa vodom ili mlekom.

Sat-dva pre spavanja dobro je prošetati se na čistom svežem vazduhu i duboko udisati.

Uzeti lipovog cveta, divljeg bosiljka - po 2 kašike; hajdučke trave - 3 kašike, divljeg šimšira (list) – jednu kašiku. Sve dobro promešati. Od gornje mešavine jednu kašiku preliti sa 3 decilitra ključale vode. Ostaviti da stoji 10-15 minuta, ocediti, pravim medom zasladiti i piti triput dnevno pre jela i jednu šolju pre spavanja.

U litru prirodnog vina staviti 100 g maka da stoji 10 dana. Svaki dan jedanput treba bocu protresti. Od tog vina pije se pre spavanja po 1-2 čašice.

Dve glavice crnog luka sameljemo i taj sok popijemo pre spavanja. To se radi svake večeri dok bolest ne prođe.

Metvice 50 g i po 25 g gorke deteline i valerijane, od toga se uzme 3 kašike, prelije sa pola litre vrele vode, poklopi i 2 sata iza toga procedi i pije umesto vode.

Epilepsija

Epilepsija (ili padavica) je naziv za neurološko oboljenje, koje se manifestuje povremenim motornim, senzornim, neuropsihičkim i doživljajnim poremećajima, uz gubitak svesti. Gotovo kod trećine obolelih od epilepsije

pretpostavlja se genetički uzrok koji nije trenutno moguće utvrditi postojećim dijagnostičkim metodama, a kod ostalih se zahvaljujući primeni magnetne rezonance mogu registrovati izvesne abnormalnosti koje su odgovorne za patološko funkcionisanje nervnih ćelija. Najpouzdaniji i najobjektivniji fiziološki indikator epilepsija je EEG koji beleži karakteristične patološke promene moždanih talasa. EEG pokazuje iznenadno, brzo, lokalno prekomerno pražnjenje u sivoj moždanoj masi.

Recepti:

Jesti što više crnog luka ili piti njegov sok. Od luka napadi postaju slabiji i ređe se ponavljaju.

Jednu kašiku samlevenog korena valerijane preliter hladnom vodom (prethodno je prokuvati), natapati 6-8 sati, procediti. Piti po 1 kašiku 3 puta na dan.

Tinkuru valerijane uzimati po 15-20 kapi, 2-3 puta na dan.

Uzeti 15 g cvetova đurđevka na 200 ml vrele vode. Uzimati po 2 kašikice 3 puta na dan.

Preliti 10 g origana sa 300 ml vrele vode, kuvati 15 minuta, procediti. Piti po pola čaše 3 puta na dan, 15 minuta pre jela.

Sveži sok broćike (Galium aparine) piti po jednu kašikicu 5-6 puta na dan.

Dve kašike ivanjskog cveća preliter sa dve čaše vrele vode, natapati 2 sata, procediti. Piti po pola čaše 4 puta na dan pre jela.

Jednu kašiku suvih samlevenih listova ruzmarina preliter sa 2 čaše vrele vode, ostaviti 2 sata, procediti. Piti po pola čaše 3 puta na dan pre jela.

Petnaest grama grančica sa listovima i plodovima bele imele preliter sa 200 ml vrele vode. Piti po 1 kašiku 3 puta na dan.

Glavobolja

Pod glavoboljom se podrazumijeva bol u glavi, trajna, ili povremena, retka ili učestala, difuzna koja zahvata celu glavu ili lokalizovana. Glavobolja je jedan od najčešćih simptoma sa kojima se susrećemo u svakodnevnom životu. Vrlo često je propratni simptom mnogih bolesti. Većina glavobolja nije znak neke opasne bolesti, već ih je 90% simptom blagog poremećaja koji se relativno lako može otkloniti. Glavobolja može nastati samo u onim tkivima ili strukturama glave koje imaju osetne tj. senzitivne završetke za bol. Ostale strukture, kao kosti, meke moždane ovojnice, motorni živci i najveći deo moždanog tkiva ne mogu reagovati pojavom boli. Glavobolja se pojavljuje samo u određenim uslovima, u kojima dolazi do promene položaja ili stanja u bolno osetljivim strukturama i traje dok postoji taj uzrok. Bol prestaje kada promena položaja ili stanja prestaje spontano ili pod uticajem lečenja.

Recepti:

2-3 glavice crnog luka samelje se na mašini za mlevenje mesa. To se pomeša sa finim uljem i doda malo soli. Tom smesom se masira glava, zatim se ta masa stavi u gustu krpu i priveže na glavu. Preko krpe stavi se suva marama i malo prilegne.

Koren maslačka, korijen anđelike, matičnjaka – jedna kašika; majčine dušice - pola kašike; zovinog cveta – jedna kašika; metvice – dve kašike. Sve se to dobro pomeša i od te mešavine jedna kašika se prelije sa 2 decilitra ključale vode i ostavi da stoji 10-15 minuta. Nakon toga se ocedi i pije hladno više puta na dan.

Kičica, lincura - po jedna kašika, koren valerijane 2 kašike. Dobro pomešati i od te mešavine jednu kašiku preliter sa 2 decilitra ključale vode i ostaviti da stoji 10-15 minuta. Nakon toga se ocedi i pije hladno više puta na dan.

Od jednog ovećeg limuna iscedi se sok i dobro pomeša sa kašikom fino samevene prave kafe. To se popije i malo prilegne.

Valerijana - 2 kašike, steža – jedna kašika, kim – pola kašike, kuva se u mleku i toplo pije više puta na dan.

Nekoliko listova glavice kupusa stavi se u pećnicu da se smekšaju i ugrelu. Time se obloži glava triput dnevno, sve dok bol ne prođe.

Kad glava boli od prehlade, skuvati pasulj sa belim lukom. Kad je kuvan, dobro se zdrobi i pomeša sa finim uljem. Tom smesom mažu se slepoočnice.

Jednu supenu kašiku mešavine od ljute metvice – 1 deo i majorana – 1 deo, preli sa 500 ml vode, umotati i ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po pola do jedne čaše.

15 g matičnjaka preli sa čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 30 minuta, procediti. Piti po 1 – 2 supene kašike 5-6 puta dnevno. Koristi se kod bolova srca, lupanja srca, nesаницe, kolitisa, naduvenosti creva, kolika u bubrezima, nesvestice, glavobolje, kod pojave buke u ušima, anemije, kao sredstvo za umirivanje nervnog sistema, kod bolnih menstruacija.

Jednu supenu kašiku suvog majorana preli sa 0,5 l vrele vode. Umotati i ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po pola čaše 2 – 3 puta dnevno kod glavobolje. Trudnice ne smeju piti ovu tinkturu.

Kod prehlade i kijavice sa glavoboljam namazati mentolovim uljem čelo, slepoočnice, iza ušiju, potiljak. Veoma dobro otklanja glavobolju u njenom početnom stadijumu.

Skuvati jak čaj od zelenog ili crnog čaja, dodati malo mente. Popiti čašu ovog čaja nakon 15 – 20 minuta nestaje glavobolja.

U narodnoj medicini se koriste sveži plodovi crvene borovnice protiv glavobolje.

Tinktura od cetova zove se koristi protiv glavobolje, tako što se jedna supena kašika suvih cvetova prelije čašom vrele vode, ostavi 20 minuta, procedi. Piti po ¼ čaše sa medom 3-4 puta dnevno pre jela.

Tinktura i odvar od valerijane se koriste u borbi protiv glavobolje. Efikasnost se manifestuje posle duže redovne upotrebe. Tinktura: jednu supenu kašiku isitnjenog korena valerijane preli čašom vrele vode, kuvati 15 minuta na pari, ostaviti 10 minuta, procediti. Piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevno. Odvar: jednu supenu kašiku isitnjenog korena preli čašom vrele vode, kuvati 15 minuta na pari, ostaviti 10 minuta, procediti. Piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevno.

Tinkтуру od korena omana piti 4 puta dnevno po ¼ čaše pola sata pre jela. Način pripreme: jednu kašičicu isitnjenog korena preli čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 10 sati, procediti.

Kod glavobolje se koristi odvar od kantariona: jednu supenu kašiku isitnjenog kantariona preli čašom vrele vode, kuvati 15 minuta na tihoj vatri, procediti. Piti po ¼ čaše tri puta dnevno. Stavljati sveže listove od kupusa na glavu.

Piti po ¼ svežeg soka od krompira kod uporne glavobolje.

Jednu supenu kašiku od cvetova livadske deteline preli čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po pola čaše tri puta dnevno.

Sveže listove jorgovana stavljati na bolna mesta kod glavobolje.

Piti po ¼ čaše svežeg soka crne borovnice kod jakih glavobolja tri puta dnevno.

Moždani udar

Moždani udar, cerebrovaskularni insult ili šlog označava prestanak funkcionisanja određenih grupa moždanih ćelija (oštećenje moždanog parenhima), a nastaje usled nedostatka hranljivih materija i/ili kiseonika. Nedostatak ovih materija se javlja kao posledica poremećaja krvotoka usled začepjenja krvnih sudova ili usled njihovog prskanja i izliva krvi u moždano tkivo ili moždane ovojnice. S obzirom da moždane ćelije ne poseduju rezerve hranljivih materija i kiseonika, dolazi do njihovog propadanja što se klinički manifestuje ispadom onih funkcija za čije su izvršenje ćelije odgovorne. Ovo se klinički manifestuje u vidu oduzetosti pojedinih delova tela, poremećajem govora, ispadom pojedinih vrsta osećaja, smetnjama u koordinaciji pokreta i hoda ili raznim psihičkim ispadima i poremećajima svesti, a u skoro 33% slučajeva dolazi do smrtnog ishoda. Posledice moždanog udara čine najveću i najtežu grupu invalidnosti. Osobe koje su doživele moždani udar su u velikoj meri zavisne od ljudi iz okruženja u zadovoljavanju osnovnih životnih potreba. Postoje dva tipa moždanog udara: ishemijski i hemoragijski (krvareći).

Moždani udar može da nastane naglo ili postepeno. U većini slučajeva početak je postepen (nekoliko sati ili dana) i bez pojave bola, za razliku od srčanog napada. Međutim, sve vrste moždanog udara zahtevaju hitnu medicinsku intervenciju. Najčešći simptomi koji se često mogu i prevideti od okoline su: slabost motornih funkcija ili utrnutost jedne polovine lica ili tela, iznenadna pojava vrtoglavice sa nemogućnošću hodanja i stajanja, koja je praćena nagonom na povraćanje i povraćanjem, a pogoršava se sa promenom položaja glave i tela ili posle fizičkog napora, nagle pojave glavobolje, najčešće sa početkom u potiljačnom predelu koje mogu biti praćene pojavom slabosti pojedinih delova tela, povraćanjem ili izmenom stanja svesti, otežano izgovaranje pojedinih reči, nemogućnost govora ili nerazumevanje tuđeg govora, poremećaji vida: pojava duplih slika, potpuni gubitak vida na jednom ili oba oka, suženje vidnog polja itd. Sve ove tegobe mogu nastati naglo ili postepeno (u većini slučajeva), a često se i spontano povlače. Prepoznatljivi znaci koji prethode ovoj bolesti su uznemirenost, nesvestica, strah, izobličeno lice i slušne halucinacije. U svakom slučaju, odmah se treba obratiti lekaru!

Recepti:

Moždani udar (preventiva)

Preporučuju se, pre svega, umerenost u jelu i lagane šetnje na svežem vazduhu. Strogo su zabranjeni svaka vrsta alkohola (osim šveden bitera), pušenje i konzumiranje kafe. Ujutro i uveče treba piti po jednu šolju čaja dobijenog hladnim natapanjem bele imele i, preko dana, dve šolje poparenog čaja od žalfije, a uz to na bubrege stavljati oblog sa šveden biterom, a na srce hladan oblog. Kao čaj, preporučuje se mešavina od istih delova anđeoskog korena (korena angelike), petoliste steže (srcopuca, Potentilla anserina), korena odoljena (valerijane), petoprsnice (Potentilla argentea), cveta lavande, majorana, lazarkinje, zečje stope (Geum urbanum), ruzmarina, žalfije, mirisne ljubičice i izopa. Sa četvrt litre vrelog mošta od jabuke popariti punu malu kašiku navedene mešavine i tri minuta ostaviti da se ekstrahuje. Ako se ova količina sveže priprema i upotrebi nekoliko puta dnevno čim se primete navedeni simptomi, može sprečiti moždani udar.

Moždani udar (sa oduzetošću)

Najpre treba sprovesti terapiju belom imelom: tokom šest nedelja svakodnevno piti tri šolje, tri nedelje dve i dve nedelje jednu šolju čaja od imele. Punu malu kašiku imele potopiti preko noći u četvrt litre hladne vode, ujutro malo ugrijati i procediti. Da bi se izbeglo ponovno grejanje tokom dana, čaj usuti u termos-bocu ispranu vrućom vodom, ili ga grejati u drugom sudu sa toplom vodom.

Pomešati iste količine kantariona, veronike, lavande, matičnjaka, ruzmarina i žalfije. Punu malu kašiku popariti sa četvrt litre vrele vode i kratko vreme ostaviti da odstoji. Piti pre i posle podne po jednu šolju.

Stavljanjem obloga sa šveden biterom na potiljak obezbeđuju se prokrvljenost i osveženje moždanih ćelija.

Oduzetu polovinu tela masirati esencijom hajdučke trave, kantariona, rusomače ili timijana.

Preporučuje se i masaža oduzetih delova tela uljem od timijana i kantariona. Jednu bocu do grlića napuniti biljkom i, pri spravljanju esencije, prelitati prirodnom rakijom od žita ili voća, jačine 38-40%, ili, kod ulja, hladno ceđenim maslinovim uljem. I jedno i drugo treba da pokrije biljku i da 10 dana odstoji na suncu ili blizu grejnog tela.

Dodatno se primenjuju sedeće kupke od hajdučke trave i rastavića sa 100 g zelja i potpuna kupka od timijana sa 200 g zelja za jednu kupku. Biljke se preko noći potope u hladnu vodu, a ekstrakt se ujutro ugrije i doda vodi za kupanje. Ono traje 20 minuta. Kod potpune kupke, srce je izvan vode. Upotrebljena voda može još dvaput da se sipa na zelje i, ugrijana, koristi za još dve kupke. U toku jedne nedelje za kupke upotrebiti samo jednu vrstu biljke.

Oživljavanju oduzetih delova tela doprinose topli oblozi od listova gaveza. Treba ih popariti, još tople umotati u povez i upotrebiti kao oblog Noću bolesnik može ležati na jastuku napunjenom suvim listovima paprati bez stabljika. Osećaće se veoma prijatno.

Multipla skleroza

Multipla skleroza (MS) je neurodegenerativno obolenje koje prvenstveno zahvata belu masu centralnog nervnog sistema. Multipla skleroza zahvata aksone, dugačke produžetke nervne ćelije - pojedini delovi mijelinskog omotača aksona upalno reaguju i propadaju. Stoga se multipla skleroza smatra upalnom, demijelinizirajućom bolešću. Kad je određen deo mijelinskog omotača upaljen i oštećen, prenošenje impulsa kroz akson je poremećeno, usporeno, isprekidano zbog čega poruke iz mozga dolaze na cilj sa zakašnjenjem, pogrešno ili ih uopšte nema. Od multiple skleroze u svetskoj populaciji boluje oko 1 milion ljudi i to uglavnom u razvijenim zemljama.

Recepti:

Rusomaču oprati, nasitno iseći, do grlića njome napuniti bocu i prelitati rakijom od žita ili voćnom rakijom jačine 38-40%. Potom 10 dana bocu držati na suncu ili blizu grejnog tela. Ovu esenciju dva do tri puta dnevno utrljavati u obolele mišiće. Raspoređeno preko dana, gutljaj po gutljaj piti četiri šolje čaja od virka i dve od žalfije. Oprati sveže listove zečje socce (Oxalis acetosella) i iscediti ih u sokovniku. Šest sati dnevno, na svaki sat, piti tri do pet kapi razblaženih u čaju. Povoljno deluje i utrljavanje ulja od kantariona, kamilice i timijana. Na suncu nabrane cvetove ovih biljaka odvojeno staviti u boce i prelitati hladno ceđenim maslinovim uljem (ono mora da prekrije biljku) i 10 dana držati na suncu ili na toplom mestu u kući. Sa cvetovima kantariona, kamilice i hajdučke trave postupiti isto kao sa rusomačom. Ovom esencijom trljati kičmu, zglobove i kukove. Za utrljavanje se preporučuje i koren od gaveza, opran, očišćen četkom, isitnjen i preliven 40%-nom rakijom. Ako je kičma ukočena, na krsta se stavlja oblog od tople kaše načinjene od gavezovog brašna. Ono se sa toplom vodom pomeša u kašu. Da bi se lakše mogla naneti na platno, doda joj se nekoliko kapi ulja. Osim toga, ujutro i uveče treba piti po šolju čaja od hajdučke trave i, još, u gutljajima, tri velike kašike šveden bitera razblaženog u biljnom čaju i raspoređenog na ceo dan. Više puta treba na potiljak stavljati i obloge od švedske grančice, i držati ih po četiri sata. Ne treba zaboraviti sedeće kupke od jelovih iglica, kantariona, kamilice, žalfije, hajdučke trave, timijana i rastavića, pošto sve ove biljke veoma povoljno deluju kod oduzetosti. Uzima se 100 g biljke za jednu kupku. Ona se uveče potopi u hladnu vodu, a sledećeg dana ugrije i doda vodi za kupanje. Ono traje 20 minuta, a voda treba da pokrije bubrege. Posle kupanja, u krevetu se pariti još jedan sat. Voda može da se upotrebi još dvaput tako što se ponovo sipa na biljke i ugrije. U toku jedne sedmice za kupke koristiti samo jednu vrstu biljke. Narčito su preporučljive potpune kupke od timijana, koje pozitivno utiču na mišiće i na tkivo, ali se ne smeju ispustiti iz vida ni potpune kupke od koprive koja ima tako čudesno dejstvo na prokrvljenost. U ovom slučaju se upotrebi 200 g za jednu kupku; sa biljkom se postupi isto kao kod sedeće kupke. I voda može da se upotrebi triput uzastopno. Srce mora da bude izvan vode. Nova i pozitivna iskustva postignuta su sa oblozima od listova mečje šape koji se skupljaju preko celog leta. Listovi mečje šape (u narodu poznate i kao medveđi dlan, popanak i paponjak - smatra se najboljom hranom za zečeve) se operu, oklagijom izgnječe na dasci, rasprostru po krevetskom čaršavu u koji se bolesnik umota, "upakuje" frotirskim ubrusom i ostavi da noć provede u krevetu. Ukoliko se bolesnik uznemiri ili oseti zatezanje na narčito osetljivim mestima, treba skinuti čaršav s njega. Međutim, oboleli većinom osećaju lekovitu moć koja struji iz listova mečje šape i mogu dobro zaspati. Veoma često dolazi do vidnog poboljšanja. Kod ove bolesti, koja se smatra neizlečivom, posebno je lekovito kobilje mleko. Mongoloidnu ili spastično oduzetu, odnosno retardiranu decu treba lečiti istim lekovitim biljkama koje su navedene u odeljcima o sušenju kosti i multiploj sklerozi. Izuzetno se preporučuje masiranje pomenutim esencijama i, pre svega, veoma osvežavajuće kupke sa lekovitim biljkama. U mnogim slučajevima spastične dece uzrok treba tražiti u ponašanju majke za vreme trudnoće. Pored cigareta, alkohola i opojnih droga, u to vreme treba izbegavati i crnu kafu. - Ovu terapiju treba sprovesti i kod dece koja imaju govorne smetnje i mane. U sva četiri slučaja važno je na potiljak stavljati obloge od švedske grančice.

Skleroza multiple leči se dietom. Svu hranu jesti sasvim sirovu: povrće, korenasto bilje: peršun, mrkvu, rotkvu, kelerabuu, zelje i sl. Presno sveže mleko, mlečni proizvodi; sveže maslo, raženi ili Graham hleb, kuvana pšenica (koja se prethodno 10-12 sati natapa i jede bez šećera) bukov i hrastov plod oljušten, pržen, samleven i stavljen u mleko (jedna kašikica na šolju mleka). Pšenicu, raž, oljušten ječam (moraju biti iz poslednje žetve) u jednakim delovima staviti u poširoku posudu, zaliti vodom i ostaviti u umerenoj toploti. Drugi dan vodu odliti i preko noći ostaviti bez vode. Iduće večeri ponovo zaliti vodom. To ponavljati sve dok klice ne porastu 1-2 cm visine. Proces

klijanja traje 6-8 dana. Nakon toga proklijano zrnavlje usuti u veće cedilo i isprati vodom, da se odstrane neželjene bakterije koje proizvode vrenje. Zrnavlje mora biti meko da se pod prstima može drobiti. Potrebnu dnevnu količinu pomešati sa zobnim pahuljicama, mlekom i grejati najviše do 40°C. Dnevna potreba je sledeća: klijavog semena 230 g, zobene pahuljice 70 g, hleba raženog ili Graham 120 g; voća, povrća, korenastog povrća - sve zajedno - jedan kg. Kravlje, kozjeg ili ovčjeg mleka jednu litru, svežeg masla 30 g, jedno mekano kuvano jaje, oraha 60 g. Hrana mora biti sveža i bez soli. Kad se stanje bolesti popravi, može se jesti: naglo pečeno goveđe meso (koje je više sirovo) sirova slanina i čaša belog vina. Zabranjeno je jesti zelenu salatu, rabarbaru, špargle, karfiol i krompir u bilo kom obliku. Zabranjeno je uzimati alkohol, duvan, crnu kafu, šećer, so, ruski i kineski čaj, gorušicu, kiseline, biber i sve poslastičarske proizvode. Dobro je leti bos hodati po rosnoj detelini barem pola sata dnevno i krpom namočenom u vodi svako jutro telo jednu minutu dobro izmasirati, zatim se suvim pećkirom dobro istrljati.

Svako jutro natašte uzima se jedna kašičica matičnog mleča (već sa medom razređenog kod pčelara). Svake godine 2-3 nedelje treba boraviti u jelovoj ili borovoj šumi u planini - barem na 700 metara nadmorske visine, šetati u šumi i duboko udisati 4 sekunde, zadržati disanje 4 sekunde i izdahnuti. To se ponavlja 5 minuta, više puta dnevno. Piti čaj ujutro natašte i uveče pre spavanja od zovinog lišća koje je brano pre cvetanja. Nekoliko listića na šolju vode kuvati 2-3 minute. Pije se tri nedelje redovno. Zatim se 8 dana ne pije. Tada se nastavlja sačajem kamilice, koja se ne sme kuvati nego samo prelići klučalom vodom. Prati se u hladnoj vodi, izbegavati toplu i vruću vodu; noge ne izlagati suncu. Gimnasticirati na svežem vazduhu, ali se ne umarati. Jestu što više sirovu hranu: mleko, mrkvu naribanu; sve vrste žitarica (koje je potrebno 12 sati natapati u malo vode pre nego što se kuvaju). Kuvati ih u malo vode - više u pari - sve dok ne popucaju. Kupus slatki i kiseli treba sirovo jesti sa malo finog ulja. I ostalu hranu jesti što više u sirovom stanju.

Nesanica

Insomnija (nesanica) je poremećaj sna. Osobe koje pate od insomnije se često bude i ne mogu ponovo da zaspe ili ne mogu da zaspe uopšte. Najčešće se žale da ne mogu da sklope kapke duže od par minuta ili se prevrću u krevetu i bude. Insomnija dovodi do poremećaja dnevnog ciklusa, tako da insomnici zamene dan i noć (ukoliko su uopšte sposobni da zaspe). Insomnija dovodi do velike psihičke i fizičke iscrpljenosti i drastično smanjuje koncentraciju. Ukoliko se insomnija nastavi više noći, ona može da postane hronična i dovede do trajnog gubitka sna, što može imati teške posledice. Insomnija može biti posledica stresa, indikacija na lekove, emotivne rastrojenosti, nekog psihičkog ili fizičkog oboljenja, alergije ili loše navike spavanja. Insomnija je jedan od glavnih simptoma manija kod osoba koje pate od bipolarnog poremećaja, i može biti simptom hiperaktivnosti tiroidne žlezde, depresije, i raznih drugih fizičkih neprijatnosti sa stimulativnim efektima.

Osobe koje pate od insomnije bi trebalo da izbegavaju kofein u bilo kom obliku. Kofein je čest uzročnik insomnije, uključujući insomniju primećenu kod radnika noćnih smena. Kofein se nalazi u kafi, čaju, kakau, orahu (ovo obuhvata sva pića); takođe je nađen u energetskim napicima kao što su red bul i guarana, zatim u čokoladi i različitim slatkišima. Umesto napitaka koje sadrže kofein, piti herbalne čajeve ili običnu vodu.

Prostor za spavanje bi trebao da bude ugodan za spavanje. Dok su neke osobe osetljive na svetlost, neke su osetljive na buku. Spavaća soba bi trebalo da bude mračna i tiha tokom noći. Ne koristiti spavaću sobu za druge aktivnosti osim spavanja. Takođe, održavati regularan raspored odlazaka na spavanje i buđenja. Izbegavati spavanje tokom dana.

Ponekad je nesanica simptom emotivnih problema sa kojima osoba izbegava suočavanje. Nezadovoljstvo načinom života ili izbegavanje suočavanja sa problemima takođe mogu dovesti do nesanice. Pacijenti koji boluju od kliničke depresije, mogu patiti i od insomnije.

Neobjašnjive alergije, kao što su mlečne alergije, mogu doprineti poremećaju sna. Ako je budilnik navijen za buđenje na određeni sat, obavezno izbegavati gledanje u sat tokom noći i ako je potrebno prekriti ga. Na taj način se sprečava računanje u glavi koliko je sna izgubljeno i koliko malo sna će biti postignuto pre nego što budilnik zazvoni. Prihvatanjem činjenice da količinu sna možemo utvrditi samo nakon buđenja, a ne kada pokušavamo da zaspimo, takođe može biti korisno.

Recepti:

Ne sme se prekasno večerati. Tri sata pre spavanja ne treba uzeti nikakvu hranu. Za večeru je najbolje sveži kravljji sir, jogurt, koja jabuka. Suprotno tome, ujutro treba obilno jesti.

Prostorija u kojoj spavamo ne sme biti pretopla i mora biti prozračna. Najbolje je spavati kod otvorenog prozora, ali tako da prozor ne bude u blizini kreveta. (U tom slučaju mogu biti otvorena vrata susedne sobe.)

Dobro je neposredno pre spavanja oprati se hladnom vodom. Još je bolje kratko vreme močiti noge u prohladnoj vodi. Ako se pere celo telo, stavi se u vodu sirće.

Protiv nesanice žvaću se plodovi anisa.

Sat-dva pre spavanja dobro je prošetati se na čistom svežem vazduhu i duboko udisati.

Uzeti lipovog cveta, divljeg bosiljka - po 2 kašike; hajdučke trave - 3 kašike, divljeg šimšira (list) - jednu kašiku. Sve dobro promešati. Od gornje mešavine jednu kašiku preliti sa 3 decilitra ključale vode. Ostaviti da stoji 10-15 minuta, ocediti, pravim medom zasladiti i piti triput dnevno pre jela i jednu šolju pre spavanja.

U litru prirodnog vina staviti 100 g maka da stoji 10 dana. Svaki dan jedanput treba bocu protresti. Od tog vina pije se pre spavanja po 1-2 čašice.

Jedna kašika usitnjenog kopra prelije se sa 200 g ključale vode i pije toplo pre spavanja.

Pomešati po 20 g nane, matičnjaka, trave ive, nevena i valerijane. Od toga uzeti 3 kašike, preliti sa pola litre vrele vode, ostaviti pokriveno 2 sata, odliti i piti ujutro i uveče po jednu šolju.

Iseckati 5 g valerijane i staviti u 2 decilitra hladne vode, ostaviti 12 sati, zatim procediti. Pije se pre spavanja.

Uzeti jednu kašiku kopra (zdrobljeno seme) i preliti sa 2 decilitra vrele vode, ostaviti 15-20 minuta da stoji, zatim piti 3-4 puta na dan po 2 kašike.

Uzeti 30 g valerijane, 40 g hmelja i po 15 g nane i matičnjaka. Od ovoga uzeti 1 kašiku, preliti sa 2 decilitra vrele vode, poklopiti i ostaviti 2 sata, ocediti, medom zasladiti i pre spavanja popiti 1 šolju.

Glogovom cvetu dodati malo lipe, majorana i 3 listića salate. To preliti sa 5 decilitara vrele vode, ostaviti, procediti i piti po 4 šolje na dan.

Uzeti 2 g latica poljskog maka, 10 g salate i pregršt cvjetića gloga, sve to prokuvati u litri vode. Piti po 2 šolje pre spavanja.

Čista platnena vrećica se napuni lipovim lišćem s nešto cveta. Vrećica se zaveže i uroni u vodu. U toj se vodi kupa 15-20 minuta. S vrećicom se masira lice i celo telo. Lice i krevet u kojem spavamo treba poprskati mirisom lavandule.

U četvrt litre vode i toliko belog vina uspe se 100-200 g soka od ženske bokvice i kuva 4-6 minuta. Čisti pluća, jetru i bubrege. Ujedno je dobro sredstvo protiv astme.

30% valerijane, 40% hmelja i 15% metvice i matičnjaka. Sve se pomeša i prelije sa pola litre vrele vode i pije se pre spavanja.

50 g. semena mirođije kuvati 15-20 minuta na tihoj vatri u 0,5 l vina, dobro umotati i ostaviti jedan sat da odstoji. Procediti i piti po 50-60 g. pre spavanja. Ovo je neškodljivo narodno sredstvo koje obezbeđuje dobar san.

2 supene kašike semena konoplje isitniti i prosejati. Preliti čašom vrele vode, umotati i ostaviti da odstoji 30-40 minuta. Piti toplo pre spavanja; prvo popiti pola čaše dva sata pre spavanja a zatim ostatak sa talogom. Obavezno piti toplo u toku dve nedelje. Koristi se kod povremene nesanice.

Dve kašičice hmelja na jednu čašu vrele vode. Ostaviti dobro uvijenu posudu da odstoji 4 sata, procediti. Popiti pre spavanja. Jedan deo isitnjenog hmelja na 4 dela 50% alkohola. Tinkuru ostaviti dve nedelje na tamnom mestu, procediti. Uzimati po pet kapi tinkture na jednu supenu kašiku vode. Piti dva puta dnevno pre jela, drugi put uzimati pre spavanja kod nesanice.

Pre spavanja namazati lavandinim uljem slepoočnice. 3-5 kapi sipati na kocku šećera i sisati pre spavanja. Obezbeđuje dobar san.

Prati uveče noge vrućom vodom. Ovaj postupak otklanja umor, daje energiju, umiruje nervni sistem, poboljšava san.

Jednu supenu kašiku isitnjenog korena zove preliti čašom vrele vode, kuvati 15 minuta na tihoj vatri, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti ovaj odvar po jednu supenu kašiku dnevno kod nesanice i otežanog disanja.

Tinktura od valerijane: jednu supenu kašiku isitnjenog korena preliti čašom vrele vode, ostaviti 6-8 sati, procediti. Piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevno. Odvar od valerijane: Jednu supenu kašiku isitnjenog korena preliti čašom vrele vode, kuvati 15 minuta na tihoj vatri, ostaviti 10 minuta, procediti. Piti pojednu supenu kašiku tri puta dnevno. Alkoholna tinktura valerijane može se kupiti u apoteci. Piti po 15-20 kapi 2-3 puta dnevno.

25 g. hmelja na 100 ml alkohola ostaviti nedelju dana da stoji na tamnom mestu, povremeno promućkati. Piti po jednu kašičicu 2-3 puta dnevno i pre spavanja.

Prašak od samlevenog hmelja može se uzimati uveče kao sedativ i sredstvo za spavanje.

Staviti sveži hmelj u platnenu vrećicu i kod nesanice držati ispod jastuka. Uspeh je garantovan, čak i kod težih oblika nesanice.

Neuralgični bolovi lica

Neuralgija trigemina predstavlja povremene napade oštrih bolova u licu u predelu jedne od grana ovog živca. Kod simptomatskih neuralgija posredi su poznati uzroci nadražaja ovog živca: tumor pontocerebelarnog ugla, tumor Gasserovog gangliona, zapaljenski procesi, multipla skleroza, bolesti zuba i sinusa i dr. Bolest zuba, kao uzrok neuralgičnog bola lica, često je precenjena i nisu retki bolesnici kojima je nepotrebno i neopravdano izvađeno više zuba pre nego što je postavljena pravilna dijagnoza idiopatske neuralgije. Uzrok idiopatske neuralgije je nepoznat. Jedno od objašnjenja bilo je da je posredi zatezanje donje grane trigemina zbog asimetrične protruzije donje vilice. To dovodi do povlačenja i ostale dve grane i njihovog naslanjanja na ivicu kosti i tvrde moždane opne. Međutim, danas prevladava mišljenje da je idiopatska neuralgija izazvana demijelinizacijom senzitivnih vlakana korena n. trigemina u pontocerebelarnom uglu zbog kompresije od strane arterija i vena koje leže na njima. Bolest se najčešće javlja posle 40. godine života, dvostruko češće u žena. Bol je vrlo oštar, kao udar nožem ili električnom strujom i najčešće se javlja u predelu gornje vilice, ređe donje a najređe u predelu čela i oka. Karakteristična je pojava grča mišića lica zbog bolova. Nekada se istovremeno javljaju crvenilo lica, vlaženje oka i sekret iz nosa. Bol najčešće zahvata samo jednu polovinu lica. Napadi bolova traju od nekoliko sekundi do jednog minuta, a kasnije nešto duže. Između napada nema nikakvih smetnji. Bolovi se javljaju više puta dnevno tokom nekoliko nedelja, a zatim nastupa miran period koji traje različito dugo. Često na licu, usni ili jeziku postoji tačka sa koje se blagim dodiranjem može izazvati napad bola. Bol takođe mogu izazvati hladan vetar, žvakanje, gutanje, umivanje, zevanje ili govor.

Recepti:

Na suncu ubrane cvetove kamilice, divizme, hajdučke trave i timijana staviti po mogućnosti sveže, a može i lako osušene, u vrećicu od lanenog platna a nju staviti na bolno mesto na licu. Uzimaju se biljke ubrane na suncu zato što je usled dejstva sunca kod njih količina etarskog ulja veća, a zapravo ono ima lekovito dejstvo. Osim toga, svakodnevno u gutljajima piti četiri šolje čaja od navedenih biljaka, raspoređenog na ceo dan. Biljke popariti i ostaviti da odstoje samo kratko vreme. Ukoliko bi pri tom nastupili grčeviti bolovi, lice oprati toplim čajem koprive, obrisati frotirom i staviti na njega vrećicu od lanenog platna napunjenu isitnjenom prečicom. Obloge sa šveden biterom obavezno stavljati u krevet. Ako se triput dnevno uzme po mala kašika tih kapi, razblaženih u navedenoj čajnoj mešavini, bolesnik će takođe osetiti olakšanje.

Neuralgija

Bol u području koje pokriva jedan ili više živaca. Bol može biti nagla i probadajuća, ali može potrajati satima pa i danima. Uzroci bolova su nejasni. Misli se da je pritisak na živac zbog traume, upale ili tumora u blizini mogući uzrok. Neuralgične boli nastaju i na reumatskoj osnovi, zbog zubobolje, usled infekcija i trovanja (olovom, živom, alkoholom, nikotinom). Leči se otklanjanjem uzroka ako je poznat.

Recepti:

Pomešati 50 g nane, deteline i valerijane po 25 g. Od toga uzeti 3 kašike, preliteri sa pola litre vrele vode, poklopiti, 2 sata nakon toga odliti. Piti ujutro i uveče po 1 šolju.

Pomešati 40 g nane i po 20 g matičnjaka, hmelja i lavandinog cveta. Od toga uzeti 3 kašike, preliteri sa pola litre vrele vode, poklopiti, ostaviti 2 sata, zatim odliti. Pije se po jedna šoljica ujutro i uveče.

Uzeti po 20 g nane, matičnjaka, dobričice, bosiljka i hmelja. 3 kašike te mešavine preliteri sa pola litre vrele vode, poklopiti, ostaviti 2 sata, zatim odliti. Piti ujutro i uveče po jednu šolju.

Pomešati 50 g nane, 30 g sitno iseckane valerijane i 20 g gorke deteline. Uzeti 1 kašiku ove mešavine i preliteri sa 2 decilitra vrele vode, ostaviti poklopljeno 2 sata, ocediti, medom zasladiti i toplo piti po jednu šolju nakon jela, ujutro i uveče.

Pomešati po 10 g valerijane, glogovog i lavandinog cveta, srdačca, kima, komorača i matičnjaka. Uzeti 3 kašike, preliteri sa 5 decilitara vrele vode, poklopiti i ostaviti 2 sata, ocediti, zasladiti medom, piti 3-4 puta u toku dana.

Noćno znojenje

Noćno znojenje se događa u bilo koje doba tokom spavanja. Ovo stanje može bitno poremetiti navike spavanja i dovesti do nesanicе i(li) stresa. Osim najbanalnijih razloga, kao što je temperatura ili neprilagođena sobna temperatura u spavaćoj sobi, postoji nekoliko mogućih objašnjenja za noćno znojenje, kao što ima i više potencijalnih uzroka: menopauza, idiopatska hiperhidroza, infekcije i upale, rak, lekovi, hipoglikemija, hormonski poremećaji, neurološki poremećaji.

Recepti:

Od davnina, žalfija je veoma cenjena kao domaći lek protiv noćnog znojenja. Biljku treba popariti i tokom dužeg vremenskog perioda čaj piti ujutro, na tašte. On organizmu oduzima materije koje izazivaju noćno znojenje. Dokazani lek protiv ovoga zla, po starim knjigama o lekovitom bilju, predstavlja i sledeća mešavina lekovitih biljaka: po 20 g žalfije, virka i rastavića. Ona se popari, kratko vreme ostavi da odstoji i tokom dužeg perioda pije svakodnevno, ujutro, pre doručka. Ove biljke jačaju ceo organizam i time leče i noćno znojenje.

6-8 g praha lista i vršika žalfije stavlja se u jelo kod glavnog obroka. Ovaj prah leči i kašalj, želudačni katar i gušu.

Parkinsonova bolest

Parkinsonova bolest je bolest poremećaja pokreta. Poremećaji pokreta nastaju zbog smanjenja lučenja hemijske supstance dopamina, i to u delu mozga koji ima važnu ulogu u kontroli voljnih pokreta (bazalne ganglije). Bolest se obično polagano razvija pa može proći i nekoliko meseci, a i godina pre nego bolesnik ustanovi da ima tegoba. Jedan od prvih simptoma često je lagano podrhtavanje ruku ili prstiju, koje se polagano razvije u nevoljno ritmično podrhtavanje. Istovremeno, izvođenje komplikovanijeg pokreta postaje otežano uz ograničenja pokreta, a mišići su ukočeniji uz nespretne, rigidne pokrete. Tri su glavna simptoma Parkinsonove bolesti: tremor (drhtanje), rigor (ukočenost mišića ruku, nogu i vrata) i usporenje pokreta. No, ne moraju istovremeno biti prisutna sva tri simptoma niti se oni javljaju jednakim intenzitetom. Često je prisutna depresija, smetnje sna, mokrenja i stolice. Brzina napredovanja intenziteta simptoma i same bolesti različita je i zavisi od pojedinca. Kod nekih bolesnika čak i duže vreme bolest ne utiče na sposobnost obavljanja svakodnevnih aktivnosti. Važno je na vreme otkriti bolest i lečiti njene simptome.

Recepti:

Sveži listovi zečje soce, koja kao tepih pokriva tlo naših listopadnih i četinarskih šuma, operu se i iscede u sokovniku. Svakog sata bolesnik treba da popije tri do pet kapi razblaženih u čaju od hajdučke trave, od kojeg se pripremi četiri do pet šolja dnevno. Rastvor kapi zečje soce mora da usledi najmanje u trostrukoj količini čaja. U isto vreme, u kičmu utrljavati, naizmenično, sveže isceden sok od zečje soce i tinkturu hajdučke trave. Na suncu ubrane cvetove hajdučice potopiti u rakiju od žita ili od voća, jačine 38-40%, i 14 dana držati na suncu. U toku dana četiri sata na potiljku držati oblog sa šveden biterom. Sa njim bolesnik ne mora da leži. Ukoliko bi pored drhtanja došlo i do izvesne ukočenosti udova, sprovode se potpune kupke od timijana sa 200 g zelja. Ista kupka, ponovo ugrejana, može da se upotrebi još dva puta.

U litrenu staklenku nalijemo pola litre ulja od pamukovog ploda. Na to ulje spustimo jednu žlicu usitnjenog korena kopitnjaka i ostavimo da stoji 14 dana na suncu ili toplom mestu. Tim lekom masira se hrptenjača i drhtavica će nestati. Ima ljudi koji tim lekom leče pijanstvo.

Protiv drhtanja ruku priprema se sledeći čaj: Jednu kašiku koprive kuvati sa 200 grama vode 3-4 minute. Pije se triput dnevno po jedna šolja. Pije se duže vremena, čaj koristi ne samo živcima, nego i slabokrvnima, srčanim bolesnicima i protiv astme.

Lišće kadulje istući u prah i to uzimati u jelu po kafenu kašiku dnevno.

Pomešati po 3 kašike stolisnika i zečjeg trna, po 4 kašike dragušca i brezovog lišća. Jednu kafenu kašiku ove mešavine prelići sa 2 decilitra ključale vode, ostaviti da stoji poklopljeno 10-15 minuta i to piti svaki sat-dva, po nekoliko gutljaja.

Skleroza mozga

Skleroza je pojam koji u svakodnevnom govoru označava laganu ali postupnu destrukciju jednog organa ili tkiva koji postaju tvrdi (gr. Skleros), fibrozni i sa oštećenom funkcijom.

Recepti:

Uzme se rastavić, hajdučka trava i rutvica u jednakim količinama i dobro promeša. Od te mešavine jednu kašiku na 300 g vode kuvati 2-3 minute. Pije se triput dnevno po jedna čašica pre jela. Ponavljati 8 dana. Zatim 8 dana ne piti. Nakon 8 dana ponoviti itd. do izlečenja.

Božje platice (*Alchemilla vulgaris*) usitnjene i suve 2 kašike preliju se sa 300 grama ključale vode. Ostaviti da stoji 15-20 minuta poklopljeno. Pije se dva puta dnevno posle jela po jedna šolja.

Leći se uglavnom dijetom: ne jesti meso, hleba što manje, ne piti alkohol već mleko, vodu i lekoviti čaj. Čuvati se paprenih, ljutih i slanijih jela. Kuvati na ulju ili primeniti dijetu koja je navedena kod multiple skleroze. Jestiti sve vrste voća i to obilato. Isto tako i sirovo povrće: mrkvu, celer, peršun, kelerabu i zrnastu žitnu hranu. Jako se čuvati zatvora. U tu svrhu jesti šljive, piti surutku. Što više se kretati na svežem vazduhu. Ne sedeti satima na istom mestu. Gimnasticirati. Čist vazduh udisati: 4 sekunde udahnuti, 4 sekunde vazduh zadržati i 4 sekunde izdahnuti. Piti ovaj čaj: hajdučka trava, list šumske jagode, plod i cvet gloga - 4 kašike, plod peršunov (seme) - 2 kašike. Sve dobro promešati i od te mešavine jednu kašiku prelići sa 300-400 g ključale vode. Piti triput dnevno po jednu šolju.

Štucanje

Štucanje je kontrakcija dijafragme koja se ponavlja nekoliko puta u minuti. Kod ljudi, brz ulaz vazduha u pluća izaziva zatvaranje epiglotisa stvarajući karakterističan "hik" zvuk. U medicini je poznato kao sinhrono lepršanje

dijafragme. Latinski je naziv singultus. Štucanje je nevoljan akt i obuhvata poseban refleksni luk. Napadi štucanja obično prestaju sami bez intervencija. Štucanje izazivaju poremećaji srednjeg i perifernoga nervnog sistema počevši od podražaja ili povrede freničnog nerva (nervus phrenicus – nerv dijafragme) do toksičnih i metaboličkih poremećaja navedenog sistema. Nastanu i nakon uzimanja alkoholnih i gaziranih pića i začinjene hrane. Smeh i brzo jelo mogu biti uzrok štucanju. Hemoterapija je navedena kao jedan od uzroka štucanja.

Recepti:

Kod napada štucanja treba nakapati na kocku šećera nekoliko kapi vinskog sirća i to pojesti, štucanje će proći.

Pekmez od crvenih ribizla odlično je sredstvo protiv štucanja. Kod napada uzima se po jedna kašičica.

Semenke anisa stuku se u prah i popije se pola kašičice sa vodom.

BOLESTI OKA

Bolesne i suzne oči

U četvrt litre vode stavi se jedna kašika usitnjenog vidca (vidova trava, *Euphrasia officinalis*). To pustimo da zakuva. Zatim se ostavi poklopljeno da stoji dok se ne ohladi do 30°C (tako da očima nije ni hladno ni vruće). Uzme se okrugla čašica koja se do polovine napuni gornjim čajem. Glavu treba nagnuti napred, a čašicu pritisnuti na očnu šupljinu tako da potpuno pristane. Sada se otvori oko. Zatim se glava dignu i ponovno spušta (ne skidajući čašicu). To se ponavlja nekoliko puta: gore-dole tako da čaj dobro opere oko. Za pranje svakog oka uzima se uvek sveži čaj.

Kod ove veoma neprijatne pojave treba piti čaj od mešavine 10 g vidove trave, 10 g odoljena (valerijane), 15 g korena blaženog (pitomog) čkalja, 10 g cveta jorgovana, 15 g virka, 20 g kamilice i 10g rute (*Ruta graveolens*). Preko noći, u pola litre hladne vode držati potopljeno 15 g ove mešavine, a sledećeg dana zagrevati do ključanja. Promešati, skloniti sa vatre i ostaviti da odstoji tri minuta. Kada se malo ohladi, u ovu tečnost umočiti gazu i oblog još topao staviti na zatvorene oči. Ponoviti nekoliko puta u pola sata. Posle toga oči pokriti suvim povezom i izvesno vreme mirovati.

Glaukom (zelena mrena)

Glaukom nastaje kada ima previše tečnosti u oku obično zato što su odvodni kanali zapušeni. Pošto se tečnost koja ne može da istekne iz oka i dalje stvara, ona se nagomilava u oku i tako nastaje povišen očni pritisak. Povišen očni pritisak gura vidni živac prema pozadi i izaziva njegovo oštećenje. Ako očni pritisak dugo ostane povišen, on razara deo po deo vidnog živca. Razaranje vidnog živca se ispoljava postepenim promenama u vidu. U početku su

promene u vidu male i ne zahvataju centralni vid (sredšnji deo koji vidimo kada gledamo pravo ispred sebe ili čitamo). Promene u vidu se u početku dešavaju iznad, ispod i sa strane centralnog vida tako da oboleli od glaukoma ne primećuje pad vida. Tek u završnoj fazi glaukomne bolesti dolazi do propadanja centralnih delova i potpunog gubitka vida.

Recepti:

Zelena mrena nije samo bolest očiju; ona pre potiče od oštećenja bubrega. U većini slučajeva, ova bolest je praćena reumatskim bolovima i bolovima zglobova. Od mešavine istih delovakoprive, razgona, nevena i rastavića svakoga dana treba da se pije dve do tri šolje čaja u koji se svaki put doda mala kašika šveden bitera. Da bi ozdravljenje nastupilo za što kraće vreme, poželjno je da se navedene biljke uberu sveže. Kada je reč o sivoj mreni, više puta dnevno namazati šveden biter preko kapaka. Kod zelene mreene veoma je važna sedeća kupka od rastavića. Poremećeni bubreg prenosi pritisak nagore, u oči. Sedećim kupkama od rastavića snižava se očni pritisak. Kupke imaju na bubrege takvo dejstvo da pritisak u očima često pada još za vreme kupanja. Za jednu kupku potrebno je 100 g osušene ili otprilike pola kofe, a to su 2,5 litre, sveže biljke. Ona se preko noći natapa u hladnoj vodi. Sledećeg dana se ugrije, procedi i doda vodi za kupanje koja je umerene temperature. Kupanje traje 20 minuta. Za vreme kupanja dodaje se topla voda kako bi se odžala ista temperatura. Prostorija treba da bude prijatno topla. Voda pri kupanjupokriva bubrege, dok je srce izvan vode. Posle kupanja se ne treba obrisati nego obući bade-mantil i još jedan sat se pariti u prethodno zagrejanom krevetu. Ista voda, ugrijana, koristi se još dve večeri. Recept za pripremanje parne kupke za oči 20 g vidove trave 20 g odoljena (valerijane) 10g vrbene 30g cveta zove 20g kamilice Sve se dobro promeša. Pet ravnih velikih kašika mešavine popari se s pola litre belog vina ugrijanog do temperature ključanja. Para treba da deluje na zatvorene oči. Vino je najbolje staviti u bocu i sa manjom količinom svaki put pripremiti svežu parnu kupku. Da bi iz očiju nestali bolovi koji su često neprijatni, na zatvorene oči se, posle ručka, stavi vata ovlažena šveden biterom. Očna kupka može da se pripremi i od vidove trave ali sa veoma slabim čajem. Pogoršanje oboljenja oka posle kupke od vidove trave znak je da je upotrebljena prevelika doza. Na jednu šolju uzima se najviše pola kafene kašike biljke i ostavi u vodi da odstoji veoma kratko. Obloge za oči preporučuju se samo sa ovako slabim čajem. On svaki put mora da se pripremi svež i služi za samojednu upotrebu.

Gnojne oči

Na oči bolesnika staviti trulu jabuku sitno iseckanu i preko toga zavoj. Preko zavoja gustu krpu. Za 8 dana oči će biti zdrave.

Usitnjenog peršunovog lišća - 2 kašike stavi se u 300 g vode i kuva 3-4 minute. Kroz gazu ili prokuvanu belu krpu to se procedi i tom tekućinom oči ispiraju. Preko noći stavlja obloge od istog čaja. Svakako se mora dobro procediti.

Katarakta

Katarakta ili siva mrena predstavlja zamućenje oćnog soćiva što dovodi do slabljenja vida. Naziv potiče od grćke reći Katarasso što znaći vodopad. Predeo zenice kod katarakte je beo kao vodopad. Postoje mnogi uzroci nastanka katarakte. Kod dece ona može da bude razvojna anomalija ili da nastane posle nekih infekcija majke tokom trudnoće. To je urođena katarakta. Povreda oka, ultraljubićasto zraćenje, šećerna bolest, dugotrajna upotreba nekih lekova kao što su kortikosteroidi mogu da doprinesu nastanku takozvane sekundarne katarakte. Najćešće katarakta nastaje kod starih ljudi, kao deo procesa starenja i tada se naziva staraćka katarakta. Ona ćini 90% svih katarakti. Obićno se javlja posle 60. godine života. Uzrok nastanka katarakte još se ne zna. Problem je najverovatnije u poremećaju metabolizma soćiva. Stadijumi razvoja katarakte su: poćetna, nezrela, zrela i prezrela. Kada katarakta postane potpuno bela ona se naziva zrela katarakta. Tada prouzrokuje potpuni gubitak vida i može dovesti do zapaljenja i bolova u oku. Najvažniji simptom katarakte je smanjena oštrina vida. Poćetna katarakta dovodi do malog oštećenja vida. Intenzivnija katarakta dovodi do većeg oštećenja vida, a potpuno zamućeno soćivo dovodi do gubitka vida. Drugi simptomi katarakte mogu biti žućkasta prebojenost i blago bleštanje svega oko bolesnika (kao da se gleda kroz žuti filter) i duple slike. Nekada bolesnici, u poćetnoj fazi razvoja katarakte, primete da im je vid na blizinu bolji nego što je bio. Svi simptomi katarakte mogu biti posledica

i neke druge bolesti oka, zbog čega je obavezan pregled kod očnog lekara. Dokazano je da su šanse za razvijanje katarakte manje ukoliko se jede dobro balansirana hrana, ne izlaže previše ultravioletnom zračenju, nose zaštitne naočare sa filterom kao i ukoliko se dobro kontroliše i leči šećerna bolest.

Recepti:

6—8 listova svežeg peršunovog lista operemo u čistoj vodi. To lišće stavimo preko noći na oči i povežemo gazom ili čistom prokuvanom belom krpom. Ujutro se u zamračenoj prostoriji zavoj skine. Nakon umivanja ruke se dobro operu sapunom. Zatim u čistu zdalu nalijemo hladnu bistru vodu. U tu vodu iscedimo sok od dva poveća limuna i rukama zapljuskujemo oči. To ponavljamo do ozdravljenja.

Konjuktivitis

Konjuktivitis je upala sluzokože oka. Sluzokoža oka se naziva vežnjača ili latinski conjunctiva i pokriva prednji deo beonjače oka i unutrašnji deo gornjeg i donjeg kapka. Do upale vežnjače mogu dovesti infekcije, alergije ili povrede oka, može se javiti kod nosioca kontaktnih sočiva i usled mnogih očnih i opštih bolesti. Jako su česte i javljaju se u svim uzrastima. Konjuktivitis može biti virusni, alergijski, bakterijski, neonatalni, inkluzijski, gonokokni i hronični konjuktivitis (trahom). Simptomi su crvenilo konjunktive, smetnje suzenja, iritacija (bockanje, pečenje, svrab) oka i kapaka, a očni kapci su često slepljeni kod buđenja.

Recepti:

Uzeti kamilicu, zovinog cveta, lazarkinje i ružinih latica u podjednakim delovima. Dobro pomešati i od te mešavine jednu kašiku preliti sa pola litre ključale vode. Ostaviti poklopljeno 15 minuta. Nakon toga ocediti. Tri šoljice odvojiti. Piti triput dnevno po jednu šoljicu. Ostatom ispirati oči.

U kašičicu mlake vode, stavi se nekoliko kapi pravoga meda. Kad se dobro rastopi, time se mažu oči, ali se ne smeju trljati. Dobro čini i sveže vrcani med, ako se neka kap kapne u oči.

Jednu bocu širokog grla napuniti svežim cvetom zove bez peteljke. Grlo boce se zatvori pergamentom ili celofanom i ostavi da stoji 2-3 nedelje na toplom mestu ili na suncu. Za to vreme taložiće se na dnu staklenke crna tekućina. Kad cvet dobije boju rđe, iscedi se crna tekućina kroz čistu belu krpku ili gazu. Koliko bude tekućine, toliko se doda 96% alkohola. Dobro se promeša i boca dobro zatvori. Pre upotrebe bocu treba dobro protresti da se talog pomeša s alkoholom. Od te tekućine nakapa se malo na komadić vate, oko zatvori i vata položi na bolno oko. Preko vate poveže se suva krpa, koja se sa vatom ostavi preko noći na oku. Ponavlja se nekoliko večeri. Ujutro se oko ispere mlakim mlekom ili čajem od kamilice, koja se mora procediti preko čiste guste krpe.

Slabe oči

Bokvica muška - 2 kašike, koren valerijane - jednu kašiku; ruta — jednu kašičicu. Sve dobro pomešati i od te mešavine jednu kašiku preliti sa 3 decilitra ključale vode. Piti tri puta dnevno jednu šoljicu pre jela i oči ispirati.

Tri kašike kamilice prelije se sa pola litre ključale vode i ostavi jedan sat da se ohladi. Tad se procedi, ali pri tom se pazi da tekućina ostane bistra - bez primesa kamilice. Tad se ispiraju oči sunderom ili čistom krpicom koja se obilno namače u oparku. Oči se peru dva puta dnevno po nekoliko minuta.

Ako je magla pred očima, treba sok od dva veća limuna iscediti u pola litre čiste bunarske vode i time zapljuskivati oči po nekoliko minuta - dva puta dnevno - sve dok oči ne ozdrave.

Slab vid

U svako jelo stavljati malo majčine dušice, umivati oči u vodi u kojoj se natapala majčina dušica. To se ponavlja sve dok se vid potpuno ne oporavi.

Ako peku oči, treba ih ispirati čajem od muške i ženske bokvice.

Obraze ne umivati vodom. Oko očiju i veđe treba masirati kiselim mlekom ili surutkom i posle masiranja oči se dobro obrišu. Ujutro, pre obroka i pre spavanja oči se natrljaju pravim maslinovim uljem. Oči će ojačati, a vid znatno popraviti.

BOLESTI ORGANA ZA DISANJE

Astma

Bronhijalna astma (Asthma bronchiale) hronično je upalno oboljenje donjih disajnih puteva osetljivih na veliki broj raznih agenasa. Oni dovode do naglog razvoja u principu reverzibilne opstrukcije donjih disajnih puteva izazivajući akutni astmatični napad. Ovde se radi o hiperiritabilnosti traheobronhijalnog sistema. Kada su napadi učestali sa kratkim razmacima između njih ili kada astmatični napad duže traje (nema još jedinstvenog stava) bez mogućnosti njegovog prekida, onda je to status asthmaticus. Patofiziologija razvoja bronhijalne astme je sledeća: Upala disajnih puteva usled neadekvatnog oslobađanja medijatora alergijske reakcije: histamina, citokina, lipidnih medijatora. Suženje disajnih puteva zbog bronhospazma, edema sluzokože bronhijalnog sistema, žilavog bronhijalnog sekreta (dyscrinia). Poremećaji oksigenacije zbog neadekvatne ventilacije i perfuzije, a kod teškog astmatičnog napada dolazi do hiperkapničkog prestanka disanja.

Astmatični napad može da pokrene više faktora: alergijske reakcije, infekcije disajnih puteva, lekovi (npr. aspirin, nesteroidni antiinflamatorni lekovi, beta-blokatori), napor, stres, u toku sna (najveći broj smrtnih ishoda astmatičnog napada dešava se u toku spavanja). Znaci i simptomi astmatičnog napada su izarzano teško disanje i borba za vazduh, zauzimanje sedeće pozicije uz upotrebu pomoćne disajne muskulature, ubrzano disanje (tahipneja) oko 40-50 respiracija u minuti, tahikardija. Ako se ne prekine napad razvija se cijanoza i nemogućnost govora, tzv. govorna dispneja uz tendenciju daljeg pogoršanja stanja bolesnika.

Recepti:

Dobro usitniti list i cvet podbela, koren belog sleza, cvet i list divizme. Jednu kašiku te mješavine preliti sa 300—400 g ključale vode. Ostaviti poklopljeno 15 do 20 minuta. Zatim ocediti, po želji zasladiti (po mogućnosti pravim pčelinjim medom), dodati malo limunovog soka, ako ga imamo pri ruci, i toplo piti pre jela tri puta na dan po jednu šolju. Još je bolje, ako je moguće, svaki sat-dva piti po nekoliko gutljaja.

Omana i gaveza (koren), po 3 kašike, pasje trave, majčine dušice, po 4 kašike. Jednu kašiku te mješavine preliti sa 300—400 g ključale vode. Ostaviti poklopljeno 15 do 20 minuta. Zatim ocediti, po želji zasladiti (po mogućnosti pravim pčelinjim medom), dodati malo limunovog soka, ako ga imamo pri ruci, i toplo piti pre jela tri puta na dan po jednu šolju. Još je bolje, ako je moguće, svaki sat-dva piti po nekoliko gutljaja.

Kašika hmelja kivanog nekoliko minuta u 100 g vina i 100 g vode, vrlo je dobar lek protiv astme.

Protiv proširenja pluća kod bronhijalne astme vrlo dobro koristi, naročito kod izbacivanja ispljuvka, tinktura od cele biljke dragoljuba (bez korena). Na svakih 100 g 96% jakog alkohola stavi se u bocu jedna kašika usitnjenog lista

divljeg dragoljuba, koji treba da stoji 6—8 dana. Nakon toga se ocedi i uzima, razređen s malo vode, dva do tri puta dnevno jednu kašikicu.

Pržimo 30 dkg šećera. Kad šećer zarumeni, dodamo 9 kašika meda i 3 oveće glavice crnog luka, kojeg pret-hodno ieckamo na sitno. Tome dodamo 1.500 g vode, sve zajedno dobro promešamo i stavimo da kuvamo poklopljeno — dok se ne ukuva 50% tečnosti. Od vremena do vremena potrebno je malo poklopac podizati. Procedimo, stavimo u boce i dobro začepimo. Od tog leka uzima se pre jela jedna kašika.

Uzme se nekoliko kriški belog luka, stavi u čistu belu prekuvanu krpnu ili gazu i zdrobi. Tada se na kocku šećera nakapa nekoliko kapi soka i pojede. To se ponavlja svakog jutra natašte do potpunog ozdravljenja.

Astmu i slaba creva leči anis. Dve kašike anisa staviti u pola litre vode i kuvati 10 minuta.

Naberite koprive i stavite do polovine litrenog lonca. Zatim dodajte 2 kašike gospine trave i 2 kašike nane (metvice). To se sve zajedno kuva 2—3 minute. Nakon toga se ostavi poklopljeno da stoji 10—15 minuta. Tada se ocedi i pije triput dnevno po šolju.

Ren dobro očistimo (4 kašike narendamo) i stavimo u prikladnu posudu. Na ren nalijemo vinsko sirće, toliko da ren bude 3 prsta ispod sirćeta. Tada tu masu kuvamo tako dugo dok ren ne postane mekan. Zatim ga ocedimo i toj količini dodamo istu količinu meda. Sve kuvamo dok se ne zgusne. Dodamo kuvani ren i pustimo da još jednom provri. Kad se ohladi, stavimo u staklenku i od tog leka uzmemo svako jutro i večer po jednu kašiku.

Iseckanog korena omana uzeti 1 kašiku i preliti to sa 2 dcl vrele vode, poklopiti i kad se ohladi piti svaka dva sata zaslađeno medom.

Po 20 g anisa, podbela (cveta) i 60 g podbela (lista). Uzeti 3 kašike te smese i kuvati u pola litre vode, ostaviti da se ohladi i piti umesto vode.

Pomešati po 20 g hajdučke trave (list), podbela, izopa, matičnjaka i crnog sleza (cvet). Tri kašike ove mešavine preliti sa pola litre vrele vode, poklopiti, ostaviti 2 sata, a zatim piti umesto vode.

Pomešati po 20 g rosopasa, podbela, pasjeg drena (plod) i petrovca. 3 kašike te mešavine preliti sa pola litre vrele vode, poklopiti i ostaviti 2 sata. Zatim ocediti i piti 3 puta na dan pola sata pre jela.

Uzeti po 20 g anisa i podbela (cvet) i 10 g podbelovog lista. Od toga uzeti 3 kašike i kuvati 10 minuta u pola litre vode. Ostaviti pokriveno celu noć. Pije se umesto vode.

Biljke divljeg ruzmarina – 25 gr , koprive – 15 gr sitno iseckati i pomešati. Preliti ovu mešavinu litrom vrele vode , umotati i ostaviti tri sata. Procediti i piti po pola čaše 5-6 puta dnevno. Koristi se kod bronhijalne astme, prehlade, reumatizma, kašlja. U narodu se smatra da posle dve nedelje uzimanja ovakvog sastava astma u početnom stadijumu prolazi. Kod velikog kašlja deca uzimaju po jednu kašičicu 3-5 puta dnevno.

Isitniti metlinu – 40 g , kamilicu 200 g, brezine pupoljke- 60 g, divlji ruzmarin – 20 g, sve dobro pomešati i dve supene kašike mešavine preliti sa 500 ml vrele vode, umotati i ostaviti 5-6 sati, procediti. Piti toplo po pola čaše tri puta dnevno pre jela. Koristi se kod astmatičnog bronhitisa.

Mešavinu od borovih pupoljaka- 1 deo, živovlaka- lista- 1 deo, podbjela-lista- 1 deo, sipati u čašu hladne vode i ostaviti dva sata; posle toga kuvati pet minuta, ohladiti i procediti. Ovu dozu popiti u toku dana podeljenu na tri dela. Koristi se kod bronhijalne astme i velikog kašlja.

Bedrenik (komorač) - koren, je staro narodno sredstvo protiv astme. Pošto je koren teško rastvoriv u vodi, uzeti dva dela korena na 5 delova alkohola. Ostaviti da odstoji 8 dana na tamnom mestu. Procediti i piti po 30 kapi sa kašikom vode 4-5 puta dnevno. Napomena : dva dela korena- prema težini, a prema zapremini to je skoro polovina posude sa alkoholom.

Kod bronhijalne astme se koriste cvetovi zove u mešavinama: cvet zove, rosulja, živovlaka i dan-i-noć u jednakom odnosu. 4 kašičice isitnjene mešavine kuvati nekoliko minuta i kada se ohladi procediti. Odvar piti u toku dana u tri navrata kod bronhijalne astme i bronhitisa.

Cvet zove, travnati deo srčanika, češljasta metvica (crna kopriva), rusina, borovi pupoljci- sve u jednakim količinama. Način pripremanja je isti kao i u prethodnom receptu.
Cvet zove- jedan deo, kora mlade ive- jedan deo, list podbjela- jedan deo, plodovi anisa- dva dela, plodovišipurka- dva dela. Način pripremanja i primene je kao u prethodnom receptu.

Podbjel – 4 kašičice isitnjenih listova prelići čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po ¼ čaše 4 puta dnevno.

Dve supene kašike isitnjenog korena vrtne repe prelići čašom vrele vode, kuvati 15 minuta, procediti. Piti po ¼ čaše 4 puta dnevno ili jednu čašu uveče.

Sok od repe sa medom koristi se kod kašlja po 1-2 supene kašike 3-4 puta dnevno.

Oman (isitnjeni koren) - 20g , dan-i-noć – 20g , timijan- 20 g , anis (isitnjeni plodovi) - 20 g , podbjel (list i cvetovi) - 20 g. Mešavinu od dve supene kašike prelići sa 500 ml vrele vode i ostaviti u pokrivenoj posudi jedan sat da odstoji. Piti toplo po pola čaše. Dodati šećer po ukusu odmah posle dugog stajanja dobija oporo-gorak ukus.

Anis (plodovi)- 20 g , divlja mirođija (plodovi) - 20 g , timijan – 20 g, sladić (koren) - 20 g. Sve sastojke dobro isitniti i prelići sa 500 ml vrele vode. Piti toplo 4 puta dnevno, po mogućnosti i noću.

Bolesti nosa

Naročito kod katara treba uzeti: zovina kora, kadulja, borovnic, nana - po dve kašike. Jedna kašika te mešavine prelije se sa 2 decilitra ključale vode, nakon toga se ostavi 10-15 minuta da stoji poklopljeno. Zatim se ocedi i time ispira nos i ušmrkava.

Svake večeri pre spavanja treba pariti glavu i noge trinjem od sena. U nos nakapati nekoliko kapi tinkture od arnike (moravke). Piti čaj od jednakih delova kamilice, bokvice i korena od anđelike. Od gornje mešavine uzme se jedna kašika na 200-300 g ključale vode i dve kašike pravog pčelinjeg meda. Pije se triput dnevno po jedna šoljica.

Emfizem pluća

Emfizem pluća definiše se kao trajno uvećanje disajnih puteva, distalno od terminalnih bronhiola, koje nastaje dilatacijom vazdušnih prostora ili destrukcijom pregradnih zidova između alveola. Emfizem pluća karakterišu oštećenja plućnog tkiva u osnovnoj jedinici pluća za razmenu gasova (acinus). Na osnovu lokalizacije morfoloških oštećenja u acinusu, razlikuju se dva oblika ovog oboljenja: panacinusni i centroacinusni emfizem. Veomačesto oba tipa morfoloških oštećenja se uočavaju u istom plućnom krilu, s tim što može da prevladava jedan ili drugi tip.

Veliki broj lekara prihvata mišljenje da hronični bronhitis i emfizem pluća čine celinu (po nizu patofizioloških poremećaja koje zajedno prouzrokuju i uzajamnim patogenetskim vezama) i zajedno su poznati pod imenom hronična opstruktivna plućna bolest. Obično se prvo javlja bronhitis, a kasnije sa pogoršanjem stanja i emfizem.

Za nastanak emfizema značajno je više faktora rizika (pušenje, zagađenost vazduha, infekcije i genetički činioci). Duvanski dim je, van svake sumnje, primarni uzrok pojave emfizema pluća. Pušači imaju veću smrtnost, kao i veću prevalencu poremećaja plućne funkcije, respiratornih simptoma i svih oblika opstruktivne bolesti disajnih puteva. Incidenca i mortalitet od emfizema u urbanim, industrijski razvijenim sredinama viši su nego u ruralnim. Egzacerbacije hroničnog bronhitisa povezane su sa većom zagađenošću vazduha sumpor-dioksidom i čvrstim česticama. Poslednjih godina poznat je i štetan uticaj zagađenosti vazduha u zatvorenom prostoru zbog prašine i upotrebe različitih čvrstih goriva za grejanje i kuvanje.

Osnovni funkcionalni poremećaji u hroničnom bronhitisu i emfizemu pluća su: poremećaj prolaznosti disajnih puteva, naduvenost pluća i poremećaj koncentracije gasova u krvi. Patofiziološki poremećaji su kašalj, iskašljavanje, "sviranje" u grudima i dispnea. Dominantan klinički simptom u emfizemu pluća je osećaj nedostatka

vazduha (dispnea), koji se javlja pri naporu. Obično ga prati veoma malo kašlja i oskudno iskašljavanje sluzavog ispljuvka. Do ovoga dolazi na više načina: zapušavanjem bronhija nagomilanom sluzi, zadebljavanjem sluznice, smanjenjem lumena bronha i sl. Kao posledica poremećaja prolaznosti disajnih puteva, dolazi do "zarobljavanja" vazduha u plućima, gubitka elastičnosti tkiva i naduvenosti. Bolesnik sa emfizemom često je mršav, asteničan. Najčešće sedi povijen unapred, ispruženih ruku, oslanja se na dlanove da bi fiksirao rameni pojas i omogućio da se ledni mišići koriste za efikasniji ekspirijum. Oni obično dišu kroz stisnute usne ("pućenje usana").

Recepti:

Emfizem pluća, isto kao i srčana astma i oboljenja štitaste žlezde, koji su takođe praćeni gušenjem, pretežno nastaje zbog poremećaja rada jetre. Pritisak jetre nagore umnogome doprinosi oticanju bronhija, pluća i srca, te se ovi šire. Zbog neprestanog pritiska jetre na osetljivu štitastu žlezdu, dolazi do patoloških promena na njoj. U ovakvom slučaju, ujutro treba piti jednu šolju čaja od prečice (*Lycopodium clavatum*), tokom dana četiri sata držati oblog od švedske grančice, a preko noći primeniti parni oblog od rastavića. Puna šaka rastavića stavi se u sito iznad ključale vode, pa se tako greje i razmekšava. Umotana u povez, biljna kaša se stavi na obolelu jetru. Pritisak jetre će popustiti, te će postepeno prestati gušenje od kojeg bolesnik toliko strepi.

Uzeti u jednakim proporcijama koren omana, list nane, maččinu dušicu, list žalfije, list eukaliptusa. Jednu kašiku smese preliti jednom čašom vrele vode, ostaviti na toplom mestu, procediti. Piti po ¼ šolje 3 puta na dan.

Uzeti 2 dela rastavića, po 1edan deo gorocveta (*Adonis vernalis*), ploda kimai ploda morača. Jednu kašiku smese preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji, procediti. Piti po 1/3 čaše 3 puta na dan.

Uzeti 1 kašičicu cvetova krompira, preliti jednom čašom vrele vode. Natapati 1-2 sata, procediti i popiti u roku od dva sata, ili piti 30-40 minuta pre jela po pola čaše 3 puta na dan u toku jednog meseca.

Grip

Grip ili influenza je veoma zarazna bolest, koja se najčešće karakteriše teškim poremećajima opšteg stanja uz slabije izražene poremećaje gornjih respiratornih puteva. Grip uzrokuju virusi, koji se prenose kapljicama u vazduhu nastalim kihanjem ili kašljanjem zaražene osobe. Javlja se obično u manjim ili većim epidemijama, a u intervalima od približno 30 godina i u svetskim pandemijama. Tada se obično javljaju i teški oblici bolesti sa izraženim komplikacijama, koje mogu biti smrtonosne. Većina zaraženih se ipak oporavlja u roku od nedelju dana, ali kod starijih osoba i onih sa astmom, srčanim i plućnim bolestima mogu se javiti komplikacije u obliku bronhitisa ili upale pluća. Osim kod ljudi, grip se javlja i kod svinja, konja i drugih sisara, kao i kod divljih i domaćih ptica. Neki tipovi gripa mogu se prenositi s jedne vrste na drugu, kao npr. ptičji grip uzrokovan virusom H5N1.

Recepti:

Nana, lincura - po 2 kašike, pelin - pola kašike. Dobro promešati i od te mešavine jednu kašiku preliti sa 2 decilitra ključale vode, ostaviti 10-15 minuta da stoji, zatim ocediti i piti triput dnevno po jednu šolju ili svaki sat- dva po nekoliko gutljaja.

Šimšir divlji, koren ili kora - pola kašike, kamilica, koren drenka, hajdučka trava - po jedna kašika, list šumske jagode 2 kašike. Dobro promešati i od te mešavine jednu kašiku preliti sa 2 decilitra ključale vode, ostaviti 10-15 minuta da stoji, zatim ocediti i piti triput dnevno po jednu šolju ili svaki sat- dva po nekoliko gutljaja.

List podbela, cvet zove, koren maslačka - po 2 kašike; cvet lipe, bokvica ženska - po jedna kašika, jedaću žlicu. Dobro promešati i od te mešavine jednu kašiku preliti sa 2 decilitra ključale vode, ostaviti 10-15 minuta da stoji, zatim ocediti i piti triput dnevno po jednu šolju ili svaki sat- dva po nekoliko gutljaja.

U 2 decilitra vode ukuva se 4 kašike prave, fino samlevene kafe, u to se nacedi sok od jednog povećeg limuna, uspe 4 kašike ruma i sve zajedno popije u trenutku kad se oseća napad groznice.

Zovin list, koren anđelike, kamilica, cvet lipe, kantarion, cvetovi vrbe, list divizme, koren anisa - od svakog uzeti po jednu kašiku i čen belog luka. Sve se dobro usitni i dobro promeša. Od te mešavine se jedna kašičica prelije sa 200 g ključale vode i ostavi da stoji poklopljeno 15 minuta. Pije se ujutro natašte i uveče po jedna šolja.

Bukvica – 1 deo, kamilica – 1 deo, žalfija – 1 deo. Sve isitniti i dobro promešati. Jednu supenu kašiku mešavine sa vrškom preliti sa 0,5 l vrele vode. Uviti i ostaviti 30 – 40 minuta, procediti. Uveče popiti po 2- 3 šolje vruće tinkture sa medom. Danju piti kao čaj. Ako je prehlada sa glavoboljom dodati jedan deo mente mešavini.

Suve plodove šipurka isitniti. 5 supenih kašika preliti sa 1 l hladne vode, staviti na vatru i kuvati 10 minuta, dobro uviti posudu i staviti 8-10 sati, procediti. Piti, počev od jutra po jednu čašu svaka 2-3 sata sa medom, šećerom ili sa slatkim. Poželjno je u toku dana kada se pije ovaj odvar, ništa ne jesti. Posle svakog uzimanja isprati usta toplom vodom, jer kiselina nagriza zube. Kod gripa se preporučuje piti šipurak u toku nedelju dana postepeno smanjujući dozu.

U flašu od četvrt litre sipati pelen i ostaviti da odstoji 21 dan na tamnom mestu, procediti. Piti kod prehlada i promrzlina po 20 g jednom dnevno. Piti najduže 2- 3 dana.

Napraviti mešavinu od cvetova lipe – 1 deo, plodovi šibikovine - 1 deo. Dve supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode. Kuvati 5 do 10 minuta i procediti. Piti vruće uveče po 1 – 2 šolje. Koristi se kod reumatizma, gripa, prehlade.

Lipa – 1 deo, crna zova (cvetovi) – 1 deo. Dve supene kašike preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 5- 10 minuta, procediti. Popiti vruće kod gripa i prehlade.

U narodnoj medicini kod gripa se koristi sveži sok od plodova borovnice . Kod prehlada se pije tinktura od grančica borovnice. Jednu supenu kašiku isitnjene biljke preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po dve supene kašike 4 – 5 puta dnevno.

Kod gripa se koristi sveži beli luk po 2- 3 češnja dnevno, a takođe i preventivno za vreme epidemije.

Tinktura od suvih plodova maline koristi se kod prehlade i gripa. Jednu supenu kašiku plodova preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta. Piti po čašu vruće tinkture dva puta dnevno. Jednu supenu kašiku mešavine od plodova maline i cvetova lipe u jednakim količinama, preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 20 minuta, procediti. Piti po čašu vruće tinkture uveče pre spavanja kod gripa kao sredstvo za izazivanje znojenja.

Napraviti mešavinu od plodova maline, cvetova lipe, lista podbjela, plodovi anisa i kore ive u jednakim količinama i jednu supenu kašiku ove mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti po čašu vruće tinkture uveče pre spavanja kod gripa kao sredstvo za izazivanje znojenja.

Napraviti mešavinu od plodova maline – 2 dela, lista podbjela – 2 dela i majorana – 1 deo. Supenu kašiku ove mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti po pola čaše vruće tinkture 3-4 puta dnevno kao sredstvo za izazivanje znojenja.

Plodovi maline - 1 deo, list maline - 2 dela, majoran - 2 dela, list podbjela - 2 dela. Supenu kašiku isitnjene mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, kuvati 5 do 10 minuta na tihoj vatri, procediti. Piti po pola čaše vrućeg odvara 3-4 puta dnevno pre jela kod prehlada kao sredstvo za izazivanje znojenja i kao sredstvo za iskašljavanje.

Groznica

Povišenje temperature tela. Iako pokazuje samo reakciju organizma groznica ukazuje na patološko stanje i vrlo često je znak infekcije. Groznica je posledica preterane proizvodnje toplote ili smanjenja gubitka toplote. Početak febrilnog stanja može se manifestovati na različite načine. Ponekad je brzo i naglo povišenje temperature ispoljeno drhtavicom ili nizom drhtavica, opštom nelagodnošću, glavoboljom i povraćanjem. U drugim slučajevima povišenje temperature je manje upadljivo: praćeno je umorom, diskretnom nelagodnošću. Oči su svetlije, bolesnik oseća žeđ, toplotu tela i kože. Povećanje pulsa je srazmerno temperaturi, od 70 puls se penje na 100-120. Može doći i do digestivnih smetnji, povraćanja, sušenja usta i jezika, smanjene količine mokraće mrke boje.

Recepti:

Brezova kora i zovin cveta po 2 kašike, kičica, lipin cvet i lincura po jedna kašika. Dobro sve promešati i od ove mešavine 2 kašike preliteri sa 3 decilitra ključale vode. Ostaviti da stoji poklopljeno 10 minuta, zatim ocediti, zasladiti, dodati malo soka od limuna i svaki sat-dva piti po nekoliko gutljaja.

Ruzmarin, idiro, kičica, kora od narandže - po jednu kašiku; božurovog lista i cveta, majčine dušice - po pola kašike. Sve dobro pomešati i od te mešavine 2 kašike preliteri sa 3 decilitra ključale vode. Ostaviti da stoji poklopljeno 10 minuta, zatim ocediti, zasladiti, dodati malo soka od limuna i svaki sat-dva piti po nekoliko gutljaja.

Kora zove (gornji sloj se ostruže) - 4 kašike, kuva se 5 minuta u pola litre vode. Ostavi se poklopljeno da stoji 5-10 minuta, zatim se ocedi. Pije se triput dnevno po jednu šolju ili češće preko dana po nekoliko gutljaja.

Kašalj

Kašalj je u osnovi zaštitni refleksni mehanizam koji omogućava otklanjanje stranih čestica i produkata sekrecije u gornjim disajnim putevima. Povremeni kašalj olakšava normalno disanje, jer se na taj način obezbeđuje prohodnost disajnih puteva. Međutim, kašalj može da bude iritativan i umarajući, uporan tako da ometa svakodnevne aktivnosti i san. Ako je praćen ispljuvkom, naziva se kašalj sa iskašljavanjem; ako ispljuvka nema, naziva se suvi kašalj.

Kašalj je najčešće posledica infekcija gornjih disajnih puteva, kao što su grip, prehlada ili upala sinusa. Teži kašalj može ukazivati na oštećenje pluća usled infekcije, kao što je zapaljenje pluća i akutni bronhitis. Kod astme dolazi do sužavanja i zapaljenja disajnih puteva u plućima, što izaziva kašalj koji se pojačava noću ili nakon fizičkih aktivnosti. Do oštećenja pluća dolazi i pušenjem, koje izaziva karakterističan pušački kašalj.

Recepti:

Jedna kašika pitomog bosiljka i kašika meda prelije se sa 300 g ključale vode i ostavi da stoji poklopljeno 10 minuta. Nakon toga se ocedi, pravim medom zaslati i pije triput dnevno po jednu šolju pre jela. Terapija traje do ozdravljenja.

800 g meda, 200 g rakije i 800 g svežeg maslaca. Sve dobro promešati. Uzima se svako jutro natašte po dve kašike - 30 dana.

Uzme se 150 g voćnog soka, 150 g sirupa od zovinog ploda i 150 g lipovog čaja. Sve zajedno neka proključa i tada dodati kašiku meda. Pije se toplo više puta dnevno po jedna šoljica.

Tri kašike timijanovog lista prelije se s pola litre vrele vode, poklopi i dva sata posle toga ocedi, medom zaslati i pije svaka 2 sata po jedna kašika.

Po 20 g lista bokvice (ženske), belog sleza (cveta), podbela (lista) i komorača. Od toga se uzme 3 kašike i prelije sa pola litre vrele vode, poklopi, posle 3 sata ocedi, medom zaslati i pije svaka 2 sata po 1 kašika.

20 g sitno iseckanog korena omana prelije se sa 200 g vrele vode, poklopi, ostavi 2 sata, procedi i pije svaka 2 sata po 1 kašika.

Po 50 g korena belog sleza, komorača i lista podbela. Jednu kašiku te mešavine preliteri sa 200 g vrele vode, poklopiti i ostaviti da stoji 2 sata. Pije se po 1 kašika svakih 10-15 minuta.

Po 25 g cveta divizme, belog i crnog sleza i podbela. Tri kašike toga prelije se s pola litre vrele vode, poklopi, ostavi 1 sat, ocedi, medom zaslati i pije toplo svaka 2 sata po 1 kašika.

Po 25 g anisa, komorača, sladića i majorana. Uzeti 1 kašiku toga, preliteri s 200 g vrele vode, poklopiti, posle 2 sata odliti i popiti posle jela.

Uzeti po 20 g nane (list), lišća podbela, belog i crnog sleza, po 5 g komorača, belog sleza (koren) islandskog lišaja i izopa (list). 3 kašike te mešavine preliteri sa pola litre vrele vode, ostaviti 2 sata poklopljeno, odliti i piti po jednu kašiku svaki sat.

Uzeti po 20 g bokvice (list, muške, duguljaste), belog sleza (cvet), podbela (cvet i list) i komorača. 3 kašike te mešavine preli sa pola litre vrele vode, ostaviti poklopljeno 3 sata, ocediti, zasladiti medom i piti po jednu kašiku svaka 2 sata.

U pola litre jake komovice stave se 2 kašike sitno iseckane verbene (željezarke) i ostavi da stoji nekoliko dana. Zatim se procedi. Protiv kašlja i katara uzima se od tog leka 15 kapi u malo vode više puta dnevno.

Kašalj asmatični

Koren omana, list podbela, gaveza i hajdučke trave – u podjednanim delovima, dobro promešati. Od te mešavine jednu kašiku preli sa 2 decilitra ključale vode. Ostaviti poklopljeno 10-15 minuta. Nakon toga ocediti i piti.

Kašalj od nazeba

Hajdučka trava, cvet podbela - po 2 kašike, lipa – 3 kašike, luk crni sitno iseckan - 4 kašike. Dobro se promeša i od te mešavine kuva se jedna kašika u 3 decilitra vode 15 minuta. Od toga čaja piti svaka 2 sata po nekoliko gutljaja.

List šumske jagode, kamilice i hajdučke trave - po 3 kašike, kičice - 2 kašike. Sve dobro promešati. Od te mešavine uzme se 2 kašike na 3 decilitra ključale vode i ostavi 10-15 minuta da odstoji. Tada se ocedi, zaslati medom ili šećerom. Pije se triput dnevno pre jela.

20 g isitnjenog korena omana kuvati na tihom vatri 10 minuta u čaši vode. Uviti i ostaviti 4 sata, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno 20 minuta pre jela. Koristi se kao sredstvo za iskašljavanje.

Supenu kašiku suvih listova živovlaka preli čašom vrele vode, uviti i ostaviti dva sata, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 4 puta dnevno 20 minuta pre jela kod napada kašlja.

3 supene kašike svežih listova živovlaka pomešati sa tri supene kašike šećera ili meda. U zatvorenoj posudi ostaviti na toplo mesto 4 sata. Piti dobijeni sirup po jednu kašičicu 4 puta dnevno pola sata pre jela.

Dve supene kašike šećera istopiti u tiganju. Čim se istopi šećer skloniti sa vatre i dodati pola čaše vrele vode. Sipati polako i oprezno jer se obrazuje jaka para. Deci davati po kašičicu kod napada kašlja i pre spavanja. Dnevna doza je 4- 5 kašičica. Dobro pomaže i odraslima.

Jednu supenu kašiku borovih pupoljaka preli čašom vode, uviti i ostaviti 30-40 minuta, procediti. Piti po 1-2 gutljaja kod kašlja. Pomaže odmah.

Jednu supenu kašiku suvih cvetova crne zove preli sa 0,5 l vrele vode, uviti i ostaviti 30-40 minuta. Piti uveče po 1-2 šolje toplo sa medom ili šećerom. Dobro pomaže.

Dve supene kašike maslaca, dva žumanceta, jednu kašičicu pšeničnog brašna i dve kašičice meda. Sve sastojke dobro izmešati i uzimati kod kašlja po 1 kašičicu više puta na dan. Veoma je dobro u ovu smesu dodati po jednu kašičicu praška od korena sladića jer je efekat bolji.

Skuvati u kori 4 – 5 krompira, ali tako da se ne raspadnu. Staviti na grudi ili na leđa nekoliko listova hartije i na njihov krompir presečen na polovine. Zatim pažljivo uviti. Kako se krompir hladi izvlačiti listove hartije. Ovo treba raditi uveče. Već sledećeg dana bolesnik oseća olakšanje.

Napraviti mešavinu: plodovi anisa – 1 deo , list podbjela – 1 deo, cvetovi vučjeg repa – 1 deo, cvetovi crnog sleza – 2 dela, cvetovi samarasta – 2 dela, timijan – 2 dela, koren belog sleza – 2 dela, koren sladića – 5 delova. Supenu kašiku mešavine ostaviti da odstoji u čaši hladne vode dva sata. Zatim kuvati 5-6 minuta na tihom vatri, ohladiti i procediti. Piti po ¼ čaše toplog odvara 4 puta dnevno kod kašlja, upale dušnika i bronhitisa.

Napraviti mešavinu:

- a) cvetovi zove – 1 deo, seme divlje deteline – 1 deo, plodovi divlje mirođije 1 deo, lipov cvet – 2 dela, dan i noć – 2 dela. Supenu kašiku isitnjene mešavine ostaviti u čaši hladne vode da odstoji dva sata, kuvati nekoliko minuta i kada se ohladi procediti. Odvar piti u toku dana u nekoliko navrata, topao, kod bronhitisa, kašlja, upale dušnika.
- b) cvetovi zove, rosulja, živovlak, dan i noć – svi sastojci u jednakim količinama. 4 kašičice isitnjene mešavine ostaviti u čaši hladne vode da odstoji dva sata, kuvati zatim nekoliko minuta i kada se ohladi procediti. Odvar piti 3 puta dnevno, kod bronhitisa, kašlja i bronhijalne astme.
- c) cvetovi zove – 1 deo, kora mlade ive – 1 deo, list podbjela – 1 deo, plodovi anisa – 2 dela, plodovi šipurka – 2 dela. Pripremiti kao i primeniti kao u prethodnom receptu.

Supenu kašiku isitnjenog travnatog dela dvornika preliteri čašom vrele vode, kuvati 5-10 minuta na pari, ostaviti 1-2 sata, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno kod tuberkuloze i velikog kašlja.

Dvornik, plodovi anisa, plodovi mirođije, borovi pupoljci, čubrika, sitno izrezan koren sladića - sve u jednakim količinama. 4 kašičice mešavine preliteri sa 1,5 čaše hladne, prethodno prokuvane vode, ostaviti da odstoji dva sata, zatim prokuvati 2-3 minuta, ohladiti, procediti. Piti po pola čaše tri puta dnevno 10 minuta pre jela. Koristi se sa velikim efektom kod bronhitisa, bronhijalne astme, hronične pneumonije, dugotrajnog kašlja.

Tinktura od korena omana je efikasna kod kašlja: kašičicu isitnjenog korena preliteri čašom hladne, prethodno prokuvane vode, ostaviti da odstoji 10 sati, procediti i piti po ¼ čaše 4 puta dnevno pola sata pre jela.

Majoran – 1 deo, koren belog sleza – 2 dela, list podbjela – 2 dela. Supenu kašiku mešavine preliteri sa dve čaše vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti po pola čaše tri puta dnevno posle jela kao sredstvo za iskašljavanje.

Koristi se odvar od cvetova šibikovine kao sredstvo za iskašljavanje a takodje i odvar od plodova šibikovine sa medom. Čašu plodova preliteri sa 1 l vrele vode, kuvati 10 minuta, procediti, dodati 3 kašike meda. Piti po pola čaše 3-4 puta dnevno.

Koristi se sok od rotkve sa medom. Rotkvu očistiti, izrezati udubljenje, napuniti ga medom, prekriti parčetom rotkve i ostaviti 4 sata. Piti po supenu kašiku izdvojenog soka 3 puta dnevno.

Izrezati sirovu rotkvu na tanke kriške, 6-8 komada. Posuti svaku krišku šećerom. Sok koji se izdvoji piti po jednu supenu kašiku na svaki sat. ovo sredstvo leči najteže oblike kašlja za kratko vreme.

Kašalj suvi

Jedna kašika ploda divlje ruže (šipak), suvog i dobro stucanog, prelije se sa dva decilitra ključale vode i zasladi žutim šećerom. Pije se triput dnevno pre jela sve dok kašalj ne prođe.

Beli slez i gavez (lišće i cvet) - po 2 kašike, majčina dušica (list), jagoda šumska - po jednu kašiku; cvet divizme - 2 kašike. Sve dobro promešati. Od te mešavine 2 kašike preliteri sa 3 decilitra ključale vode, ostaviti 15 minuta da stoji, dodati malo soka od limuna i medom po želji zasladi. Pije se svaki sat-dva po nekoliko gutljaja ili triput dnevno pre jela po jedna šolja.

Seme suncokreta - 6 kašika; lišće suncokreta, list podbela - 3 kašike i plućnjaka jedna kašika. Sve dobro promešati. Od te mešavine 2 kašike kuvati 3-5 minuta, ostaviti 15 minuta da stoji, dodati malo soka od limuna i medom po želji zasladi. Pije se svaki sat-dva po nekoliko gutljaja ili triput dnevno pre jela po jedna šolja.

Zovin cvet, list maslačka, islandski lišaj, koren belog sleza - po 2 kašike, zečji trn - 3 kašike. Sve dobro promešati. Od te mešavine 2 kašike preliteri sa 3 decilitra ključale vode, ostaviti 15 minuta da stoji, dodati malo soka od limuna i medom po želji zasladi. Pije se svaki sat-dva po nekoliko gutljaja ili triput dnevno pre jela po jedna šolja.

Kašalj veliki

Veliki kašalj je veoma zarazna bolest, karakteristična po naročitoj vrsti kašlja sa zacenjivanjem. Od velikog kašlja boluju uglavnom deca do 12 godina. Posle toga je redak, ali od njega mogu bolovati i vrlo stare osobe, ukoliko ga nisu dotle prebolele.

Uzročnik velikog kašlja je gram negativna bakterija *Bordetella pertussis*. Inkubacija traje prosečno 7 dana. Bolest u svom razvitku prolazi kroz tri stadijuma. Kataralni stadijum. Ovo je početni stadijum bolesti i on se često ni po čemu ne razlikuje od obične kijavice ili nazeba. Dete uporno kašlje, obično nema temperaturu i na veliki kašalj pomislimo samo ako u kući ili u susedstvu ima već slučajeva velikog kašlja. Ali, umesto da prestane, uskoro se, dotle suv kašalj, završava iskašljavanjem jedne male količine rastegljive, providne i lepljive sluzi. Na beonjačama se vidi pokoji proširen krvni sud i ždrelo je crveno. Inače, dete se hrani i dobro spava kada ne kašlje. Ovo stanje traje 7 do 10 dana. Stadijum zacenjivanja. Ovaj stadijum je obeležen naročitim kašljem, po kome je bolest i dobila ime. Prelaz iz prvog u drugi stadijum je postepen. Dete je zahvaćeno dužim isprekidanim kašljem koji traje dok dete ne isprazni sav vazduh iz pluća. Potom uvuče vazduh uz piskav i hrapav zvuk koji liči na nekakvo rikanje. Posle udisanja uhvati ga ponovo grčevito kašljanje, koje se često završava povraćanjem i izbacivanjem rastegljive lepljive sluzi. Za vreme ovog stadijuma dete je već izmoreno, oslabi, mogu da nastupe nagle komplikacije u plućima, oko očiju se pojavi otek, beonjače ponekad potpuno zakrvarne itd. Ovaj stadijum traje oko dve nedelje. Stadijum izlečenja. Ovaj stadijum praćen je kašljem koji već više liči na zreo kašalj posle nazeba nego na kašalj sa grčevima iz drugog stadijuma bolesti. Kašljanje je ređe, bolesnik ređe povraća, bolje se hrani i počinje da se oporavlja. Taj stadijum traje dve do tri nedelje, tako da bolest traje ukupno oko šest nedelja. Veliki kašalj ostavlja za sobom trajan imunitet. Ako ga neko preboli jedanput, neće ga bolovati ponovo.

Recepti:

Uzeti po 20 g nane (list), timijana (list), majčine dušice, pitomog kestena, rosulje i dugolisne bokvice. Zatim 3 kašike te mešavine prelići sa pola litre vrele vode, poklopiti, tako ostaviti 2 sata, odliti i piti po jednu kašiku svaki sat.

Kijavica

Kijavica ili rinitis je zapaljenje nosne sluzokože, koje se ispoljava curenjem nosa, kijanjem ili svrabom u nosu. Deli se na alergijski, infektivni i druge. Alergijski rinitisi mogu biti sezonski (polenski) i javljaju se u vreme cvetanja određenih biljaka, ili stalni koji traju tokom cele godine. Infektivni rinitisi se dele na akutne i hronične. Može biti virusni, bakterijski, alergijski, idiopatski, profesijski, hormonski, izazvan lekovima, hranom, emocijama.

Akutni rinitis, poznat kao običan nazeb, počinje grebanjem u grlu, potom sledi golicanje u nosu, kijanje, sekrecija iz nosa, a zatim zgušnjavanje sekreta i zapušenosť glavnog disajnog puta, sa malaksalošću, temperaturom ili bolovima u mišićima ili bez njih. Bolest prolazi za pet do deset dana. Većina drugih rinitisa ispoljava se klasičnim znacima rinitisa, a na njih se obično pomisli kada se isključuje alergijski i infektivni rinitisi.

Recepti:

Najprostiji lek protiv kijavice — curenja iz nosa: na žaru ili rešou pali se kora od hleba i taj dim uvlači u nosnice nekoliko puta dnevno po 2-3 minute.

Cvet lipe - 4 kašike, kamilica - 3 kašike, nana - 4 kašike. Zajedno dobro promešati. Od te mešavine 2 kašike prelići sa 2 decilitra ključale vode, ostaviti poklopljeno 10-15 minuta, zatim ocediti, dodati sok od pola limuna. To se toplo pije triput dnevno pre jela. Još je bolje ako se pije svaki sat-dva po nekoliko gutljaja.

Beli slez - koren i list, islandska mahovina i list podbela - sve u jednakim delovima. Dobro promešati. Od te mešavine 2 kašike prelići sa 2 decilitra ključale vode, ostaviti poklopljeno 10-15 minuta, zatim ocediti, dodati sok od pola limuna. To se toplo pije triput dnevno pre jela. Još je bolje ako se pije svaki sat-dva po nekoliko gutljaja.

Jednu kašiku sitno ieckane biljke gospin plašt (*Alchemilla vulgaris*) stavimo u 3 decilitra vruće vode i pustimo da kuva 2-3 minute. Tada stavimo na stranu i ostavimo da poklopljeno stoji 10-15 minuta. Nakon toga ocedimo, medom zasladimo i toplo pijemo triput dnevno po jednu šolju.

Jedna kašika zovinog cveta kuva se u 3 decilitra vode 25-30 minuta. Čaj se pije topao dvaput dnevno. Vrlo je dobar protiv prehlade, plućnog katara i promuklosti. Za vreme trajanja bolesti ne sme se jesti ništa hladno, kiselo, ni voće, i ne boraviti u hladnim prostorijama.

Ukapati u svaku nozdrvu po 3-5 kapi mentolovog ulja, istovremeno premazivati čelo, slepoočnice, iza ušiju, nos. mentolovo ulje može se pomešati po pola sa kamforovim-procedura je ista.

Na 100 g suncokrotevog ili maslinovog ulja uzeti jednu supenu kašiku sa vrškom isitnjenog divljeg ruzmarina. Ostaviti na tamnom mestu 21 dan svakodnevno promućkati. Procediti, ukapati u svaku nozdrvu 2-3 kapi, a zatim 1 kap 3-4 puta dnevno. Terapija traje dve nedelje.

U 0,5 l tople, malo posoljene vode dodati jednu kašičicu tinkture od nevena ili eukaliptusa i tom vodom isprati nos. procedura se izvodi na sledeći način: saviti se pod uglom od 45 stepeni, nos umočiti u rastvor, udahnuti nosom i ispljunuti. Tako činiti dok se potroši sav rastvor ne podižući glavu, ispirajući obe nozdrve naizmenično. Kod hronične kijavice ovu proceduru izvoditi dva puta nedeljno- ujutru i uveče.

Ukapati u nozdrve po 5-6 kapi svežeg soka od cvekle. U sok se može dodati med.

Krvarenje iz nosa

Epistaksa je naziv za krvarenje iz nosa. Razlikujemo prednje i zadnje krvarenje iz nosa, zaisno da li se krv sliva iz nosnica ili u ždrelo. Retko, krvarenje iz nosa može se manifestovati isticanjem krvi kroz nazolakrimalni vod, prema gore, do oka.

Epistaksa može biti potpuno bezazlena pojava, ali i stanje koje ugrožava život i zahteva hitnu intervenciju. Može biti uzrokovana mnogim patološkim stanjima, iako se veliki deo krvarenja iz nosa javlja bez neke poznate patološke podloge, što se naziva spontano (habitualno) krvarenje. Uzroke krvarenju iz nosa možemo podeliti u dve kategorije:

- lokalni uzroci, kao što su: trauma nosa, razna mehanička oštećenja sluznice nosa, krvareći polip ili zloćudni tumor nosa.

- opšti uzroci, kada može biti simptom nekih sistemskih bolesti kao što su: hipertenzija, anemija ili zarazne bolesti gornjih disajnih puteva.

Recepti:

Istisne se sok od narendanog crnog luka i udše kroz nos.

Srčenjaka 10 g, hrastove kore sitno iseckane 5 g kuva se pola sata u 200 g vode, zatim se doda 5 g kamilice, poklopi, skine sa vatre, ostavi 15 minuta, procedi, i kad se ohladi ispira se nos ili natopi vata i dži u nozdrvi.

Na čašu hladne vode kašičica soka od limuna ili sirćeta (ne esencije), ili 1/3 kašičice stipse. Sipati tečnost u nos i zadržati je 3-5 minuta zatvorivši nozdrve prstima. Mirno sedeti ili stajati, ne ležati. Na čelo i nos staviti moker hladan peškir ili led.

Provereno sredstvo za zaustavljanje krvarenja iz nosa. Ako krv teče iz desne nozdrave podići desnu ruku iznad glave, levom zatvoriti nozdrvu, i obrnuto.

Kod krvarenja iz nozdrva bolesnik treba da podigne obe ruke na glavu, a neko drugi da mu prstima zatvori obe nozdrve ili jednu 3-5 minuta. Krv će se ubrzo zaustaviti.

Utrljati sveže listove hajdučice dok postanu vlažni i umetnuti ih u nos ili iscediti sok i ukapati. Sok deluje brže.

Oboljenje grla

Za lečenje zloćudnog oboljenja grla je, pre svega, potreban sveži crni slez. Sušenjem, ova biljka gubi trećinu svoje lekovitosti. Mora se, dakle, upotrebiti sveža, i to potapanjem u hladnu vodu, u kojoj će stajati preko noći. Dnevno se pije četiri šolje čaja, a sa još šest šolja se grlo ispira grgotanjem. To su ukupno 2,5 litre. Na jednu šolju uzme se puna mala kašika zelja. Ono se uveče pristavi u hladnu vodu i ostavi da odstoji do jutra, a tada se ugrije, procedi i uspe u vrućom vodom ispranu termos-bocu ili se pre svake upotrebe greje u drugom sudu sa vrućom vodom. Četiri šolje čaja piti u gutljajima, a šest upotrebiti za ispiranje i grgotanje. Upotrebom deset šolja čaja od crnog sleza, za kratko vreme dolazi do ublažavanja ovog zloćudnog oboljenja čak i u slučaju da je ono u poslednjem stadijumu. Biljke koje ostanu posle svakodnevnog pripremanja čaja ostaviti u posudi i uveče doliti malo vode i ugrijati. Dodati brašno od ječma (može da se kupi u mlinovima ili u bio-radnjama) i ponovo ugrijati. Toplu kašu staviti na povez i upotrebiti kao oblog koji se diži na grlu. Preko obloga povezati toplu maramu. Već posle prvog, bolesnik će osetiti olakšanje; često se događa da se posle četvrtog ili petog dana vrati izgubljen glas. Ista terapija se sprovodi i kod zloćudnog oboljenja jednjaka. Pored toplih obloga od ječmene kaše, preko noći treba stavljati i parne obloge od rastavića i grgotati čajem od svežeg ivanjskog cveća.

Po 100 g sladića i korena belog sleza, komorača, podbela (lista) i 50 g belog sleza (list i cvet) pomešati, tri kašike toga preliti sa pola litre vrele vode, poklopiti, 2 sata posle toga ocediti i piti umjesto vode.

Plućni katar

Kriška belog hleba, plod gorčice, islandska mahovina, ljupine od jabuka, anis, žalfija, majčine dušice, lišće podbela, cvet jaglaca, koren omana, belog i crnog sleza, smrekove iglice i koren šumske ljubičice. Od svake vrste uzeti 10 g. Sve dobro promešati i od te mešavine malu kašiku preliti sa 200 g ključale vode. Pije se triput dnevno posle jela po šoljica.

Bronhitis, bronhijalni katar, upalu sluznice u dušnicima (bronhijama) leči ovaj čaj: anis, list belog sleza. Od svakog po jednu kašiku. List podbela, majčina dušica . od sva kog po 2 kašike. Sve dobro promešati i od te mešavine uzeti jednu kašiku u 2-3 decilitra vode i kuvati 1-2 minute. Zatim ostaviti poklopljeno po strani 10-15 minuta. Nakon toga se ocedi, pravim pčelinjim medom zaslati (1-2 kašike), doda malo soka od limuna. Pije se toplo triput dnevno pre jela po šoljicu.

200 g šećera stavimo na vatru da se zarumeni. Kad je zarumenjeno, sipa se litra vode, doda 6 kašika meda i dve glavice dobro usitnjenog crnog luka. To se kuva tako dugo dok se ne ukuva do polovine. Tad se procedi i ostavi na hladno i suvo mesto. Od tog se leka uzima triput dnevno posle jela po kašiku-dve.

Uzeti koren belog sleza i sitno ga iseckati, islandsku mahovinu i divizmu - po 3 kašike. Sve dobro promešati i od te mešavine jednu kašiku preliti sa 2 decilitra ključale vode. Ostaviti 10 minuta da stoji. Zatim ocediti, pravim medom po želji zaslati i piti pre jela triput dnevno.

Koren crnog sleza, dobričice, pupoljka od jela i bora uzeti u podjednakim delovima. Sve dobro promešati i od te mešavine jednu kašiku preliti sa 2 decilitra ključale vode. Ostaviti 10 minuta da stoji. Zatim ocediti, pravim medom po želji zaslati i piti pre jela triput dnevno.

List divizme, majčina dušica, očajnica - po 2 kašike, mak poljski (turčinak) - pola kašikle. Sve dobro promešati i od te mešavine jednu kašiku preliti sa 2 decilitra ključale vode. Ostaviti 10 minuta da stoji. Zatim ocediti, pravim medom po želji zaslati i piti pre jela triput dnevno.

Promuklost

Disfonija ili promuklost predstavlja svako odstupanje od normalne visine, intenziteta i kvaliteta glasa, a najčešće je simptom oboljenja grkljana.

Disfonija je posledica oboljenja u samom grkljanu ili na udaljenim organima (centralni nervni sistem, vrat i grudni koš). Promuklost se javlja u preko pedeset raznih bolesti (upala glasnica, razvoj benignog ili malignog tumora na glasnicama, ožiljna promena glasnica sa suženjem grkljana, zamor mišića koji pokreću glasnice, paraliza povratnog grkljanskog živca koji inerviše grkljan i koji biva oštećen zbog strume štitnjače i dr.) Ponekad je uzrok neadekvatna upotreba glasa, a vrlo česti su i psihogeni uzroci. Psihičke disfonije su izazvane psihičkim konfliktima, neurozama, strahom i dr. Funkcijske disfonije su dosta česte kod ljudi koji glas upotrebljavaju u svojim zanimanjima (nastavnici, glumci, pevači i dr). Kod zapaljenskih promena promuklost menja jačinu, visinu i boju u toku dana. Postoji pojava hrapavosti i promuklosti glasa koji postaje suv, oštar i više ili manje dubok, a zatim sve slabiji. Ako dugo traje i postepeno se pogoršava, najčešće je posledica tumora.

Recepti:

Hrastovoj kori treba spoljašnji deo ostrugati, 35 dekagrama staviti u pola litre vode i kuvati 20 minuta. Ocediti i tom tečnošću grlo ispirati. Vredi samo srednja kora.

Uzme se jedna oveća crna rotkva (arapka) koja se u sredini izdubi. Narenda se jedna kašika rena i stavi u rotkvu sa 2 kašike meda. Uveče se pripremi za ujutro, a ujutro za uveče. Dakle 2 rotkve dnevno uzima se do potpunog izlečenja.

Potrebno je grlo inhalirati s čajem od kamilice u koju se stavi kašičica morske soli. Dobro je za vreme godišnjeg odmora ako se bolesnik nalazi na morskoj obali grlo grgljati morskom vodom.

Tuberkuloza pluća

Tuberkuloza je zarazna bakterijska infekcija uzrokovana bakterijom *Mycobacterium tuberculosis*. Najčešća je primarna tuberkuloza pluća. Bacil tuberkuloze naziva se još i Kochov bacil. Tuberkuloza se obično razvija nakon udisanja sitnih kapljica, koje u vazduh dospevaju kašljanjem ili kihanjem osobe zaražene *Mycobacterium tuberculosis*. Rizik od infekcije bacilom tuberkuloze i razvoja bolesti je najveći prilikom kontakta sa zaraženim osobama, zatim kod soba koje žive u prenaseljenim zajednicama sa lošim higijenskim uslovima života, kao i kod osoba sa lošom ishranom. Faktori koji najverovatnije pridonose povećanju učestalosti ove bolesti su: povećanje broja beskućnika (teški životni uslovi i slaba ishrana), pojava sojeva *Mycobacterium tuberculosis* otpornih (rezistentnih) na uobičajene lekove. Simptomi: blagi kašalj i malo povišena telesna temperatura, umor, gubitak težine, krv u iskašljaju, noćno znojenje. Dodatni simptomi koji mogu biti povezani sa tuberkulozom: prilikom slušanja stetoskopom čuje se promenjeni šum disanja, prekomerno znojenje, otečene limfne žlezde, bol u zglobovima, gubitak sluha, proliv, bolovi u grudima. Kod dece dodatni simptomi uključuju: temperaturu 38-39 °C, ubrzano disanje, nedostatak daha, kašalj.

Recepti:

Deci u uzrastu od 3 do 10 godina, obolelim od tuberkuloze, davati sok od aloje, po po 1 kašičicu 3 puta na dan u tpku 15-20 dana; zatim napraviti prekid 10.15 dana i opet ponoviti.

Pomešati 1 kašiku soka aloje, 100 g svinjskog sala ili nesoljenog maslaca, 100 g meda, 50 g kakao praha i uzimati po 1 kašiku na čašu vrelom mleka 2-3 puta na dan.

Uzeti 20 g troskota (*Polygonum aviculare*), preliterati sa 200 ml vrele vode, procediti. Piti po 1 kašiku 3 puta na dan. Troskot pomaže kod svih oboljenja pluća.

Preliti 10 g kantariona 1 čašom vrele vode, kuvati 30 minuta na slaboj vatri. Ohladiti, procediti. Piti po 1/3 čaše 3 puta na dan pre jela.

Kantarion se može koristiti i u vidu tinkture (30 g biljke na 100 ml etilalkohola). Uzimati po 40-50 kapi 3 puta na dan posle jela

Jednu kašikicu vranilovke (origano) preliteri 1 čašom vrele vode; natapati 2 sata, procediti. Piti po 1/4 čaše 3 puta na dan.

Uzeti 20 g suvih cvetova deteline (*Trifolium pratense*) na 200 ml vrele vode. Piti po 2-3 kašike 3 puta na dan.

Jednu kašiku suvog lista podbela (*Tussilago farfara*) preliteri čašom vrele vode, kuvati 20 minuta, procediti. Piti po 1/3 čaše 3 puta na dan jedan sat pre jela.

Sveži sok od listova podbela piti sa dodatkom šećernog sirupa – po ukusu.

Dve kašike samlevenog lista plućnjaka (*Pulmonaria officinalis*) na 1l piva. Dodati 1 kašiku meda i sve to ukuvati do polovine prvobitne količine. Piti po 1-2 kašikice 3 puta na dan pre jela.

Uzeti 10 g lista gorke deteline (*Menyanthes trifoliata*) na 100 ml vrele vode. Piti po 1 kašiku 3 puta na dan.

Jedan do dva grama praha gorke deteline uzimati 3-4 puta na dan.

Uzeti 1-2 kašike suvog samlevenog gorocveta (*Adonis vernalis*) na čašu vrele vode. Piti po 1 kašiku 3 puta na dan.

Uzeti 10 g korena gaveza na 200 ml mleka. Isparavati u rerni ili na peći 6-7 sati ne dovodeći do ključanja. Piti po 1 kašiku 3 puta na dan.

Dve kašike rastavića na jednu čašu vrele vode. Piti po 1/3 čaše 4 puta na dan.

Kuvati 20 g korena crnog pelina (*Artemisia vulgaris*) u 200 ml belog vina 10 minuta. Dodati 1-2 kašikice meda u još ključali čaj. Piti natašte po 1/2 čaše.

Jednu kašikicu pupoljaka belog bora (*Pinus sylvestris*) i čašu vode kuvati u pokrivenoj posudi. Nagrevati 2 sata. Popiti iz 3 puta u toku dana

100 g svinjskog unutrašnjeg sala, maslac, nesoljen - 100 g, sok od aloje - 150 g, kakao u prahu - 50 g. Aloju ne zalivati 2 nedelje pre odrezivanja. Rastopiti u emajliranoj posudi, salo, maslac, med. Kada se sve istopi skloniti sa vatre i dodati ostale sastojke, dobo izmešati. Čuvati u staklenoj tegli u frižideru. Uzimati po 1 supenu kašiku smese i rastvarati u čaši vrućeg mleka. Piti ujutru i naveče. Koristiti duže vreme. Upotrebljeva se kod tuberkuloze i upornog bronhitisa.

Očistiti smolu (bor, kedar, bela jela) od primesa. Ako je gusta ostaviti u 96% alkoholu. Smola se stavlja u staklenu teglu i prelitera alkoholom tako da on prelazi nivo smole za 1 cm. Za nekoliko dana smola se rastvara. Jedan deo smole na dva dela svinjskog sala. Sve to pretopiti i kada se ohladi, do 60 stepeni dodati med, najbolje lipov. Na 1 deo smole i sala potreban je prema težini 1 deo meda. Sve dobro promešati i uzimati po jednu kašičicu 3 puta dnevno. Vreme lečenja je od 3-6 meseci. Smatra se za veoma dobro sredstvo kod tuberkuloze, bronhitisa, pleuritisa.

1 kg lista sitno izrezane aloje - 1 čaša, maslinovo ulje - 100 g, brezini pupoljci 25 g, lipov cvet - 10 g, voda - dve čaše. Istopiti med u emajliranoj posudi ali ne dozvoliti da provri, dodati aloju i kuvati 5 - 10 minuta na tihom vatri. Posebno u 2 čaše vode kuvati pupoljke breze i lipov cvet 3 minuta, uviti i ostaviti 15-20 minuta, procediti. Kada se med ohladi dodati pripremljeni odvar, dobro promešati. Smesu sipati u tamne teglice i u svaku dodati jednake količine maslinovog ulja. Pre primene promućkati. Piti po 1 supenu kašiku 3 puta dnevno. Koristi se kod tuberkuloze i bolesti pluća.

6 celih svežih jaja (obavezno sa belom a ne žutom korom), staviti u staaklenu posudu, preliteri sokom dobijenim iz 10 limuna, ostaviti na prohladno tamno mesto. Posudu povezati gazom. Držati 5-6 dana dok se rastvori kora na jajima. Po isteku tog vremena zagrejati 280 g meda dok postane tečan, malo ohladiti i dodati u dobijenu smesu, a

zatim dodati $\frac{3}{4}$ čaše konjaka. Preliti smesu u tamnu teglu, čuvati na prohladnom, tamnom mestu. Piti 3 puta dnevno po 1 supenu kašiku odmah posle jela. Nakon dve tri nedelje smesa se kvari, treba je baciti i napraviti novu.

Upala pluća

Upala pluća ili pneumonija je akutno, najčešće infektivno zapaljenje plućnog parenhima koje zahvata alveolne prostore i intersticijum (prostor između alveola) pluća. Kada su upalom zahvaćene alveole jednog ili više plućnih lobusa, oboljenje se naziva lobusna pneumonija. Kada su zahvaćene alveole jednog segmenta, pneumonija se karakteriše kao segmentna ili lobulusna, a kada je zapaljenje lokalizovano u više lobulusa istovremeno govori se o bronhopneumoniji. Ova bolest predstavlja najopasnije oboljenje respiratornog sistema i može biti uzrokovana različitim mikroorganizmima. Javlja se u svim starosnim dobima, a posebno kod osoba sa različitim hroničnim bolestima i oštećenjima imunog sistema.

Pneumoniju mogu uzrokovati bakterije, virusi, gljivice, protozoe, a može nastati i udisanjem (aspiracijom) prašine, hemijskih supstanci, hrane ili povraćenog sadržaja. Najčešći uzročnik je *Streptococcus pneumoniae* (pneumokok), a za njim slede *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus viridans*, *Haemophilus influenzae*, *Klebsiella pneumoniae* i drugi gram-negativni bacili, *Legionella pneumophila*, *Mycoplasma pneumoniae*, virus *Influenzae A i B*, *Chlamydia psittaci*, *Coxiella burnetti* (izazivač Q-groznice), gljivice *Actinomyces israeli* itd. Pulmolozi pneumonije dele na tipične (bakterijske) i atipične. Bakterijske pneumonije najčešće uzrokuju sledeće bakterije: pneumokok, *Haemophilus influenzae* i *Moraxella catarrhalis*. Atipične pneumonije uzrokuju bakterije kao *Mycoplasma pneumoniae*, *Chlamydia pneumoniae*, *Legionella*, ali i respiratorni virus i one zahtevaju drugačiji terapijski pristup u odnosu na bakterijske pneumonije.

Do oboljenja dolazi kada su odbrambeni mehanizmi respiratornog sistema poremećeni ili odbrambene snage organizma smanjene. Kao predisponirajući činioci često se navode rashlađenje organizma, upotreba alkohola, primena anestezije, infekcije gornjih disajnih puteva i hronični bronhitis.

Recepti:

U dva decilitra vode nalije se 2 decilitra belog vina i 2 kašike usitnjenog korena gaveza. Stavi se na šporet samo da se ugrije (ne sme kuvati) i ostavi jedan sat da stoji po strani. Tada se ocedi i uzima po jednu kašiku više puta dnevno.

Od božjeg drvca nekoliko vršika kuva se 2-3 minute u 200 g vode. Pije se triput dnevno po jedna šolja ili više puta dnevno po jedna šoljica. Na grudi i rebra stavljaju se hladni oblozi od pola vode i pola vinskog sirća.

Dnevno treba, u gutljajima, piti četiri šolje čaja od hajdučke trave i po jednu šolju čaja od rastavića ujutro, natašte, i uveče, pola sata pre večere. Tokom dana žvakati koren idirota. Sok koji pri tom izađe iz njega treba progutati sa malo čaja od hajdučke trave, a čvrste ostatke ispljunuti. Ako dođe do napada bolova, noću na pluća, eventualno i na leđa, stavljati parne obloge od rastavića, a tokom dana četiri sata oblog sa šveden biterom.

U jedan čisti lonac ili staklenku staviti dve dobre pregršti pšeničnih mekinja. Na ovo naliti $\frac{4}{5}$ litara tople vode i dobro promešati. Lonac treba dobro poklopiti i staviti na umereno toplo mesto da stoji 24 sata. Nakon toga vodu ocediti i baciti. Na ocedene mekinje stavi se

šaka svežih mekinja, ponovo nalije $\frac{3}{4}$ litre mlake vode i ostavi da stoji 24 sata. Nakon toga ocedena tečnost se stavi u bocu i pije svakom zgodom umesto vode. Za to vreme ne sme se piti nikakvo drugo piće.

Iste mekinje mogu se upotrebiti 7 dana, ali svaki put kad se odlije, treba dodati šaku svežih mekinja. Nakon 7 dana mekinje treba baciti i početi postupak iznova. Taj se lek mora uzimati još 4 meseca nakon što se bolesnik oseća zdrav.

Tri puta dnevno pre jela pojesti vrlo meko kuvano jaje koje se ne soli, nego zasladišećerom. Uz to pojesti nekoliko kašika kuvane pšenice, koja se prethodno natapa barem 10 sati u toliko vode koliko je pšenica mogla popiti. Kuva se u malo vode (više u pari) sve dok ne popuca.

Jedna litra prave domaće dobre komovice, pola kg meda i pola kg svežeg kravljeg masla - kuvati tako dugo dok se ne ukuva jedna trećina. Od ove lekovite smese uzima se jedna kašika ujutro pre jela i uveče dva sata posle večere. Za nekoliko nedelja bolesnik će ozdraviti.

Uzeti bokvicu, žalfiju (kadulju), cvet divizme - po 4 kašike; plućnjak, hajdučku travu - po 6 kašika. Sve dobro promešati i od te mešavine 2 kašike kuvati 3 minute u 3 decilitra vode. Pije se triput dnevno pre jela.

Ječam i vršike kleke (po jednu kašiku) kuvaju se 10 minuta u pola litre vode. Dodati kašiku-dve meda i ostaviti 10 minuta poklopljeno da stoji. Nakon toga ocediti i piti pola natašte, a pola uveče pre spavanja.

Upala sinusa

Upala sinusa ili sinuzitis predstavlja zapaljenje sluzokože paranazalnih šupljina zbog neadekvatnog izlučivanja sekreta usled opstrukcije ulaza sinusa, infekcije ili alergije.

Najčešći faktori koji dovode do nastanka akutnog sinuzitisa su bakterije *Streptococcus pneumoniae*, *Hemophilus influenzae* i *Moraxella catarrhalis*. Ređe se izoluju anaerobne bakterije: *Streptococcus* grupe A, *Streptococcus aureus* i gram-negativne bakterije. Faktori iz spoljne sredine, pre svega štetni i toksični gasovi uključujući duvanski dim, doprinose pojavi sinuzitisa i prelasku u hroničnu bolest. Hronični sinuzitis može biti alergijski ili nastati kao posledica anatomskih izmena koje ometaju drenažu sinusa, a ređe se javlja zbog funkcijskih abnormalnosti mukocilijarnog aparata (sistema sitnih dlačica koje svojim pokretima pospešuju izbacivanje nečistoća i sekreta iz disajnih puteva). Upala sinusa može biti povezana i sa bolestima donjih disajnih puteva.

Neki od simptoma koji prate sinuzitis su: povišena telesna temperatura, bol u predelu lica i čela (posebno na pritisak) koji se pogoršava pri naginjanju napred, pojačana sekrecija, zapešenost nosa i sl. Otečena sluznica nosa može zatvoriti otvor sinusa i sprečiti pravilnu ventilaciju i izjednačavanje pritiska u nosu i sinusima. Zbog razlike u pritisku nastaje bol. Sinuzitis, ako se ne leči pravovremeno i adekvatno, može da zahvati očnu duplju, okolne kosti i centralni nervni sistem. U hroničnom sinuzitisu sekrecija se ispoljava slivanjem niz nosni deo ždrelo.

Recepti:

Jednu kašiku rastavića u 100 g vode kuvati 2-4 minute. Kad se ohladi, tu tekućinu hladnu usrkavamo u nos više puta dnevno.

Pred spavanje nastrugati jakog rena na ploču šporeta, prekriti se preko glave i udisati 5-10 minuta. Zatim leći pokrivenom glavom. Za dva dana boli nestaju. Dobro je leti nos ispirati morskom vodom.

Začepljen nos

Prašak cveta divizme ušmrkati više puta dnevno u nos .

BOLESTI ORGANA ZA VARENJE

Angina

Upala krajnika, tonzilitis ili angina predstavlja upalni proces koji zahvata krajnike i okolne strukture. Može da se javi izolovano ili u sklopu drugih zapaljenskih obolenja sluznice nosa, usne duplje i ždrela. Vrlo često se javlja u sklopu kliničke slike nekih infektivnih obolenja, pa i nekih sistemskih bolesti. Upala krajnika može biti akutna (ako traje do tri nedelje), subakutna (ako traje između tri nedelje i tri meseca) i hronična. Uzročnik upale mogu biti bakterije, virusi i gljivice. Najčešće se kao uzročnici pominju razni rodovi streptokoka, stafilokoka, pneumokoka, adenovirusi, mikoze i dr.

Kao lokalni simptomi javljaju se disfagijske smetnje – bol u predelu krajnika koji je simetrično izražen, bolovi su naročito intenzivni pri gutanju, a vrlo često se širi i prema ušima. Takođe postoji i spolja na vratu bolna osetljivost te regije ili većeg područja vrata. Već drugog ili trećeg dana mogu da se opipaju uvećane, bolne limfne žlezde vrata. Nekada je prisutna pojačana salivacija (lučenje pljuvačke), a nekada i osećaj suvoće usta i neprijatan zadah. Može da se javi i grč vilice usled čega je uzimanje hrane otežano, a i govor može biti izmenjen. Bolest već od početka prate i opšti simptomi: visoka telesna temperatura, drhtavica, bolovi u mišićima, malaksalost, glavobolja. Bolest se razvija u periodu od nekoliko časova do nekoliko dana.

Recepti:

Stolisnika, matičnjaka, belog sleza (list i cvet), crnog sleza (cvet i list) u jednakim delovima, dobro pomešati i od te mešavine uzeti 2 kašike i kuvati 2-3 minute u 300 g vode (3 dcl). Nakon toga ostaviti poklopljeno 10-15 minuta. Zatim ocediti, medom zasladiti i piti 3 puta dnevno pre jela - po šolju. Još je bolje ako se pije svaki sat-dva po nekoliko gutljaja.

Koren belog i crnog sleza u jednakim delovima sitno iseckati, i dobro promešati. Od te mešavine uzme se jedna kašika i prelije sa 200 g ključale vode; ostavi ti poklopljeno 10-15 minuta. Zatim se ocedi, doda kašika meda i time se ispira grlo a nešto i popije.

Petrovac i list divlje kupine pomešati u jednakim delovima. Od te mešavine uzme se 2 kašike i kuva 3-4 minute u 3 decilitra vode. Ostavi ti poklopljeno 10-15 minuta. Zatim se ocedi, doda kašika meda i time se ispira grlo a nešto i popije.

Ako nastanu jaki bolovi u vratu, uzme se glavica maka i kuva u 200 grama vode 2-3 minute. Ostavi se po strani poklopljeno nekoliko minuta. Zatim se ocedi, pravim pčelinjim medom zasladi, i grlo ispira grgljajući.

Mladog opranog lišća koprive 1 kg samleti mašinom za mlevenje mesa, iscedi se sok i pije 3-4 kašike dnevno.

Vrlo dobar lek protiv uporne bolesti angine: dve litre vode stavi se na šporet. Kada voda zavri, doda se dve dobre šake rastavića i kuva 10 minuta. Rastavić se iz vode izvadi, stavi u usku vrećicu i vruće, koliko se može izdržati, omota oko vrata. Preko toga staviti suhu flanelsku krp. Oblog se menja svaka 2-3 sata. Nakon osmog obloga bolesnik će biti zdrav.

U 300 g čistog maslinovog ulja stavi se 4-5 arnikinih cvetova i stavi na šporet koji mora biti vruć. Ulje sa cvetovima ne sme se pržiti. Kad se dobro ugrije, ostavi se da stoji 24 sata. Nakon toga se ocedi, stavi u bocu i dobro začepi. Kad se ukaže potreba, tim lekom leče se rane u ustima i grlu.

Isitniti kamilicu - 1 deo, eukaliptus - 1 deo, neven-cvetove - 1 deo i dobro izmešati. Jednu supenu kašiku mešavine preli sa 1, 5 čašom vrele vode, kuvati 2 minuta, ostaviti dobro uvijeno da odstoji pola sata, procediti. Inspirati dva puta dnevno, ujutru i uveče. Inspiranje početi sa 26 stepeni postepeno smanjujući po jedan stepen. Zatim jedan mesec ispirati pri temperaturi 15-16 stepeni. Na taj način se otklanja upala i istovremeno kali grlo.

Crvenu cvekle izrendati na sitnoj trenici i iscediti čašu soka. U sok dodati jednu supenu kašiku sirćeta (ali ne sirćetnu kiselinu). Ovim rastvorom ispirati grlo 5-6 puta dnevno a može se i progutati po jedan gutljaj.

U staklenu flašu od 0,5 l narezati list od aloje do polovine i nasuti šećerom, povezati grlic gazom. Ostaviti da odstoji tri dana, zatim doliti 40 % alkohol i ostaviti opet 3 dana. Posle toga procediti i iscediti lšće. Dobija se slatko – gorak liker. Piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevno pre jela. Deca uzimaju po jednu kašičicu tri puta dnevno pre jela. Piti do potpunog ozdravljenja. Koristi se kod angine, upale grla i bolesti pluća.

Svakodnevno žvakati koren idiroti 5-6 puta dnevno po jedno malo parče. Svaki put držati u ustima žvačući po 15-20 minuta. Posle pola godine do godinu dana ovakvog uzimanja korena od idiroti, čovek će se u potpunosti osloboditi od angine.

Jednu kašičicu plodova anisa preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 20 minuta, procediti. Piti po ¼ čaše 3 – 4 puta dnevno pola sata pre jela. Plodovi od anisa ulaze u sastav različitih mešavina.

Plodovi anisa – jedan deo, list podbjela – jedan deo, cvetovi divljeg čička- jedan deo, cvetovi timijana – dva dela, koren belog sleza – dva dela, koren sladića – pet delova. Jednu supenu kašiku ove mešavine preliti sa čašom hladne vode, ostaviti dva sata da odstoji a zatim kuvati 5 – 6 minuta na tihoj vatri. Kada se ohladi procediti i piti po ¼ čaše toplog odvara 4 puta dnevno kod kašlja , upale dušnika i bronhitisa.

Odvarom od cvetova zove ispirati grlo kod angine , kašlja i upale usne šupljine. 3 – 4 supene kašike cvetova preliti čašom vrele vode, kuvati pet minuta na tihoj vatri, ohladiti i procediti. Ovim odvarom ispirati usta kod gore navedenih bolesti.

Sveži sok od luka upotrebljava se kod angine po jedna kašičica 3 – 4 puta dnevno.

Gust odvar od plodova crne borovnice koristi se za ispiranje usta kod angine, za premazivanje opekotina , osipa na koži i nekroznih čireva. Sto grama suvih plodova preliti sa pola litre vode, kuvati dok se količina vode ne smanji na 1/3 litra.

Žalfija se koristi za ispiranje kod upale krajnika, sluzokože, usne šupljine i desni. Četiri kašičice isitnjenih listova preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 30 minuta i procediti.

List od žalfije – 3 dela, cvet kamilice – 3 dela. Kašičicu mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti pola sata, procediti. Ispirati grlo kod laringitisa 5 – 6 puta dnevno.

Dan i noć je odlično sredstvo kod angine, gripa, upale sluzokože usta i gornjih disajnih puteva. Koristi se u obliku alkoholne tinkture. Tinktura na alkoholu se sprema na sledeći način : 25 g. cvetova na 100 ml alkohola. Piti po 20 – 30 kapi tinkture 3 puta dnevno pre jela. Ispiranje – 100 ml tinkture na čašu tople vode. Ispirati posle jela i uveče pre spavanja.

Kod angine dobro pomaže žvakanje svežeg limuna. Posle toga jedan sat ne jesti ništa, da bi se omogućilo etarskim uljima i limunskoj kiselini da deluje na upalu sluzokože grla. Ovu proceduru ponavljati svaka tri sata.

Smese za ispiranje grla:

Eukaliptus (list) - dva dela, lan (seme) - jedan deo, kamilica (cvetovi) dva dela, lipa (cvet) - dva dela.

Majoran – jedan deo, kamilica (cvet) - dva dela, žalfija – jedan deo, metvica (koren, list, cvet) - dva dela.

Zora crna (cvet) - jedan deo, žalfija- jedan deo, beli slez (koren, list, cvet) - jedan deo, orlov nokat (cvet) - 0,5 dela.

Kantarion (stabaoce, cvet)- dva dela, lan (seme) - jedan deo, neven – dva dela, kamilica – dva dela.

Komponente bilo koje od ovih mešavina isitniti, jednu supenu kašiku mešavine preliti sa 200 ml vrele vode u porcelanskoj posudi, pokriti i ostaviti pola sata da odstoji. Procediti i isprati grlo toplom tinkturom 4-5 puta dnevno. Pri kraju ispiranja polako gutati po nekoliko gutljaja.

Bolovi u želucu

Koren iđirota, kamilica, kičice, ruzmarin - u podjednanim delovima. Od ove mešavine uzeti nepunu kašiku, preliteri sa dva decilitra ključale vode. Ostaviti da stoji 10-15 minuta, ocediti, zasladiti pravim medom, dodati malo soka od limuna i piti toplo triput dnevno pre jela po jednu šolju.

Pelin – jedna kašičica, nana, kantarion - po jednu kašiku, hajdučka trava - 2 kašike. Sve dobro promešati i od te mešavine uzeti nepunu kašiku, preliteri sa dva decilitra ključale vode. Ostaviti da stoji 10-15 minuta, ocediti, zasladiti pravim medom, dodati malo soka od limuna i piti toplo triput dnevno pre jela po jednu šolju.

Koren lincure i ruzmarina - od svakog po 2 kašike, dobro promešati, samleti i od tog praška uzimati dva puta dnevno pola kašičice sa vodom. Deca uzimaju pola označene doze.

Želudačne bolove sigurno leči smesa: lovorovo lišće – jedna kašika, suva kora od narandže - 2 kašike. To se kuva 10 minuta u pola litre vode. Nakon toga ostavi se da stoji 10-15 minuta; zatim se ocedi i pravim medom zasлади. Pije se po jedna šolja triput dnevno posle jela. To je vrlo dobro sredstvo i za bolesnike koji boluju od naduvenosti i prejake kiseline u želucu. Bez narandžine kore dobar je lek protiv upale grla i reumatičnih bolova.

U 100 g vode stave se dve kašike sirća i dve kašike šećera i dobro promeša. Na to se nalije puna kašika sode bikarbone i promeša. Čim se počne emulgovati, odmah se popije. Treba uzeti veću čašu da ne »pobegne«. Uzima se čim zaboli želudac ili nastane žgaravica, naročito posle masnog jela.

Litru šumskih ili vrtnih jagoda staviti u litru jestivog ulja. To treba da stoji dva meseca na suncu. Uzima se triput dnevno po jedna kašika.

Dogodi se da čoveka grčevito zaboli želudac posle ne-kog jela ili pića. Za takav slučaj dobro je imati u kućnoj apoteci i tinkturu lincure u jakoj komovici ili prirodnoj šljivovici. Pije se čašica-dve dnevno.

Dve šake zobi i dve kašike meda kuvati 40 minuta u litri i po vode. Pije se više puta dnevno po jednu šolju i ujedno umesto vode.

Čir na dvanaestopalačnom crevu i želucu

Čir je defekt sluzokože, najčešće na želucu ili dvanaestopalačnom crevu. Zahrata celu debljinu sluzokože i obično je razmere od pola do tri centimetra. Defekti sluzokože manje površine, obično do pola centimetra, u stručnoj literaturi nazivaju se erozijama. U agresivne faktore koji mogu oštetiti sluzokožu ubrajaju se želudačna kiselina i enzimi (pepsin), kao i spiralna bakterija (*helicobacter pylori*), koja je skoro obavezno prisutna kod akutnih i hroničnih upala želudačne sluzokože. Vrlo često se stres spominje kao mehanizam koji oštećuje odbrambenu sposobnost sluzokože. Tu su i mnogobrojni lekovi protiv bolova i za reumu. Pušenje je još jedan od važnih činilaca u razvoju čira jer je proces zaceljenja kod pušača usporen. Najčešći simptom je bol koja je obično ravnomerna i tupa. Pojavljuje se i nestaje u razmacima od nekoliko dana do nekoliko nedelja. Ostali simptomi su: gubitak telesne težine, slabljenje apetita, nadutost, podrigivanje, mučnina i povraćanje. Simptomi mogu biti vrlo blagi ili se uopšte ne moraju pojavljivati. Krvava ili crno obojena stolica, povraćanje krvavog sadržaja ili sadržaja koji ima izgled zrna kafe mogu biti znaci ozbiljnog problema, kao npr. perforacije želudačnog ili zida dvanaestopalačnog creva. Krvarenje nastupa ako su kiselina ili ulkus oštetili krvni sud.

Recepti:

Rasol od kiselog kupusa (razređen sa malo vode), piti duže vremena svakog sata po jednu kašiku. Uživati samo mleko i voćne sokove. Zabranjen je alkohol i duvan.

50 g krompira oguli se, izriba i istisne sok i popije natašte (ponoviti pre ručka). Kura traje 6 nedelja. U tom vremenu držati strogu dijetu. Uspeh siguran.

Gospina trava, majčina dušica, kopriva, preslica, bokvica ženska, mišjakinja - po 50 g; kamilica, cvet nevena, cvet arnike, koren anđelike - po 30 g; pasjakovina 40 g. Sve to dobro promešati i od te mešavine jednu kašiku preliteri sa pola litre ključale vode i pustiti 1 sat da stoji poklopljeno. Procediti i piti 6 nedelja triput dnevno po šolju pre jela.

Pola kafene kašike pelina, po 50 g gaveza, korena kantariona, kleke (plod) grubo istučeni u avanu, dobro promešati. Od te mešavine jedna kašika kuva se 2-3 minute u 3 decilitra vode. Zatim neka stoji 10-15 minuta. Tad ocediti, medom zasladiti i piti toplo pola sata pre jela. Za vreme lečenja mora se držati najstroža dijeta: supu i meso izostaviti, ili to jesti samo u krajnjem slučaju kao posljednje.

Iđirota, gaveza, petrovca po 2 kašike, kantariona, kičice, stolisnika po 3 kašike. Sve se dobro promeša. Od te mešavine uzeti jednu kašiku na dva decilitra ključale vode. Zatim neka stoji 10-15 minuta. Tad ocediti, medom zasladiti i piti toplo pola sata pre jela.

20 dana uzima se ujutro natašte decilitar soka od krompira koji je pripremljen prethodni dan uveče, a uveče pre spavanja decilitar soka koji je pripremljen isti dan ujutro.

Islandskog lišaja 4 kašike, nevena (samo latice), ruzmarina, po 2 kašike. Sve dobro promešati i od ove mešavine uzeti 2 kašike i preliteri sa 3 decilitra ključale vode, ostaviti da stoji 10-15 minuta. Tada ocediti, zasladiti medom i piti triput dnevno pre jela.

Glavicu kupusa samleti na mašini za mlevenje mesa i pustiti preko noći da stoji. Tad se procedi kroz gazu. Pije se sok sedam dana svako jutro natašte po jednu kašiku.

Kod čira na želucu, katara creva (gastritis) i kod mnogih unutrašnjih bolesti koristi se med. Ako se tri meseca svaki dan ujutro natašte i uveče pre spavanje uzme po 30—40 g meda, a preko dana pomalo pojede 40-50 g – ozdravićemo sigurno (preporučuje se kestenov med).

Dva meseca treba jesti uglavnom samo mleko i maslac. Ukratko, živeti na strogoj dijeti. Kasnije jogurt. Namočiti malo korena lincure sa malo pelina u 300 g hladne vode. To piti svako jutro natašte.

Svako jutro natašte treba popiti kašičicu komovice u kojoj se natapala nekoliko dana arnika 1 : 20. Navodno će čir nestati i bez dijete.

Uzeti po 50 g gaveza, dunjinog i lanenog semena i slatkog korena i hajdučke trave po 20 g. Sve izmešati i preliteri litrom vrele vode. Ostaviti 6 sati poklopljeno, zatim ocediti i piti umesto vode.

Samleti koren iđirota i slatki koren, uzeti 1 kašiku u jakom čaju kamilice.

Preslica, majčine dušica i pelin po 20 g, sve to pomešati, uzeti 1 kašiku i skuvati u 2 decilitra vode. Čaj se ocedi i pije po 1 gutljaj svakog sata.

Koristi kupanje u vodi u kojoj se kuvala kora mladog hrasta. 4 pregršti usitnjene kore kuva se 15 minuta u 5 litara vode. Ta se voda onda dolije u vodu u kadu za kupanje. Kupa se svaki drugi dan do ozdravljenja.

Ciroza jetre

Ciroza jetre je hronična bolest jetre tokom koje se jetreno tkivo zamjenjuje vezivnim tkivom što za krajnu posledicu ima prestanak funkcija jetre. Giroza jetre može imati celi niz uzroka od kojih su najčešći alkoholizam i hepatitis C. Sa obzirom da se oštećeno jetreno tkivo ne može zameniti, terapija ciroze jetre je palijativne prirode, iako se u ekstremnim situacijama može provesti transplantacija jetre.

Recepti:

Po jedna šolja poparenog čaja od prečice ujutro, natašte, i uveče pola sata pre večere, pomaže kako kod ciroze tako i kod zloćudnih oboljenja jetre. Veoma brzo, nestaće gušenje koje ide uz ove bolesti. Na četvrt litre vode uzeti ravnu malu kašiku prečice. Uz to, dnevno piti šest gutljaja čaja od korena iđirota i 2 do 3 šolje čaja od koprive. Oblog sa šveden biterom u toku dana držati četiri sata, a parne obloge od rastavića, i to ujutro i popodne po dva sata, u krevetu, i preko cele noći. Obloge staviti na jetru. Sve obloge treba pokriti toplom maramom kako se usled isparavanja ne bi ohladili!

Difterija

Difterija je zarazna bolest izazvana bakterijom lat.: *Corynebacterium diptheriae*. Prenosi se direktno putem kapljica u vazduhu, ređe indirektno putem zaraženih predmeta. Rezervoar bolesti je čovek. Bakterije difterije oslobađaju toksin difterije, koji blokira sintezu proteina u ćelijama i na taj način izaziva njihovo izumiranje. Najčešće su pogođeni ždrela, krajnici, sluzokoža nosa, limfni čvorovi vrata, rane itd. Na ovim organima javnjaju se karakteristične pseudomembrane sivo-bele boje, koje se čvrsto drže na površini sluzokože, a posle njihovog otklanjanja se javlja krvarenje. U sklopu sistemskih poremećaja tokom difterije javlja se degeneracija srčanog mišića, jetre, bubrega, promene na nervnom sistemu.

Recepti:

Pomešati 20 g suvog ploda maline, 20 g podbela i 10 g vranilovke (origano). Dve kašike smese preliti sa 2 čaše vrele vode, ostaviti 10 minuta, procediti. Piti vrelo.

Tinkuru oropolisa (20 g na 300 ml etilalkohola) pomešati sa toplim mlekom ili čajem. Uzimati 40-50 kapi 3-5 puta na dan kao jak antibiotik.

Cvet lipe i suve plodove maline uzeti u jednakoj količini. Dve kašike smese preliti sa 400 ml vrele vode, ostaviti da odstoji, procediti. Piti vrelo kao čaj.

Pomešati 1 čašu soka od brusnice i 1 čašu limunovog soka. Popiti jednu čašu malim gutljajima (podgrejano). Drugom čašom vrućeg soka ispirati grlo svakih 30 minuta.

Pomešati 20 g korena čička, 15 g dvozuba (*bidens tripartita*), 15 g vranilovke, 15 g suvog ploda maline, 15 g cveta lipe, 10 g cveta zove, 10 g jaglike. Dve kašike smese preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti da stoji 10 minuta, procediti. Piti vrelo 3-4 puta na dan posle jela.

Suvu biljku sočivicu (*Lemna minor*) zdrobiti u prah. Jednu kašiku praha preliti čašom votke, ostaviti da odstoji. Uzimati po 1 kašiku 3-5 puta na dan pre jela.

Prah sočivice sa medom uzimati po 1-2 kašikice 3-4 puta na dan.

Kao baktericidno i sredstvo za snižavanje temperature koristi se kora mladih grana jasike (*Populus tremula*). Jednu kašiku kore preliti čašom vrele vode, nagrevati 30-40 minuta. Piti po 1-2 kašike 3-5 puta na dan pre jela.

Pomešati list podbela (2 dela), koru vrbe (2 dela), vranilovku (1 deo). Dve kašike smese preliti sa 400 ml vrele vode, nagrevati 30 minuta, procediti. Piti vrelo.

Piti po 1-2 kašikice soka aloje 2-3 puta na dan.

Dizenterija

Dizenterija je oboljenje koje karakteriše težak oblik dijareje i, u velikom broju slučajeva, prisustvo krvi u fecesu. Prenosi se zagađenom hranom, nečistim rukama ili priborom za jelo čime se u organizam unose mikroorganizmi koji izazivaju upalu crevnog trakta, pretežno lokalizovanu u predelu debelog creva. Inkubacija traje otprilike 3 do 7 dana. Izazivači su dizenterične amebe i neke bakterije roda *Shigella*. Simptomi su grčevi u trbuhu, proliv, sluzavo-krvava stolica, povišena temperatura. Obično je akutna bolest, ali može poprimiti i hroničan tok. Lečenje u velikom meri zavisi od težine inflamacije i opšteg stanja pacijenta. Predstavlja jednu od najzaraznijih bolesti.

Recepti:

Koren gaveza i anđelike po 2 kašike, lišće šumske jagode 3 kašike, seme korijandera, petolist po kašikicu. Sve dobro pomešati i od te mešavine 2 kašike preliti sa 3 decilitra ključale vode i piti svaki sat po dva-tri gutljaja.

Plod štavolja (konjska kiselica). Jedna šaka kuva se u pola litre vode 3 minute i piti svaki sat po dva-tri gutljaja.

Uzeti kašiku štavolja i kašiku šipkove kore, preliterati sa 5 decilitra ključale vode i piti svaki sat po dva-tri gutljaja.

Uzeti 100 g zelenog čaja, preliterati sa 2 litre vode, natapati oko 30 minuta, kuvati 1 sat, periodično mešati, procediti. Ostatak posle ceđenja ponovo zaliti sa 1 litrom vode i kuvati 10 minuta i takođe procediti. Oba čaja pomešati, naliti u čiste boce. Piti po 1-2 kašike 4 puta na dan 20-30 minuta pre jela. Ovo je vrlo jako antimikrobno sredstvo.

Jednu kašiku hajdučke trave preliterati čašom vrele vode. Piti od jedne kašike do 1/3 čaše na dan pre jela.

Kod slabog oblika dizenterije dovoljno je piti nekoliko puta čaj od lovorovog lista: 1 list na šolju vrele vode.

Pomešati kantaron i hajdučku travu u istom odnosu. Jednu kašiku smese preliterati sa čašom ključale vode.

Troskot – 1 deo, petoprst – 1 deo, list ženske bokvice – 2 dela. Dve kašike smese preliterati sa 2 čaše vrele vode, ostaviti da odstoji 30-40 minuta i procediti. Piti po 1/2 čaše 4 puta na dan 30 minuta pre jela.

Jednu kašičicu samlevne kore hrasta preliterati sa dve čaše hladne vode (prethodno prokuvana), natapati 8 sati, procediti. Piti malim gutljajima u toku dana. Deci ne davati!

Jednu kašičicu kore ili korena nara preliterati čašom vrele vode, ostaviti da stoji. Piti po malo ceo dan; u toku dana treba popiti 2 čaše.

Uzeti 100 g plodova gloga bez koštica, preliterati sa 2 čaše vode, ostaviti da stoji preko noći. Ujutru prokuvati u toj vodi, ohladiti, procediti i piti. Ponavljati nekoliko dana, dok dizenterija ne prođe.

Jednu kašiku samlevenog troskota (*Polygonum aviculare*) preliterati sa 0,65 litara vrele vode, kuvati 10 minuta, ohladiti, procediti. Piti po pola čaše 3-4 puta na dan.

Koren šumske jagode – 8 g, koren vrbe – 10 g. Preliterati sa 0,5-1 litar vode, kuvati 10 minuta. Piti malim gutljajima.

Deci, oboleloj od dizenterije, preporučuje se da istovremeno sa ostalim lekovima uzimaju 30-60 g meda na dan.

Oprati kokošiji želudac i sa unutrašnje strane politi vrelom vodom, pažljivo odvojiti od mesa, ponovo oprati i ostaviti na čistu hartiju da se suši. Sledećeg dana on je osušen. Kod dijareje opnu isitniti u prah i popiti sa vodom. Piti 2-3 puta dnevno. Ovo je izuzetno sredstvo protiv bilo koje vrste dijareje, čak i krvave i dizenterije.

Uzeti pola kašikice osušene mase od upotrebljenog za kuvanje zelenog ili crnog čaja i žvakati sa malo vode. Od 1-2 upotrebe prestaje dijareja.

Jednu kašičicu skroba od krompira rastvoriti u pola čaše hladne, prethodno prokuvane vodi i popiti. Dobro i brzo pomaže.

Odvar ili kaša od pirinča gusto skuvana u vodi, bez soli odlično pomaže i odraslima i deci kod dijareje.

Jednu supenu kašiku listova ili grančica od kupine preliterati čašom vrele vode i prokuvati 3-5 minuta, dobro pokriti i ostaviti 30-40 minuta, procediti. Piti po pola do jedne čaše 2-3 puta dnevno.

5 g isitnjenog korena dvornika preliterati sa 200 ml vrele vode. Kuvati 20 minuta na tihoj vatri, dobro pokriti i ostaviti da odstoji 30 minuta, procediti. Piti po pola čaše 2-3 puta dnevno ili uzimati prah od isitnjenog korena kod krvavih dijareja. Prašak se meša sa medom i oblikuje u pilule težine 0,5-1 g koje se zatim uzimaju tri puta dnevno.

Piti sok od aloje po 1-2 kašičice 2-3 puta dnevno pola sata pre jela.

U narodnoj medicini se veoma ceni odvar od suvih plodova crne borovnice kao sredstvo protiv dizenterije.

Odvar od dvornika i sama biljka upotrebljava se u mešavinama: jednu supenu kašiku isitnjenog travnatog dela preliterati čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 minuta, ohladiti, procediti. Piti po pola čaše 4 puta dnevno pola sata pre jela kod dijareje.

Tinktura od kore hrasta se upotrebljava kod upale želudačnostomačnog trakta, dijareje i dizenterije. Jednu kašičicu isitnjene kore preliti sa dve čaše hladne, prethodno prokuvane vode, ostaviti da odstoji 8 sati, procediti. Piti u gutljajima u toku dana. Deci se ne propisuje.

Sveži plodovi i sok oskоруše koriste se kod dizenterije. Uzimati po 100 g plodova tri puta dnevno 20-30 minuta pre jela. Sok od svežih plodova piti po ¼ čaše 2-3 puta dnevno pola sata pre jela.

Ovsene pahuljice se koriste kod upale želudačno stomačnog trakta, dijareje, bolesti jetre i srca. 100 g ovsenih pahuljica preliti sa 1 l hladne vode, ostaviti 4 sata, zatim kuvati dok se ne dobije gusta masa.

Kod želudačno stomačnih poremećaja uzimati po 50 do 100 g svežih plodova ili tinkturu od suvih plodova oskоруše. 4 kašičice suvih plodova ostaviti 8 sati u čaši hladne vode, procediti i piti u gutljajima u toku dana.

Napraviti mešavinu od plodova borovnice – 2 dela, srčani koren – 1 deo, cvetovi nevena – 1 deo, kim – 1 deo, žalfija – 3 dela. Jednu supenu kašiku mešavine preliti sa čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 minuta, ohladiti i procediti. Piti po 1/3 čaše tri puta dnevno 15-20 minuta pre jela.

Napraviti mešavinu od plodova borovnice – 2 dela, plodovi divlje trešnje – 3 dela. Jednu supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 20 minuta, procediti. Piti po ¼ čaše tri puta dnevno.

Napraviti mešavinu od plodova oskоруše – 4 dela, kantariona – 3 dela, korena idirota – 2 dela,. Supenu kašiku mešavine preliti sa 0,5 l vrele vode, ostaviti 40-60 minuta, procediti. Kod dijareje piti po pola čaše 4 puta dnevno.

Odvar od plodova divlje trešnje koristi se kod gastritisa, kolitisa, dijareje i dizenterije. Jednu supenu kašiku preliti čašom vrele vode, kuvati 5 minuta na tihoj vatri, ostaviti 2 sata, procediti. Piti po ¼ čaše 2-3 puta dnevno.

Plodovi od divlje trešnje ulaze u sastav mešavine za želudac: plodovi trešnje – 3 dela, plodovi borovnice – 2 dela, korenje srčanika – 1 deo. Dve supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, kuvati na tihoj vatri 1 minuta, procediti. Piti po ¼ čaše 3-4 puta dnevno pre jela.

Gastritis

Gastritis je upala želudačne sluznice. Gastritis počinje sa bolom u gornjem delu trbuha sa mučninom i žgaravicom. Često se takvi simptomi ubrzo povuku, ali ukoliko potraju jasno je da se razvio gastritis. Želudačna sluznica kod gastritisa nadražena je i upaljena, ali ne postoji otvorena rana - to je karakteristično kod peptičkog ulkusa.

Recepti:

Pelina malu kašičicu, stolisnika 3 kašike, gospine trave (kantarion) 2 kašike, nane kašiku. Sve se dobro promeša i od te mešavine stavi se jedna kašika u 3- 4 decilitra vode i kuva 3 minute. Zatim se ostavi da stoji 10-15 minuta. Nakon toga se ocedi, doda malo meda i soka od limuna i pije toplo tri puta dnevno, pol a sata pre jela. Kura traje prema težini bolesti, 4-6 meseci.

Koru od narandže, stolisnik, koren idirota, kamilica - u jednakim delovima - dobro promešati. Od te mešavine jednu kašiku preliti sa 2-3 decilitra ključale vode i ostaviti poklopljeno 15-20 minuta. Nakon toga se ocedi, doda malo meda i soka od limuna i pije toplo tri puta dnevno, pol a sata pre jela. Kura traje prema težini bolesti, 4-6 meseci.

Cvet od lipe, koren i lišće od belog sleza, lišće od bele breze, u podjednakim delovima, dobro promešati i od te mešavine uzeti jednu kašiku i staviti u 3-4 decilitra vode i kuva 3 minute. Zatim se ostavi da stoji 10-15 minuta. Nakon toga se ocedi, doda malo meda i soka od limuna i pije toplo tri puta dnevno, pol a sata pre jela. Kura traje prema težini bolesti, 4-6 meseci.

Latice od crvenih ruža i breskvinog cveta uzeti u jedna kim delovima, dobro promešati i od te mešavine pripremiti sirup. Deci koja imaju zatvor davati svako veče po jednu ili dve kafene kašike pre spavanja. Ovaj sirup blago utiče i ima umirujuće delovanje.

Svako jutro natašte treba ispiti jedno sveže sirovo jaje. Zatim 2-3 sata ne sme se ništa jesti. Nakon toga može se popiti šolja kafe ili čaja. Za ručak lagana hrana od povrća, mleka i voća. Za večeru sveži sir, kiselo mleko ili jogurt. Hleb prepečen.

Crni luk samelje se na mašini za mlevenje mesa i na 100 g soka nalije se 200 g dobre prepečene komove rakije. Od tog leka pije se triput dnevno 15 kapi u kašiki meda. Kura traje dva meseca.

Čaj kuvan od borovnice navodno ubija bacile od tifusa i ostale bacile u želucu u vremenu od 24 sata. Stoga se borovnica preporučuje kao antiseptično sredstvo kod svih početnih zapaljenja creva i proliva.

Čaj od agave leči želudac, creva i bolesti jetre. Efikasniji je u obliku praška. Svaki dan ujutro i naveče uzeti ga na vrh noža i popiti s malo vode ili čaja.

Protiv želudačnih grčeva, vodene bolesti, bolesti jetre, bubrega, proliva i kolika, Kneipp preporučuje stežu (Potentilla anserina) u obliku čaja: list i cvet.

Na početku juna nabere se 30 sasvim mladih oraha koji su iznutra još potpuno beli i mlečni. Sitno se izrežu i stave u litrenu bocu. Boca se napuni dobrom komovicom ili šljivovicom i stavi 4 nedelje na sunce. Tad se procedi. Pije se jedna kašika u slučaju napada nepodnosivih grčeva ili želudačnih i crevnih bolova.

Leči se čajem od kamilice (2 kašike kamilice na 300 g ključale vode) uzima se 20 dana, 10 dana ne, zatim se ponovo uzima 20 dana i 10 ne, itd. do potpunog ozdravljenja.

Ujutro natašte uzme se sneg belanca jednog jajeta, a sat nakon toga velika kašika maslinovog ulja. Za vreme lečenja treba se držati stroge dijeta.

2 kašike kamilice preli sa 300 g ključale vode i ostaviti da stoji 20 minuta poklopljeno. Nakon toga se ocedi i pije po jedna šolja ujutro natašte i uveče pre spavanja.

Po 20 g korena cikoriije, trave ive, lista hajdučke trave, majčine dušice i oraha. Tri kašike te mešavine prelije se sa pola litre vrele vode, poklopi, ostavi preko noći, odlije, pije nezašećereno umesto vode.

Kamilica i list hajdučke trave - po 4 kašike, prelije se sa 1,5 litara vrele vode, poklopi, drži 2-3 sata na toplom a da ne vri. To se pije kad se ožedni.

Pomešati po 20 g hajdučke trave (list i cvet), dubčaca, trave ive, majčine dušice i kamilice. Od toga uzeti 1 kašiku i preli decilitrom vrele vode. Ostaviti poklopljeno, zatim piti pola sata pre jela.

Uzeti po 20 g rosopasa, podbela, pasjeg dreva (plod) i petrovca. Od te mešavine uzeti 3 kašike i preli sa pola litre vrele vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata. Ocediti i piti 3 puta na dan, pola sata pre jela.

Pomešati po 20 g timijana, hajdučke trave i kamilice i 10 g slatkog korena. Od toga uzeti 3 kašike i preli sa 5 decilitara vrele vode. Ostaviti poklopljeno 3 sata. Piti svaki sat po jednu kašiku.

Pomešati po 30 g hajdučke trave (list) i trave ive, po 10 g petrovca, kamilice i dubčaca. Od te smese uzeti 1 kašiku i preli decilitrom vrele vode, ostaviti pokriveno. Kad se ohladi, piti pola sata pre jela.

Pomešati 100 g sladića (Glycyrrhiza glabra), 150 g krušice i po 50 g kima, anisa i komorača. Od toga uzeti 2 kašike i preli sa 3 decilitra vrele vode. Ostaviti poklopljeno 3 sata. Piti svaki sat po 1 kašiku (toplo).

Pomešati po 30 g timijana, hajdučke trave i kamilice i 10 g sladića. Od toga uzeti 3 kašike i preli sa 5 decilitra vrele vode. Ostaviti poklopljeno 3 sata, nakon toga piti svakog sata po 1 kašiku (toplo).

Pomiješati po 30 g hajdučke trave (list) i trave ive (Teucrium montanum) i po 10 g kamilice, petrovca, kima i dubčaca. Jednu kašiku te mešavine preli sa decilitrom vrele vode. Poklopiti i kad se ohladi, piti pola sata pre jela.

Pomešati po 25 g hajdučke trave (list i cvet), anisa, pelina, smilja, nane i sene. Od toga uzeti 1 kašiku i preli sa 2 decilitra vrele vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata. Odliti i popiti u 3 navrata pre jela.

Divlja mirođija – 1 deo, beli slez – 1 deo, kamilica – 1 deo, pirika, korenje – 1 deo, sladić, korenje – 1 deo. Sve sastojke dobro isitniti i izmešati i jednu supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode. Kuvati 10 minuta na tihoj vatri, uviti i ostaviti tri sata, procediti. Piti uveče po jednu čašu tinkture. Pije se kod akutnog i hroničnog gastritisa.

Cvet kamilice- 10 g., hajdučka trava – 10 g., pelen trava – 10 g., ljuta metvica – list – 10 g., žalfija – list – 10 g. Dve kašičice ove mešavine preliti čašom vrele vode, uviti i ostaviti 30 minuta, a zatim procediti. Tinkтуру piti vruću po pola čaše dva puta dnevno pre jela.

Ljuta metvica – list – 20 g., gorčica – 5 g. Dve kašičice ove mešavine preliti čašom vrele vode, uviti i ostaviti 30 minuta, a zatim procediti. Piti po jednu čašu tinkture tri puta dnevno posle jela.

Valerijana (koren)- 10 g., gorka detelina – list – 10 g., ljuta metvica – list – 10 g., pomorandže (kora) – 10 g. Dve kašičice ove mešavine preliti čašom vrele vode, uviti i ostaviti 30 minuta, a zatim procediti. Piti po jednu čašu tinkture tri puta dnevno posle jela.

Preporučuje se uzimanje tinkture od idirota kod gastritisa sa sniženom kiselinom, kod želudačnih i stomačnih kolika. 1 kašičicu isitnjenog korena preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 20 minuta, procediti i piti po pola čaše 4 puta dnevno pola sata pre jela.

Sok od aloje- piti po 1-2 kašičice 2-3 puta dnevno pola sata pre jela. Vreme lečenja je 1-2 meseca.

Dvornik – 4 dela, gorčica – 4 dela, cvasti hajdučice – 3 dela, list ljute metvice – 2 dela, koren idirota – 2 dela, kim – 1 deo, runolist – 8 delova, list živovlaka – 8 delova. Dve supene kašike ove mešavine preliti sa 1 l. vrele vode u termosu, ostaviti čitavu noć, ujutru procediti. Popiti našte jednu čašu, a ostatak podeliti na 4 dela. Piti kod upale želudačno-stomačnog trakta, posebno kod gastritisa sa smanjenom kiselinom.

Dvornik- 4 dela, kantaron – 4 dela, list crne borovnice – 3 dela, cvasti hajdučice – 2 dela, cvetovi nevena – 2 dela, gorčica – 2 dela, list ljute metvice – 1 deo, cvetovi kamilice – 1 deo. Četiri supene kašike ove mešavine preliti sa 1 l. hladne vode uveče, ujutru pustiti da proključa i kuvati na tihoj vatri 5-7 minuta, ostaviti 20 minuta na toplom, procediti. Piti po jednu čašu 4-5 puta dnevno pola sata pre jela kod gastritisa sa smanjenom kiselinom.

Majoran i cvetovi kamilice u jednakom odnosu. Dve kašičice mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 minuta, procediti. Piti po jednu čašu odvara ujutru i uveče kod spazma želuca i creva. Majoran je kontraindikovano u trudnoći.

Koristi se mešavina od listova i korena šumske jagode za pripremanje tinkture: jednu supenu kašiku mešavine preliti sa dve čaše hladne vode, ostaviti 6-8 sati, procediti. Piti po pola čaše svakodnevno.

Kantaron – 4 dela, gorčica – 2 dela, list metvice – 1 deo, dvornik – 2 dela, korenje idirota – 1 deo, kim – 1,5 deo, hajdučica 0,6 delova. Dve supene kašike ove mešavine preliti sa 1 l. vrele vode, ostaviti 12 sati, procediti. Piti po pola čaše 4 puta dnevno jedan sat posle jela kod gastritisa sa povećanom kiselinom.

Sok od svežeg kupusa upotrebljava se kod hroničnog gastritisa posebno kod smanjene kiselosti, čira želuca i duodenuma, bolesti jetre i pankreasa, gojaznosti. U kućnim uslovima sok se dobija ceđenjem iz isitnjenih listova zrelog kupusa. Piti po pola čaše tri puta dnevno jedan sat pre jela. Dobijeni sok može se čuvati u frižideru najviše dva dana.

Tinktura od čička: Kašičicu isitnjenog korena preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 12 sati, procediti. Piti po pola čaše tople tinkture 4 puta dnevno.

Odvar od čička: Kašičicu isitnjenog korena preliti čašom vrele vode, kuvati 5-10 minuta na tihoj vatri, ohladiti, procediti. Piti po jednu supenu kašiku odvara 3-4 puta dnevno.

Tinktura i sveži sok od listova živovlaka preporučuje se kod želudačno-stomačnih bolesti (gastritisa, čira želuca i duodenuma, enteritisa, kolitisa, kolika, dijareje). Jednu supenu kašiku suvih isitnjenih listova preliti čašom vrele vode, ostaviti 10 minuta. Piti u gutljajima jedan sat pre jela. Ovo je dnevna doza. Dobro oprane listove izrezati, iscediti sok, promešati ga sa istom tolikom količinom meda, kuvati 20 minuta. Uzimati po 2-3 supene kašike dnevno. Čuvati u dobro zatvorenoj posudi na prohladnom, tamnom mestu.

Kod gastritisa sa smanjenom kiselošću revanj u malim dozama (0,05-0,2 g.) ima vezivno dejstvo. Koristi se prašak od osušenog korena revnja pripremljenog u jesen. Koren oprati, izrezati na komadiće, sušiti na suncu ili na temperaturi ne višoj od 60 C.

Tinktura od listova zelene salate upotrebljava se kod hroničnog gastritisa. Jednu supenu kašiku usitnjenih listova preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji dva sata, procediti. Piti po pola čaše dva puta dnevno ili po čašu uveče).

Sveži sok od ribizle pije se kod gastritisa sa smanjenom kiselošću. Piti po ¼ čaše soka tri puta dnevno.

Odvar od hajdučke trave upotrebljava se kod hroničnog gastritisa i čira želuca. Kašičicu isitnjene trave preliti sa 250 g. vrele vode, kuvati 5-10 minuta na tihoj vatri, procediti. Piti popola čaše tri puta dnevno u toku 25-30 dana.

Najjednostavniji lek za gastritis, dispepsiju, slabo varenje, gorušicu i gasove u želucu- jeste sok od krompira. Ovaj sok treba piti našte po jednu čašu i vratiti se u postelju jos pola sata. Nakon jednog sata može se doručkovati. Tako raditi 10 dana uzastopce, zatim 10 dana napraviti pauzu i ponoviti lečenje u trajanju od 10 dana.

Gliste

Dečje gliste su bezopasni crevni paraziti. Mogu biti velike dečje gliste i male dečje gliste. Izazivaju neprijatan osećaj i svrab.

Recepti:

Seme bundeve se još od davnina smatra najboljim lekom protiv glista. Kada je reč o dečjoj glisti, deci se daje dnevno 10 do 15 oljuštenih semenki, a odraslima 20 do 30; fina ljuska obavezno ostaje na semenu i ono dobro mora da se sažvaće. Nakon otprilike jednog sata, popiti nepunu malu kašiku ricinusovog ulja.

I kod pantljičare se preporučuje seme bundeve. Pri strogoj dijeti sažvakati 80 do 100 oljuštenih semenki (fina ljuska ostaje!), i to u četiri porcije, a nakon pola sata uzeti pola velike kašike ricinusovog ulja. Ukoliko se zbog neuspeha kura mora ponoviti, neće biti nikakvih negativnih posledica. Protiv okruglih crevnih glista pomaže stari dobri kućni lek od mrkvi i cvekle. Njihovo izbacivanje može se pospešiti i rasolom od sirovog kiselog kupusa, renom i crnim lukom, a pomaže i beli luk skuvan u mleku.

Po 2 kašike preslice i božjeg drvca, 6 čenova belog luka sitno iseckanog. Zajedno promešati, preliti sa decilitrom ključale vode, i od te mešavine natašte neprekidno 6 dana uzimati pola kašike.

Manju glavicu crnog luka ili 6-8 čenova belog luka skuvati u šolji mleka i preko dana nekoliko puta jesti. To treba ponoviti nekoliko dana.

Na ribežu se izriba sirova šargarepa, iscedi sok i to pomeša sa medom. Više puta dnevno pojede se po 1 kašika.

Takođe se može preporučiti čaj od korena valerijane. Pije se mala šolja čaja svaka dva sata.

Gliste se uglavnom pojavljuju kod dece. Najefikasnije sredstvo protiv glista je beli luk. Svako jutro nataštepola sata pre jela popije se šolja mleka u kome se kuvalo nekoliko čenova usitnjenog belog luka. Kura traje 14 dana.

Hemoroidi

Hemoroidi ili šuljevi su otečeni, ali normalno prisutni krvni sudovi u i oko anusa (čmara) i donjeg dela rektuma, koji su prošireni pod pritiskom (slično kao proširene vene na nogama). Najčešći uzrok nastanka hemoroida je naprezanje prilikom defekacije, a mogu biti i trudnoća, genetički faktori, starenje, hronični zatvor, dijareja, dugotrajno sedenje i analne infekcije.

Hemoroidi mogu biti spoljašnji ili unutrašnji. Unutrašnji nastaju blizu početka analnog kanala, a spoljašnji na analnom otvoru. Unutrašnji hemoroidi potiču od unutrašnjeg venskog hemoroidnog plexusa u gornjem delu analnog kanala i rektumu. Oni se uvećavaju, zahvataju kožom prekriveni donji deo analnog kanala i čine vidljivim spoljni hemoroidalni venski plexus.

Recepti:

Cvet divizme - 2 kašike, hajdučka trava - 4 kašike, list zimzelena – jednu kašiku, preli sa dva decilitra ključale vode. Ostaviti poklopljeno da stoji 10-15 minuta, zatim ocediti, po želji zasladiti medom i piti toplo triput dnevno pre jela.

Kora mladog hrasta – jedna kašika (ako nema kore, može je zameniti hrastova babuška) rastavić, bokvica ženska - po 2 kašike, hajdučka trava - 3 kašike. Uzeti jednu kašiku, preli sa dva decilitra ključale vode. Ostaviti poklopljeno da stoji 10-15 minuta, zatim ocediti, po želji zasladiti medom i piti toplo triput dnevno pre jela.

List koprive, anis - po 2 kašike, hajdučka trava - 3 kašike, pelina – jednu kašikicu. Uzeti jednu kašiku, preli sa dva decilitra ključale vode. Ostaviti poklopljeno da stoji 10-15 minuta, zatim ocediti, i piti toplo triput dnevno pre jela.

Plod divljeg kestena se oljušti, njegova smeđa kora osuši i usitni. Pet kašika te kore stavi se u pola litre 96% alkohola. Boca se začepi i ostavi 10 dana da stoji. Dobro je bocu dnevno po neki put protresti. Od ove tinkture uzima se 10 kapi dvaput dnevno sa malo vode. Lek uzimati 20 dana u mesecu.

Jednu kašiku vodopije (usitnjen koren) preli sa 200 g ključale vode i ostaviti 15-20 minuta poklopljeno da stoji. Pije se nekoliko dana svako jutro natašte i pre spavanja po jednu šolju. Deluje ugodno na stolicu što je od velike koristi kod šuljeva.

Šišarke od večno zelenog čempresa – jedna kašikica, pupoljci od crne topole – jedna kašičica . To se kuva 5 minuta u 2 decilitra vode i ispiraju (klistiraju) šuljevi.

Zimzelen – jedna kašika, rastavić - 5 kašika. To se kuva u pola litre vode pola sata polako. Pije se triput dnevno po jedna šoljica i ispira (klistira) dvaput dnevno istim uvarkom.

Kuvati šaku probrane pšenice koja se prethodno natapala 10-12 sati. Kuvati tako dugo dok ne popuca. Ta pšenica se stavi u mleko i s mlekom još jednom prokuva i sve pojede u dva obroka: pre ručka i večere. Kura traje 5-6 nedelja - prema težini bolesti.

Koren pirike sitno izrezan i u avanu istucan - 2 kašike, kuva se 3-4 minute u 3 decilitra vode. Taj čaj treba piti kratko vreme pre jela triput dnevno po jednu šoljicu.

1 kg vrbovih vršika sa cvećem stavi se u 5 litara vode i kuva polako u poklopljenom loncu 1-8 sati. Nakon toga se ocedi, stavi u boce i dobro zatvori. Ta se tečnost pije 5 nedelja triput dnevno po jedna šoljica.

Kopriva (list) - 1 deo, krušina – kora- 1 deo. 8 g. ove mešavine preli sa 1 l. vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 minuta, ostaviti da odstoji 30 minuta, procediti. Piti po jednu čašu 4 puta dnevno.

Dve kašičice suve biljke dvornika na 0,5 l. vode. Kuvati 15 minuta na tihoj vatri, ostaviti dobro uvijenu posudu da odstoji dva sata, procediti. Piti po pola čaše 3-4 puta dnevno pola sata pre jela. Koristi se kao diuretik, kao blag laksativ i analgetik, a takođe i kao sredstvo za zaustavljanje krvarenja.

15 grama hajdučice sa cvetovima na čašu vrele vode. Uviti i ostaviti da odstoji jedan sat, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno pre jela. Smesu od svežeg soka od hajdučice pomešanog sa istom količinom meda uzimati tri puta dnevno po jednu kašičicu. Kod dužeg lečenja ovo je radikalno sredstvo. Hajdučica se koristi i za izazivanje znojenja, kao diuretik i sredstvo za zaustavljanje krvarenja, kao veoma efikasno sredstvo protiv hemoroida u početnom stadijumu i njihovog krvarenja. Tinkтуру od hajdučice na vodi ili alkoholu piti po 30 kapi tri puta dnevno.

Izrezati od svežeg krompira parčence u obliku svećice i umetnuti u anus. Ako suviše isušuje premazati ga medom.

Napraviti od ušćerenog meda svećicu i umetnuti je u anus.

Iscediti iz zrelih plodova crvene oskoruše sok i piti po 70-100 g. tri puta dnevno. U sok se može dodati med ili šećer. On istovremeno deluje kao blagi laksativ.

Kod hemoroida kantarion se koristi u obliku odvara: jednu supenu kašiku isitnjene biljke preliti čašom vrele vode, kuvati 15 minuta na tihoj vatri, procediti. Piti po ¼ čaše tri puta dnevno.

Odvar od listova koristi se za klistir i ispiranje. Jednu supenu kašiku isitnjenih listova preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti i koristiti.

Kod krvarenja hemoroida koristi se odvar od kore šibikovine. 4 kašičice isitnjene kore preliti čašom vrele vode, kuvati 30 minuta na tihoj vatri, procediti dok je vruće, doliti vodu do početne količine i piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevno pre jela.

Piti topao rasol od kiselog kupusa po pola do dve čaše dnevno.

Pripremiti odvar od listova planinske maline na sledeći način: jednu supenu kašiku listova preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 minuta, ohladiti, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno.

Jednu supenu kašiku suvih listova koprive preliti čašom vrele vode, kuvati 10 minuta na tihoj vatri, ohladiti, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 4-5 puta dnevno.

Dve supene kašike suvih listova koprive preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po pola čaše dva puta dnevno.

Piti sveži sok od crnog luka po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno.

2 kašičice isitnjenog korena maslačka preliti čašom hladne prokuvane vode, ostaviti 8 sati. Piti po 1/3 čaše 4 puta dnevno pre jela.

Za spoljnu upotrebu za ispiranje hemoroida koristi se tinktura od kamilice. 2-3 supene kašike cvetova kamilice preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat u dobro zatvorenoj posudi, procediti.

Tinktura od ječmenog slada upotrebljava se kod hemoroida. Seme ječma staviti u vlažnu sredinu i kada počne da klija uzeti ih i osušiti. Dve supene kašike osušenih isitnjenih zrna ječma preliti sa 1 l. vrele vode, ostaviti 4 sata. Piti po pola čaše 4-6 puta dnevno.

Tinktura od preslice koristi se kod krvarenja hemoroida. Ona se priprema na sledeći način: 2 kašičice isitnjene biljke preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti u gutljajima u toku dana.

Cvetove divljeg čička pripremiti kao čaj i piti. Krvarenje prestaje za 2-3 dana, a za nekoliko dana bolest sasvim nestaje.

Iz izrendanog krompira iscediti sok i odgovarajućim priborom – špricom za ispiranje uneti u anus uveče. Vreme lečenja je 10 dana.

Hepatitis

Virusni hepatitisi, u narodu poznati kao zarazna žutica, predstavljaju zapaljenje jetre koje zahvata jetru u celini. Virusi hepatitisa su dobili nazive prema abecedi: virus hepatitisa A, B, C, D, E, G, a u novije vreme pominje se i TT virus. Zajednička osobina im je da prvenstveno napadaju jetru, mada mogu dovesti do oštećenja i drugih organa i tkiva. Put infekcije je različit. Virusi hepatitisa A i E se izlučuju iz organizma stolicom, a unose preko usta. Virusi hepatitisa B, C, D, G i TT se unose parenteralnim putem, što znači putem zagađene krvi, sekreta ili ekskreta. Neki od njih daju samoograničavajuće zapaljenje jetre kao što je virus hepatitisa A i E. Nema hroničnog nosilaštva

virusa, niti hroničnog zapaljenja jetre, ciroze jetre ili primarnog karcinoma jetre. Izuzetno retko oboleli od hepatitisa A može završiti nepovoljno, a E ima loš ishod samo za trudnice. Hepatitis B, C i D mogu dati hronično nosilaštvo, hronično zapaljenje jetre, cirozu i primarni karcinom jetre. Za hepatitis B postoji specifična prevencija - serum i vakcina. Za hepatitis C nema ni seruma ni vakcine. To je veoma promenljiv virus koji imašest osnovnih tipova i 100 podtipova. Ako se da vakcina za jedan, pacijent je nezaštićen za sve ostale. Radi se o virusu koji stalno mutira.

Recepti:

Koren vodopije (divlja cikorija) - 4 kašike, koren i list maslačka, hajdučka trava, cvet i list vodopije po 3 kašike. Dobro promešati. Od te mešavine jednu kašiku kuvati 3-4 minute u 3 decilitra vode. Ostaviti da stoji 10-15 minuta, zatim ocediti i piti nekoliko puta dnevno po jednu šoljicu. Gornji je čaj još korisniji ako je bolest u vezi sa žučnom kesicom, slezinom, kamencima u žučnoj kesici ili oštećenim trbušnim organima.

Nepotpuno zrele šišarke i mladi izdanci hmelja, kora divljieg šimšira, ladolež (cela biljka sa korenom) - po 2 kašike, slatka paprat, vodopija - po 3 jkašike. Sve se dobro promeša. Od te mešavine jednu kašiku kuvati 3-4 minute u 3 decilitra vode. Ostaviti da stoji 10-15 minuta, zatim ocediti i piti nekoliko puta dnevno po jednu šoljicu.

Seme jetrenke (*Hepatica triloba*) odlično je sredstvo protiv bolesti jetre, žuči i žučnog kamena. Uzima se mala kašika semena i kuva minutu u 2 decilitra vode.

Kičica, očajnica, list i cvet vodopije - po dve kašike; stolisnik, hmelj, koren vodopije, rusomača - po jednu kašiku. Sve dobro promešati. Od te mešavine jednukašiku kuvati 2-3 minute u 2 decilitra vode. Zatim ostaviti da stoji 10-15 minuta poklopljeno. Nakon toga se procedi, pravim medom zasлади i pije triput dnevno pre jela ili svaki sat-dva po nekoliko gutljaja.

List agave u suvom stanju dvaput dnevno u obliku praška na vrhu noža popije se čajem od steže (*Potentilla anserina*).

Petrovac i vodopiju uzeti u jednakim delovima. Jednu kašiku te mešavine kuvati 2-3 minute u 3 decilitra vode. Pije se nekoliko puta dnevno po jedna šolja.

Protiv žutice treba uzeti od usitnjenog korena trave od srca (*Potentilla tormentilla* L.) dve ravno napunjene kašike u litru vina. To prokuvati i od tog vina uzeti svaki sat-dva po jednu kašiku.

Leskovo lišće u proleće nabrano u šumi i osušeno u hladu na promajnom mestu. To lišće se usitni i od toga jednu punu kašikicu staviti u lončić; na to se nalije toliko belog vina da svi listovi budu potopljeni. Šoljica, boca ili staklenka dobro se zatvori i ostavi preko noći da stoji. Ujutro natašte vino se popije. Ponavlja se svako jutro 12-16 dana i bolest je izlečena.

Prah cveta različka uzimati dnevno do 4 grama.

Sitno iseckanog omana (koren) preliti sa 2 decilitra vrele vode. Poklopiti, ostaviti 2 sata, procediti i piti svaka 2 sata po 1 kašikicu.

Pomešati po 10 g matičnjaka (list), kamilice, nane (list), hmelja (cvet) i valerijane (koren). Uzeti 1 kašiku ove mešavine i preliti sa 2 decilitra vrele vode. Ostaviti poklopljeno 3 sata, odliti i piti. Potrebno je zasladiti medom.

Kod hepatitisa koristi se tinktura od korena iđirota koja se priprema na sledeći način: kašičicu isitnjenog korenja preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti 4 puta dnevno po pola čaše 30 minuta pre jela.

Hepatitis

Virusni hepatitisi, u narodu poznati kao zarazna žutica, predstavljaju zapaljenje jetre koje zahvata jetru u celini. Virusni hepatitisa su dobili nazive prema abecedi: virus hepatitisa A, B, C, D, E, G, a u novije vreme pominje se i TT

virus. Zajednička osobina im je da prvenstveno napadaju jetru, mada mogu dovesti do oštećenja i drugih organa i tkiva. Put infekcije je različit. Virus hepatitisa A i E se izlučuju iz organizma stolicom, a unose preko usta. Virus hepatitisa B, C, D, G i TT se unose parenteralnim putem, što znači putem zagađene krvi, sekreta ili ekskreta. Neki od njih daju samoograničavajuće zapaljenje jetre kao što je virus hepatitisa A i E. Nema hroničnog nosilaštva virusa, niti hroničnog zapaljenja jetre, ciroze jetre ili primarnog karcinoma jetre. Izuzetno retko oboleli od hepatitisa A može završiti nepovoljno, a E ima loš ishod samo za trudnice. Hepatitis B, C i D mogu dati hronično nosilaštvo, hronično zapaljenje jetre, cirozu i primarni karcinom jetre. Za hepatitis B postoji specifična prevencija - serum i vakcina. Za hepatitis C nema ni seruma ni vakcine. To je veoma promenljiv virus koji ima šest osnovnih tipova i 100 podtipova. Ako se da vakcina za jedan, pacijent je nezaštićen za sve ostale. Radi se o virusu koji stalno mutira.

Recepti:

Koren vodopije (divlja cikorija) - 4 kašike, koren i list maslačka, hajdučka trava, cvet i list vodopije po 3 kašike. Dobro promešati. Od te mešavine jednu kašiku kuvati 3-4 minute u 3 decilitra vode. Ostaviti da stoji 10-15 minuta, zatim ocediti i piti nekoliko puta dnevno po jednu šoljicu. Gornji je čaj još korisniji ako je bolest u vezi sa žučnom kesicom, slezinom, kamencima u žučnoj kesici ili oštećenim trbušnim organima.

Nepotpuno zrele šišarke i mladi izdanci hmelja, kora divljeg šimšira, ladolež (cela biljka sa korenom) - po 2 kašike, slatka paprat, vodopija - po 3 kašike. Sve se dobro promeša. Od te mešavine jednu kašiku kuvati 3-4 minute u 3 decilitra vode. Ostaviti da stoji 10-15 minuta, zatim ocediti i piti nekoliko puta dnevno po jednu šoljicu.

Seme jetrenke (*Hepatica triloba*) odlično je sredstvo protiv bolesti jetre, žuči i žučnog kamena. Uzima se mala kašika semena i kuva minutu u 2 decilitra vode.

Kičica, očajnica, list i cvet vodopije - po dve kašike; stolisnik, hmelj, koren vodopije, rusomača - po jednu kašiku. Sve dobro promešati. Od te mešavine jednukašiku kuvati 2-3 minute u 2 decilitra vode. Zatim ostaviti da stoji 10-15 minuta poklopljeno. Nakon toga se procedi, pravim medom zaslati i pije triput dnevno pre jela ili svaki sat-dva po nekoliko gutljaja.

List agave u suvom stanju dvaput dnevno u obliku praška na vrhu noža popije se čajem od steže (*Potentilla anserina*).

Petrovac i vodopiju uzeti u jednakim delovima. Jednu kašiku te mešavine kuvati 2-3 minute u 3 decilitra vode. Pije se nekoliko puta dnevno po jedna šolja.

Protiv žutice treba uzeti od usitnjenog korena trave od srca (*Potentilla tormentilla* L.) dve ravno napunjene kašike u litru vina. To prokuvati i od tog vina uzeti svaki sat-dva po jednu kašiku.

Leskovo lišće u proleće nabrano u šumi i osušeno u hladu na promajnom mestu. To lišće se usitni i od toga jednu punu kašikicu staviti u lončić; na to se nalije toliko belog vina da svi listovi budu potopljeni. Šoljica, boca ili staklenka dobro se zatvori i ostavi preko noći da stoji. Ujutro natašte vino se popije. Ponavlja se svako jutro 12-16 dana i bolest je izlečena.

Prah cveta različka uzimati dnevno do 4 grama.

Sitno iseckanog omana (koren) preli sa 2 decilitra vrele vode. Poklopiti, ostaviti 2 sata, procediti i piti svaka 2 sata po 1 kašikicu.

Pomešati po 10 g matičnjaka (list), kamilice, nane (list), hmelja (cvet) i valerijane (koren). Uzeti 1 kašiku ove mešavine i preli sa 2 decilitra vrele vode. Ostaviti poklopljeno 3 sata, odliti i piti. Potrebno je zasladiti medom.

Kod hepatitisa koristi se tinktura od korena iđirota koja se priprema na sledeći način: kašikicu isitnjenog korenja preli čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti 4 puta dnevno po pola čaše 30 minuta pre jela.

Jačanje želuca i poboljšanje krvi

List žalfije pretvori se u prah i od tog praha uzima se pola kašičice. Uzima se samo jednom dnevno kod glavnog obroka do ozdravljenja.

Kamen u žuči

Postojanje kamena u žučnom traktu. Po sastavu mogu biti: holesterolski, mešani i pigmentni. Većina onih koji imaju žučne kamence nemaju tegobe. Za ove kamence, koje ne prate simptomi bolesti, u medicini se koristi naziv "tihi kamenci". Kod manjeg broja, već 30 minuta nakon obilnog i masnog obroka može se javiti bol u gornjem delu trbuha, mučnina i povraćanje. Najjači simptom koga stvaraju kamenci jeste žučna kolika: jaka, konstantna, mukla bol u gornjem, desnom kvadrantu trbuha, odnosno pod desnim rebrenim lukom. Bol počinje naglo, iznenada, traje nekoliko sati, nakon čega ostaje osećaj tupe, mukle boli naredna 24 sata. Bolesnici su često nemirni u potrazi za položajem tijela koji bi im smanjio bol. Bol se može karakteristično širiti pod desnu lopaticu. Opstrukcija (začepljenje) žučnih vodova kamencem može dovesti do upale žučne kesice. Interesantnije da od kamena u žuči više boluju žene nego muškarci.

Recepti:

Šestonedeljna terapija sokom od rotkve pomogla je u svim slučajevima, osim kada je bila reč o nerastvorljivom kamenu, koji se pojavljuje veoma retko. U ovakvom slučaju operacija je neizbežna. Rotkva se iscedi u sokovniku koji se koristi u domaćinstvu. Terapija počinje sa 100 g ujutro, natašte, i postepeno se u roku od tri nedelje količina povećava na 400 g, da bi se, opet u roku od tri nedelje, vratilo na količinu od 100 g. Sok od rotkve se ne sme piti ako bolesnik pati od upale želuca i creva!

Dobra mešavina lekovitih biljaka od po 20 g bedrinca, dobričice, hmelja, petrovca, nane i pelena takođe leči kolike i kamen u žuči. Na litar hladnog vina od jabuke ili mošta od jabuke stave se tri velike kašike biljaka i sve se zagreva do ključanja, a onda se skloni sa vatre i ostavi tri minuta da odstoji. Tokom dana svakoga sata uzeti po jednu veliku kašiku, otprilike osam do devet puta ukupno. Pošto tečnost treba piti toplu, čuvati je u termos-boci.

Po 40 g korena maslačka i cikorijske i 20 g metvice, pomešati, uzeti 3 kašike te mešavine, prelići sa pola litre vrele vode, poklopiti, ostaviti 2 sata, zatim procediti, i piti po 1 kašiku svaka 2 sata.

Jedna kašika usitnjenog božjeg drvca kuva se 35 minuta u 300 g belog vina. Piti 3-4 puta dnevno po jednu šoljicu tako dugo dok kamenci ne izađu.

Jednu kašiku usitnjenog rastavića stavimo u 300 g vode i kuvamo 2-3 minute. (Prethodno neka se u toj vodi natapa jedan sat.) Uzima se 3-4 puta dnevno po jedna šoljica. Rastavić je izvanredno dobra i za bolesne mokraćne organe. Pije se do potpunog ozdravljenja.

Dve kašike korena belog sleza (usitnjen) kuva se u pola litre belog vina 5 minuta. Pije se svaki sat -dva po dva-tri gutljaja.

Pola litre slatkog vina kuva se 5 minuta sa osminom maslinovog ulja. Tu količinu treba piti svako jutro natašte 4-5 dana neizostavno. Treba leći pola sata na levu i pola sata na desnu stranu.

Dve kašike usitnjene suve koprive staviti u pola litre mleka i kuvati dok zavri, ocediti i piti više puta dnevno po jednu šoljicu.

U pola litre belog vina stavimo 2 kašike suvog bršljanovog lišća da stoji bar 24 sata. Uzima se jedna kašikica triput dnevno posle jela.

Pomešati po 25 g hajdučke trave (list i cvet), rosopasa, anisa, smilja, nane i semena sene. Uzeti 1 kašiku te smese i prelići sa 2 decilitra vrele vode. Ostaviti poklopljeno 2-3 sata. Odliti i piti nakon jela 3 puta na dan.

3 kašike smilja (cvet) prelići sa pola litre vrele vode. Ostaviti poklopljeno preko noći. Sutradan piti u 3 navrata pre jela.

Kamenci koji se stvaraju u bubrezima, žučnoj kesici ili u bešici, najsigurnije se odstranjuju (ako nije gnojna upala) sa Herminimum monorehis (biljka raste u šumama Slovenije). Sveže nabrana, izrezana kao rezanci, stavi se u maslinovo ulje u odnosu 1 : 10 i ostavi 3 meseca izloženo na suncu, a 3 u umereno toploj prostoriji. Nakon toga lek je gotov. Uzima se po kašiku svako jutro natašte. Kako je neugodnog ukusa kapne se nekoliko kapi limunovog soka u kašiku pre nego što lek progutamo. Uveče izvadimo iz boce nekoliko rezanaca hermeliike, dobro prožvaćemo i progutamo. Ako želudac ne podnosi ukus hermeliike, tada se može ista skuvati u obliku čaja i po želji zasladiti šećerom i toplo piti.

Nekoliko glavica cvekle očistiti, oprati, izrezati i dugo kuvati dok odvar postane gust kao sirup. Piti po 1/5 čaše tri puta dnevno, pre jela. Smatra se da se od ovakvog sirupa kamenje u žučnoj kesi rastvara postepeno i relativno bezbolno.

Treba jesti u toku 1,5 meseca plodove šumske, ali ne vrtne oskоруše. Mogu se jesti sa bilo čim, sa hlebom, čajem, šećerom, medom. U toku dana pojesti po dve čaše svežih plodova.

Prolećni list breze veličine metalnog novčića osušii. Dve supene kašike listova preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri dok preostane polovina od početne količine. Kada se ohladi procediti. Piti po kašičicu tri puta dnevno jedan sat pre jela. Vreme lečenja traje tri meseca. Dobro je koristiti kod sitnih kamenja. Pojavljuju se bolovi, mučnina, kolike. Treba pretrpeti, svo kamenje se izbacii.

Supenu kašiku suvih brezinih listova preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 20 minuta, ostaviti pokrivenu posudu da odstoji 1 sat, procediti. Piti ujutru i uveče čašu tinkture pola sata pre jela. Terapiju prijenjivati duže vreme.

Sok od svežeg srčanika pomešati sa sokom od zelene raži. Piti po 3 supene kašike dnevno pre jela kao sredstvo protiv kamena u žučnoj kesi i kanalima.

Svakodnevno piti sok od kiselog kcupusa po 0,5-1 čaše tri puta dnevno pre jela. Vreme lečenja je 1,5-2 godine.

Napraviti mešavinu: kukuruzna svila – 30 g, cvetovi suncokreta – 20 g, dan i noć – 10 g, šumska jagoda – list – 20 g. preliti dve supene kašike mešavine sa 600 ml vrele vode, ostaviti 20 minuta, piti pola sta pre jela.

Neophodno je svakodnevno jesti 3-5 čaša jagoda u toku čitave sezone, tj. U toku 3 nedelje.

Samleti na mašini za meso jednu čašu semena od konoplje, pomešati sa tri čaše svežeg, nepasterizovanog mleka, ukuvati do jedne čaše. Vruće procediti i piti našte po jednu čašu u toku pet dana. Posle deset dana ponoviti terapiju. Ne jesti ništa ljuto. Mogući su napadi bolova u jetri, ali treba pretrpeti. Posle godinu dana ponoviti terapiju. Koristi se kod postojanja kamena u jetri i bubrezima.

Maslačak - koren sitno izrezan - 10 g, kopriiva, kore – 10 g, neven, cvetovi – 40 g, orlov nokat – 3 g, razlčak, cvetovi – 20 g. preliti jednu supenu kašiku ove mešavine sa 1 l vrele vode, dodati 4-5 kockica šećera, umotati i ostaviti jedana sat. piti po 200 ml 4-5 puta dnevno pre jela.

Piti maslinovo uljepola sata pre jela. Početi od polovine kašičice i postepeno doći do polovine šoljice sve vreme postepeno povećavajući dozu. Lečenje obično traje 2-3 nedelje. Prema narodnoj medicini u ovom slučaju dolazi do smanjenja lučenja želudačnog soka, što sprečava čireve i rane na želucu. Ovo sredstvo izbacuje kamenje iz žučne kese bez operacije.

Izrendati rotkvu, iscediti sok i pomešati po pola sa medom. Piti po 1/3 - 1/2 čaše, pa i do jedne čaše dnevno. Do količine od jedne čaše doći postepeno. Sprečava stvaranje kamena u žučnim kanalima i bubrezima, a takođe i aterosklerozi i bolesti jetre.

List crvene borovnice deluje na rastvaranje kamena u žučnoj kesi i kanalima. Jednu supenu kašiku listova preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po dve supene kašike 4-5 puta dnevno.

Kao biljka koja stimuliše lučenje žuči, kod bolesti jetre, žutice, i kamena u žučnoj kesi i kanalima koristi se dvornik.

Slabost želuca i ostalih probavnih organa

Anis i kim - po pola kašičice pomešati i preliteri sa 2 decilitra ključale vode. Ostaviti 10 minuta da stoji, zatim ocediti, medom zasladiti i piti triput dnevno pre jela.

Anis se samelje u prah i od toga se uzima jedna petina kašičice dva puta dnevno. Pije se sa vodom.

Koren idirota (suv i sitno iseckan) – jedna kašika, prelije se sa pola litre ključale vode i ostavi 20 minuta da stoji. Po želji može se zasladiti i preko dana pomalo piti.

Nadimanje

Nadutost trbuha, meteorizam, flatulencija, a u narodu se koristi još i izraz vetrovi, je pojava velike količine gasova u trbuhu. Nadutost trbuha je samo simptom koji prati neke organske promene u organizmu. Sve veći broj ljudi danas pati od tegoba u vidu nadimanja i povećane količine gasova u crevima - flatulencija. Ovaj poremećaj nije samo socijalno ometajući i neprijatan simptom već može osobi stvarati grčeve i bolove. Nadutost trbuha najčešće je posledica brzog načina života i loših navika pri jelu. Svaka osoba ima određenu količinu gasova u crevima. Na varenje hrane imaju uticaja želudačna kiselina, enzimi želuca i creva i žuč. Ove supstance se luče pod uticajem hrane ili raspadnih produkata hrane vrlo preciznim redosledom. Redosled kao i količinu izlučenih supstanci potrebnih za varenje može poremetiti loš sastav unete hrane, prebrzo i halapljivo gutanje ili preobilan unos hrane itd. Glavni mehanizmi u nastanku nadutosti su: aerofagija ili gutanje vazduha, poremećaj pasaža u crevima, povećano umnožavanje bakterija, smanjena resorpcija gasa iz creva, funkcionalna i organska oboljenja digestivnog sistema.

Recepti:

Jedna kašika usitnjenog lovorovog lišća stavi se u pola litre vode i kuva 5 minuta. Zatim ostavi poklopljeno po strani 5-6 minuta. Pije se triput dnevno pola sata pre jela.

Po 20 g anisa, komorača, kima, majčine dušice i kamilice. Tri kašike toga preliteri sa 500g vrele vode, poklopiti, ostaviti 3 sata. Pije se u 3 obroka pre jela.

Po 1 g komorača i anisa, 1 g cveta zove, 2 g lišća sene, sve se pomeša i prelije sa 200 g vrele vode, poklopi, posle 2 sata procedi i odjednom popije.

Uzeti 3 kašike pelina i preliteri sa pola litre vrele vode, poklopiti, ostaviti 2 sata, piti 3 puta pre jela.

Pomešati po 25 g hajdučke trave (cvet i list), kičice, gorke deteline, lincure, nane i komorača. Od toga uzeti 1 kašiku, preliteri decilitrom vrele vode, poklopiti, ohladiti, zatim piti pola sata pre jela.

Uzeti po 20 g kopra, anisa, komorača, anđelike i kima. Jednu kašiku te mešavine preliteri sa 2 decilitra vrele vode, poklopiti, ostaviti pola sata na šporetu, ali da ne kuva. Zatim odliti i piti nakon jela.

Pomešati po 20 g nane (list), matičnjaka, gorke deteline, kičice i komorača. Uzeti 3 kašike, preliteri sa pola litre vrele vode, poklopiti i nakon 2 sata odliti i nezaslađeno piti po jednu šolju 3 puta pre jela.

Uzeti oko 1 g kima (samlevenih plodova), i to u 2 navrata posle jela.

Neuredna probava

Svake večeri izrežemo na sitno 3-4 komada suve smokve i toliko suvih šljiva. Na tu masu uveče nalijemo jedan ipo do 2 decilitra vode. Ujutro sve zajedno dobro promešamo i ocedimo. Ocjeđevinu (tešnost) popijemo. Ponavlja se mesec dana još i onda kad se osećamo sasvim zdravi.

U 3 litre vode stavimo 16 kašika ili 4 dobre šake lanenog semena i kuvamo tako dugo dok se ne ukuva na 1 litru. Pije se triput dnevno po 1 kašiku u kafi.

Koren Iđirota u obliku praška na vršku noža uzimamo više puta dnevno.

Po 25 g korena cikoriije, maslačka i iđirota, 15 g trave ive i po 5 g anisa i komorača. Od toga 2 kašike preli sa 300 g vrele vode, poklopiti, ostaviti preko noći, odliti i piti nezašećereno pre doručka i večere.

Po 1 g komorača, lincure i kičice prelije se sa 200 g vrele vode, poklopi, posle 2 sata ocedi i odjednom popije.

Mrtve koprive, petrovca, kamilice, rusomače, hajdučke trave - od svake vrste po 10 g, dobro promešati i od te mešavine jednu kašičicu preli sa 100—200 g ključale vode. Pije se dvaput dnevno po jednu šolju - u podne i uveče pre spavanja.

Oboljenje creva

U četvrt litre hladne vode preko noći potopiti ravnu malu kašiku korena iđirota. Ujutro malo ugrejati i procediti. Piti po jedan gutljaj neposredno pre i posle svakog obroka - to je šest gutljaja dnevno - i ne prekoračiti ovu dozu! Osim toga, potrebno je piti čaj od sledeće mešavine: 300g nevena, 100g hajdučke trave i 100g koprive, sve dobro pomešano. Na četvrt litre vode uzeti punu malu kašiku biljne mešavine. Dnevno je potrebno piti 1,5 do 2 litre poparenog čaja. Bolesnik mora, tačno po časovniku, svakih 15 do 20 minuta da pije po gutljaj čaja; na ovaj način će ga želudac optimalno apsorbovati. Iskustvo pokazuje da ovaj čaj brzo otklanja odsustvo apetita kod bolesnika. Nadalje, od dnevne količine čaja se ujutro, uveče i u podne oduzme po pola šolje, u nju se doda velika kašika šveden bitera i po polovina se popije pola sata pre i pola sata posle svakog obroka, i to u gutljajima. Ukoliko bolesnik ne bi podneo ovu količinu šveden bitera, neka uzme po malu kašiku. Da bi ostao topao, čaj čuvati u termos-boci. Preko celog stomaka treba stavljati i oblog sa šveden biterom. Uzeti veliki komad vate i ovlažiti je šveden biterom, pa je u tankom sloju staviti preko stomaka. Bolove ublažava i parni oblog od rastavića. Njega treba primenjivati što češće, na primer svakoga jutra i svakoga popodneva po dva sata, dok bolesnik leži u krevetu, i još tokom cele noći.

Oboljenje jezika

Sveže ubrano i nasitno isečeno ivanjsko cveće popariti i kratko vreme ostaviti da odstoji. Računati sa šest do osam šolja na dan, a na jednu šolju uzeti punu malu kašiku ivanjskog cveća. Tokom celoga dana ispirati i grgutati što dublje, a potom čaj ispljunuti. Tu i tamo progutati pokoji gutljaj. Otekline se povlače brzo, a bolovi najčešće popuštaju već četvrtog ili petog dana. Grgotanjem, ispiranjem i pijenjem čaja od ivanjskog cveća pacijent će se za kratko vreme osloboditi svih tegoba.

Paradontoza i klimavi zubi

Paradontoza ili stručno parodontitis upala je zubnog mesa nastala u većini slučajeva kao posledica naslaga na zubima (plak i kamenac) zbog čega dolazi do propadanja potpornog tkiva zuba. S vremenom upala prodire dublje duž korena, čija je posledica nastanak džepova između zuba i zubnog mesa koji pogoduju nakupljanju naslaga.

Nastaje začarani krug koji se može prekinuti uklanjanjem uzroka - naslaga plaka i kamenca. Ukoliko se to stanje ne leči posledica je klimavost i na kraju ispadanje zuba.

Recepti:

Kada je reč o paradentozama i klimavim zubima, preko noći u hladnu vodu treba potopiti mešavinu od jednakih delova kore hrasta, virka, troskota i žalfije, i to na pola litre dve vrhom pune male kašike. Čaj ujutro ugrijati, usuti u termos-bocu ispranu vrućom vodom, i njime nekoliko puta dnevno ispirati desni. Pri tom ih je poželjno masirati mekom četkicom za zube.

Povraćanje

Povraćanje ili vomitus je refleksni akt, tokom koga se sadržaj želuca ili početnog dela tankog creva vraća kroz usta i izbacuje u spoljašnju sredinu. Centar ovog refleksa je lokalizovan u produženoj moždini i povezan je sa drugim vegetativnim centrima retikularne formacije (respiratorni, vazomotorni i dr.) što je značajno radi koordiniranog rada svih struktura koje učestvuju u procesu povraćanja. Kod ljudi se povraćanje ubraja u jedan od zaštitnih mehanizama, kojim se organizam štiti od hrane neadekvatne po svom sastavu ili količini. Osim toga, u periodu trudnoće se javlja karakteristično jutarnje povraćanje, a ono je i jedan od glavnih simptoma kinetoze (nadražaj perifernih nerava izazvan prevelikim naporom). Postoji i patološko povraćanje, koje može imati različite uzroke.

Recepti:

Dve kašikice nane prelići čašom vrele vode, ostaviti da stoji 5 minuta. Popiti jednu čašu čaja i pričekati 15 minuta do jednog sata. Ako se još oseća mučnina, popiti još jednu čašu čaja. Ponoviti, ako je to neophodno.

Đumbir pomaže smirenju želuca. Narendati ili samleti 1 kašikicu svežeg đumbira (ili pola kašikice đumbira u prahu) i zakuvati sa jednom čašom vrele vode. Kuvati na slaboj vatri 20 minuta.

Posoljena vodka sa sokom od narandže veoma dobro pomaže da se oslobodi od mučnine i povraćanja.

Trudnicama se pri povraćanju preporučuje da u hranu stavljaju malo narendanog korena đumbira.

Pre jela popiti jednu kašičicu sveže iscedenog soka od krompira.

Dve kašikice nane prelići čašom vode, ostaviti da stoji 2 sata. Piti po jednu kašiku pre jela.

Na čašu hladne vode dodati jednu kašikicu sode bikarbone.

Premalo kiseline u želucu

Ako kiseline u želucu ima premalo, dugoročno to može napraviti veliku štetu organizmu. U hrani koja se pojede ne uništavaju se mikroorganizmi i pa oni mogu prodreti u organizam. Hrana se ne pripremi kako bi trebalo, pa se u probavnom traktu ne upije gvožđe ni druge hranljive materije, što sa vremenom može dovesti do mnogih bolesti.

Recepti:

Sažvakati prvi dan tri ploda borovnice, drugi dan 4, itd. do 15 i opet natrag, svaki dan jednu manje, do 3.

Deset plodova borovnice treba istucati i kuvati 5-8 minuta u osmini litre vode. Kad se to ohladi, ocedi se i pije triput dnevno posle jela po jedna kašika.

Leći i kupusni rasol: prvi dan se uzme jedna čašica, drugi dan 2, treći 3; tako do pet čašica. Tada se smanjuje obratnim redom: svaki dan jedna čašica manje dok se ne dođe opet do jedne čašice. Za to vreme zabranjeno je upotrebljavati hemijske lekove iz lapoteke. Nakon održane kure tablete više nisu potrebne.

Previše kiseline u želucu

Ako telo izlučuje previše želudačne kiseline, posledica su učestale žgaravice, bol u trbuhu, osećaj punoće, pritiska, usporeno pražnjenje želuca, nadutost, podrigivanje, vetrovi. U težim slučajevima želudac postane tako razdražljiv da dođe do upale sluznice želuca i jednjaka, čira na želucu, dvanaestopalačnom crevu ili jednjaku.

Recepti:

Piti sok od muške i ženske bokvice. 4-6 kg bokvice samleti na mašini za mlevenje mesa i istisnuti sok. Sav sok što se dobije iz 4-6 kg bokvica, popije se preko dana. Svaki dan se ponavlja do potpunog ozdravljenja.

Duže vremena, svaki dan pre jela, treba uzimati jednu kašiku pavlake.

Proliv

Dijareja ili proliv predstavlja abnormalno brzo kretanje fekalnih materija kroz debelo crevo, što ima za posledicu povećanje sadržaja tečnosti ili volumena crevnog sadržaja i učestalo vršenje nužde sa vodenastim stolicama različitog stepena viskoziteta. Izbačeni crevni sadržaj ponekad može sadržavati primese krvi, gnoja i drugih materija. Pre samog nastupa ovog stanja dolazi do izražene peristaltike (crevnih pokreta), što neretko prate i bolni grčevi.

Dijareja može biti akutna (kada nastupi iznenada, kratko traje i prolazi bez posledica) ili hronična (kada traje po nekoliko nedelja ili meseci). Kod slučajeva ozbiljne neuhranjenosti ovo stanje može izazvati smrtni ishod, što se naročito često dešava u nerazvijenim zemljama.

Dijareju izazivaju različiti etiološki faktori, među kojima se posebno izdvajaju virusne infekcije, paraziti i bakterijski toksini. Osim toga, među česte uzročnike se ubrajaju: upala creva, kolera, dizenterija, trbušni tifus, Grejvsova bolest, ulcerativni kolitis, Kronova bolest, botulizam, poremećaji lučenja hormona štitne žlezde, preveliko konzumiranje alkohola, trovanje hranom, kontraindikacije kod uzimanja lekova, stomahni grip, strah, emotivno uzbuđenje itd. Svi ovi faktori izazivaju dijareju putem četiri različita mehanizma: povećanje osmotskog pritiska, povećanje sekrecije, inflamatorni procesi i smanjenje vremena apsorpcije.

Recepti:

Kod dugotrajnog proliva treba uzeti po 2 kašike ječma, zobi, pirike, koja se osim što se isecka, još i u avanu dobro istuče (mora biti vrlo suva), a u mlinu sve zajedno samelje, pomeša, stavi u litru vode i kuva pola sata. Zatim neka odstoji 15-20 minuta. Ocedi se, po želji zaslađi, doda dosta soka od limuna i pije pre jela tri puta dnevno. (1)

Isprži se dve kašike pirinča (kao da se prži kafa). Kad je tako ispržen, doda se 200 g hladne vode, i kuva dok se pirinač ne smekša. To se jede bez masti i soli.

U lončić već ocedenog čaja od kamilice zakuva se mala kašika samlevene prave kafe, pomeša se i, što je moguće toplije, popije.

Četiri češnja belog luka usitniti i staviti u čašicu vinskog sirća i popiti.

Kašiku finog skroba staviti u čašicu komovice i to popiti. Ako proliv ne stane, treba odmah ponoviti.

Plod od štavolja: jednu kašiku na 200 g vode kuvati 2-4 minute i ostaviti poklopljeno da stoji 10 minuta. Piti više puta dnevno po jednu šoljicu. Koristi sigurno. Za decu polovinu doze.

Suve borovnice su najefikasnije sredstvo protiv proliva pa bi ih trebala imati svaka kućna apoteka.

Zovin plod osušen 8-10 komada dnevno prožvakati.

Jednu kašiku usitnjene kore od primorskog šipka i 50 g rogača kuva se u pola litre vode 5 minuta. Od tog čaja uzima se više puta dnevno po jedna šoljica.

Skuva se jaka crna kafa bez šećera, u nju nacedi sok od limuna i popije.

Pomešati po 50 g belog sleza (koren, list i cvet), podbela (list), crnog sleza (list), kupine (list) i nane. Uzeti 5 kašika te mešavine i prelići litrom vrele vode, ostaviti poklopljeno oko 3 sata, zatim ocediti i piti nezaslađeno umesto vode. Deci se daje isto uz dodatak 50 g kamilice.

Pomešati po 50 g metvice (list) i kamilice. Od toga uzeti 3 kašike, prelići sa pola litre vrele vode, poklopiti, 2 sata ostaviti poklopljeno, zatim odlići i piti umesto vode.

Pomešati po 20 g nane, matičnjaka, dupčaca i trave ive. Od toga 3 kašike prelići sa pola litre vrele vode, pokriveno ostaviti 2 sata, zatim odlići i piti nezaslađeno umesto vode.

Pomešati po 25 g borovnice (list i plod), dunje (seme) i nane. Uzeti 3 kašike toga, prelići sa pola litre vrele vode, poklopiti i ostaviti 2 sata, zatim piti umjesto vode.

Pomešati po 30 g lipe i kamilice, po 10 g petrovca, ružinog cveta, šipka i dupčaca. Od toga uzeti 3 kašike, prelići sa 5 decilitara vrele vode, poklopiti, ostaviti 1 sat, piti što toplije u toku dana.

U čaj od suve borovnice doda se čašica domaće komovice ili šljivovice. Treba jesti dobro pržene žgance i kompot od suvih šljiva. Ako bolesnik ima dobre zube, neka grize suve kruške i njih jede.

Ranice u ustima

U poširoku šerpu stavimo 10 kašika cveta kamilice i na to nalijemo 5 litara ključale vode. Gornja se odeća skine do kože, nagne se nad šerpu i telo pokrije preko glave čaršavom ili ćebetom. Pri tom se usta drže otvorena i duboko se diše. Oči moraju biti zatvorene. Telo se spušta sve niže za parom kako se voda hladi i to dozvoli. Kad se niže ne može ostanje se tako.

Pomeša se kamilica, lišće borovnice, steža (Potentilla anserina) i žalfija u jednakim delovima. Od te mešavine uzme se mala kašičica i prelije sa 200 g ključale vode i pusti poklopljeno da kratko vreme stoji. Kad se malo smlači, tada se procedi i time ispiraju usta nekoliko puta dnevno.

Spušten želudac

Najčešće se javlja posle naglog gubitka telesne mase, posle preterano stroge dijeta, kod žena posle porođaja, ali i posle nekih operativnih zahvata u truhuu. U svim ovim slučajevima istanji se prednji trbušni zid, koji bi inače trebalo da održava organe u trbušnoj duplji u normalnom položaju. Osim toga, izvesne osobe mogu imati takvu građu tela koja pogoduje spuštenosti želuca. To su visoke, mršave, nedovoljno razvijene osobe. Spuštenost želuca i ne mora da daje neke simptome, ali ako se udruži sa mlitavošću i atonijom želuca, tada se javljaju izvesne

tegobe, katkad vrlo neprijatne. Pacijenti se naročito žale na teškoće posle unošenja hrane, naročito posle čorbaste hrane i unošenja veće količine vode ili tečnih napitaka. Vrlo brzo nastaje osećaj zasićenosti, pritiska i težine u želucu, praćeno nadimanjem i podrigivanjem. Karakteristično je da čvrsta hrana ne izaziva teškoće, već samo tečna.

Recepti:

Pelin, nana, lincura, kadulja, gospina trava - u jednakim delovima, dobro se promešaju. Od te mešavine jedna kašika prelije se sa 200-300 g ključale vode i ostavi da stoji 2-3 sata poklopljeno. Zatim se kuva 2-3 minute, ostavi da se pari 10 minuta (poklopljeno) i ocedi. Pije se više puta dnevno po jedna šoljica.

Hrana mora biti lako probavljiva i ne sme u njoj biti začina i paradajza. Uglavnom treba živeti na mlečnoj hrani, povrću i voću u presnom stanju. Meso uzimati retko, i to od peradi (i samleveno). Obroci neka budu mali, alicješći. Svu hranu kuvati na ulju i što je moguće sa manje tečnosti. Posle svakog obroka treba 10 minuta leći. Zbog pomanjkanja kiseline treba piti vodeni ekstrat ploda divlje ruže (koja se prethodno u suvom stanju istuca u avanu). Pet kašika gore spomenutog ploda stavi se u litru vode i ostavi preko noći da se natapa. Pije se posle jela u količini koja gasi žeđ ili jedna čaša.

Trovanja

Hrana i voda koje ne odgovaraju osnovnim higijenskim zahtevima, mogu postati izvor zaraznih bolesti, paćak i pravih epidemija. Pojam "trovanje hranom" obuhvata sva obolenja koja nastaju zbog uzimanja nezdrave, pokvarene ili otrovne hrane. Najčešća trovanja hranom nastaju zbog toga što je hrana zagađena različitim bakterijama i njihovim otrovima. Ta su trovanja poznata još pod nazivom alimentarne toksikoinfekcije. Uzročnici trovanja hranom pripadaju obično jednoj od tri grupe bakterija: salmonele, stafilokoke i klostridije. Bolesti izazvane tim bakterijama su slične i ogledaju se u naglom početku, povišenom temperaturom, bolovima u trbuhu, povraćanjem ili prolivom.

Recepti:

Kod trovanja gljivama ili nekom drugom hranom neophodno je potrebno, odmah, ćim se primeti trovanje, izazvati povraćanje. Uzeti nekoliko kašika ricinusovog ulja, crnu kafu; dva dana ne jesti, nego piti samo ćaj od kamilice.

Šaku mlade hrastove kore skuvati u litri mleka. To se pije dok ne nastupi povraćanje. Ako se upotrebi na vreme, dok se još otrov ne nalazi u krvi, to je siguran protivotrov trovanju bilo kojom otrovnom biljkom ih gljivama.

Pomešati u jednakim delovima islandsku mahovinu, iđirot, hajdućku travu i lincuru . Od te mešavine jedna kašika se prelije sa pola litre ključale vode i ostavi po strani 10-15 minuta. Od tog ćaja piti svaki sat-dva po nekoliko gutljaja. Dva dana ne sme se ništa jesti osim što se pije ćaj.

Treba što više postiti, držati strogu dijetu. Piti voćne sokove, naročito sok crnih ribizla. Piti ćaj od pelina ili kićice. Ne piti alkohol. Dok bolest traje, ne pušiti niti jesti ćvrstu hranu.

Kod trovanja plinom, ugljenim dioksidom i drugim sličnim gasovima, bolesnika treba odmah izneti na svež vazduh, primeniti veštaćko disanje; na grudi i listove staviti slaćicu, ali prethodno treba grudi dobro izmasirati. Za svaki slućaj treba pozvati lekara.

Zadah iz usta

Zadah iz usta nije neprijatan samo onome koga pogađa nego i njegovoj okolini. Pre svega, lekar mora da utvrdi uzroke ove pojave. A uzroci mogu da budu pokvareni zubi, koji moraju da se poprave, zatim razne izrasline u usnoj šupljini, upala krajnika, sekreti nosne sluznice, ali i loše varenje sa smanjenom želudačnom kiselinom, ili zatvor stolice. Kod ovog poslednjeg, dovoljno je regulisati varenje. Ako postoji neka rana u usnoj šupljini, ona se ispira grgotanjem mlakim čajem od ivanjskog cveća, zapaljeni krajnici se ispiraju čajem od žalfije, dok kod sekreta nosne sluznice pomaže ušmrkavanje mlakog čaja od žalfije. Zadah iz usta često može da se otkloni sa nekoliko kapi ulja borovice (kleke) koje se u čaši mlake vode pije polako, gutljaj po gutljaj. I žvakanje semena mirođije može da pomogne. Ako je zadah prouzrokovan nekim smetnjama u usnoj šupljini, pomaže grgotanje mlakom vodom u koju je stavljeno 30 do 40 kapi tinkture od mire (Commiphora myrrha). Čaj od pelena je odličan lek kod obloženog jezika i protiv lošeg zadaha iz usta. Rašireno mišljenje da je "pelen zdrav i nikada ne može da škodi" ni u kom slučaju nije tačno. Treba biti oprezan s njim. Na šolju vode stavlja se jedva pola male kašike pelena.

Zagnojani koren zuba i bolesna usna šupljina

Šaka suvog kupinovog lista stavi se u litru vode i kuva dok se ne ukuva na polovinu. Kad se ohladi, doda se jedna kašika vinskog sirća. Tom tekućinom ispira se zubno meso i usna šupljina.

Zapaljenje slepog creva

Apendicitis je naziv za zapaljenje slepog creva. Može biti akutno i hronično. Akutno zapaljenje slepog creva nastaje delovanjem zaraznih klica na sluzokožu slepog creva. Od sluzokože, gnojenje se širi dalje, dok ne dođe do spoljne opne creva; nju gnoj nagrize i stvori otvor, kroz koji se gnoj iz šupljine slepog creva izlije u slobodnu trbušnu šupljinu. Izlivanjem gnoja u slobodnu šupljinu trbuha nastaje akutno zapaljenje trbušne maramice. Uzrok zapaljenju su bakterije kojih ima u crevima, ali nije poznato zašto te bakterije kod pojedinih osoba izazivaju zapaljenje slepog creva, a kod drugih ne.

Zapaljenje slepog creva pojavljuje se najčešće u doba od 10. do 30. godine ali akutno zapaljenje slepog creva mogu dobiti i sasvim mala deca, a i ljudi u dubokoj starosti. Kod zapaljenja slepog creva bolovi su uvek praćeni gađenjem i povraćanjem. Stolica je uglavnom zadržana. Ima slučajeva, ali retko, da pri prvim bolovima dođe do naglog proliva. Tok bolesti može biti različit. Napad se može stišati, bol postepeno prestaje, temperatura padne i bolesnik počinje da se oporavlja; napad je prošao bez loših posledica. Sledeći napad zapaljenja slepog creva može uskoro doći, sa ponovnim bolovima i ponavljanjem svih pomenutih znakova oboljenja. Ponekad se napad ne ponavlja po nekoliko meseci.

U drugim slučajevima, bolovi su od početka jaki i ne prestaju. U toku nekoliko sati, ili posle jednog do dva dana, dolazi do prskanja slepog creva i do zagnojavanja cele trbušne šupljine, što je po život bolesnika najopasnije. Momenat kad prsne slepo crevo praćen je najjačim bolom i osećanjem kao da je nož zaboden u trbuh. Znaci hroničnog zapaljenja slepog creva su teškoće u probavi, koje se javljaju povremeno a izražene su u zadržanoj stolici, osećanju punoće u želucu posle jela, gubljenju apetita, podrigivanju i nadražaju na povraćanje.

Recepti:

Koristi se čaj od kupinovog lista.

Kopitnjak (list usitnjen - 1 kašika) prelije se sa 200—300 grama ključale vode. Jedan sat se poklopljeno pari. Zatim se ocedi i pije triput dnevno po jedna mala kašikica.

Zatvor stolice

Zatvor stolice (opstipacija, konstipacija) je stanje u kome osoba ima neugodno ili retko pražnjenje creva. Takva osoba ima tvrdnu stolicu koja teško prolazi, a i osećaj da se rektum nije u potpunosti ispraznio. Postoji akutni i hronični zatvor. Hronični može trajati mesecima i godinama. Zatvor može za posledicu da ima obolenja debelog creva usled koncentrisanja toksina iz fecesa. Razlozi nastanka zatvora stolice mogu biti: promena ishrane, neadekvatna ishrana (moderna ishrana industrijskim, rafinisanim namirnicama bez sadržaja prirodnih neprobavljivih vlakana), fizička neaktivnost, lijekovi, poremećaj štitne žlezde, hiperkalcijemija, ostali razlozi. Ponekad je za lečenje takvog stanja potrebno samo prilagoditi ishranu, a često je zatvor stolice samo simptom neke druge bolesti. Jedan od oblika hroničnog zatvora je tzv. "staračka tromost debelog creva" od koje pati veliki broj osoba starijeg doba, a uzrok je degenerativne prirode - debelo crijevo počinje sve slabije da reaguje na nadražaje.

Recepti:

U ovom slučaju, pozitivno dejstvo možete postići i smokvom i šljivom, ako ih jedete pre doručka ili za doručak, a koje ćete uveče potopiti u hladnu vodu i time razmekšati, a ujutro ugrejati. Ako u blizini imate bunar, biće dovoljno da ujutro, natašte, popijete po čašu vode. Poseban efekat čišćenja izaziva čaj od vodopije (cikoriije) ako ga pijete natašte, u količini od pola ili cele šolje. Čaj od vodopije pomaže i kod najtvrdokornijih tegoba. Recept za rolat od smokava: oprati pola kilograma suvih smokava, samleti ih u mašini za mlevenje mesa i umesiti sa 5 g praha lista sene. Oblikovati rolat, umotati u foliju i čuvati u frižideru. Ujutro, natašte, uzimati komad veličine lešnika (deca trećinu od toga) sve dotle dok se ne uspostavi normalno varenje. Još jedan savet: svakodnevno se krećite na svežem vazduhu! Pređite na ishranu u kojoj su zastupljeni voće, povrće i žitarice! Vodopijom se kod gojaznosti postižu izvanredni rezultati. Nije mi bilo teško da zamislim kako gojazni postepeno gube na telesnoj težini pošto im se, pri normalnom varenju, dobro isprazne creva!

Ko nema po nekoliko dana stolicu neka samelje 100 g suvih šljiva. Tome se doda samlevenih 50 g suvih smokava i 10 g čaja sene. Sve se samelje na mlinčiću za mlevenje kafe i sve dobro zajedno promeša i ostavi u staklenku ili drugu zgodnu posudu, zatim se ostavi na hladno i suvo mesto. Od tog leka deci se daje po jednu kašičicu, a odraslima po dve kašičice dnevno.

Sazrele plodove oskоруše pre mrazeva sakupiti i oprati. Nasuti u većoj staklenoj posudi sloj plodova, zatim sloj šećera naizmenično do vrha. Povezati platnom, ostaviti na sunce ili neko toplo mesto. Za neko vreme šećer se istopi i stvara se sirup. Ostaviti da odstoji 3-4 nedelje, pre nego što sirup počne sa vrenjem procediti ga i iscediti plodove. U dobijeni sirup dodati alkohol da ne bi došlo do vrenja. Piti sirup po pola do jedne čašice ujutru, našte. Deluje laksativno brzo i blago. Čim se uspostavi normalna stolica, napraviti pauzu, a zatim se terapija može nastaviti. Ovo je jedno od najboljih laksativnih sredstava.

Dve supene kašike mekinja prelići čašom vrelog mleka, pokriti i ostaviti 40 minuta. Jestu ujutru, našte po pola čaše mekinja. Mekinje u mleku se mogu kuvati 15 minuta. Tako pripremljene mekinje uzimati dva puta dnevno u toku mesec dana. Pritom je poželjno jednom nedeljeno izvoditi klistir.

Kod hronične opstipacije svakodnevno piti tinkturu pripremljenu od jedne kašičice semena lanana čašu vrelе vode. Posudu uviti i ostaviti da odstoji 4-5 sati. Uveče popiti čitav sadržaj zajedno sa semenom.

Pre odrezivanja listova od aloje, ne zalivati je dve nedelje. Iscediti sok iz listova aloje i pomešati sa medom. Čuvati u frižideru i uzimati po jednu supenu kašiku dva puta ujutru našte i uveče.

Sok od aloje koristi se kod hronične opstipacije: piti po 1-2 kašičice 2-3 puta dnevno pola sata pre jela. Vreme lečenja je 1-2 meseca.

Rasol od kiselog kupusa ima laksativno dejstvo. Pije se po pola čaše toplog rasola.

Sok od svežeg krompira se koristi kod spazmatične opstipacije po ¼ do ½ čaše.

Tinktura od korena maslačka koristi se kod opstipacije: dve kašičice isitnjenog korena prelići čašom hladne, prethodno prokuvane vode, ostaviti 8 sati. Piti po ¼ čaše 4 puta dnevno pre jela.

Doza od 0,2-2 g praška od korena revnja deluje laksativno kod atonije creva i spazmatične opstipacije.

Cvetovi zove, plodovi divlje mirođije, koren sladića, dan i noć, list bele breze, kora krušine – sve u jednakim količinama. Supenu kašiku isitnjene mešavine prelići čašom vrele vode, kuvati 10 minuta na tihoj vatri, ohladiti, procediti. Tinkuru piti u gutljajima u toku dana kod osipa izazvanog hroničnom opstipacijom.

Cvetovi zove – 2 dela, plodovi divlje mirođije – 2 dela, kora krušine – 2 dela, plodovi anisa – 1 deo. Supenu kašiku isitnjene mešavine prelići čašom vrele vode, ostaviti 1-2 sata. Posle ručka i večere popiti po jednu čašu tinkture.

Cvetovi zove i plodovi krušine u jednakom odnosu. Supenu kašiku isitnjene mešavine prelići čašom vrele vode, kuvati 10 minuta na tihoj vatri, ohladiti, procediti. Kod opstipacije ujutru i uveče piti po jednu čašu odvara.

Zubobolja

Zubobolja, dentalgija ili odontalgija je bol koja se javlja u zubu ili tkivima koja ga neposredno okružuju. Najčešće nastaje kao posledica karijesa ili obolenja zubne pulpe, a može nastati i usled problema sa desnama, vilicama, usled izbijanja ili povrede zuba i sl. Zabeleženi su i slučajevi zubobolje nastale kao posledica promene barometarskog pritiska (barodontalgija). Bol se može javiti spontano ili kao reakcija na različite termičke, hemijske i mehaničke nadražaje. Intenzitet varira od blagog do veoma jakog bola, koji može biti konstantan ili sporadičan. Ponekad se može proširiti i na okolna područja (sekundarna hiperalgezija). S obzirom na konkretno tkivo od koga potiče, razlikuju se sledeće vrste zubobolja: dentinska, pulpna, periapeksna, parodontalna i reflektovana.

Recepti:

Jedna smokva prereže se upola, skuva u mleku i toplo stavi na upaljeni zub.

Nekoliko češnjeva belog luka prorezati svaki na tri dela, sitnom solju namazati i staviti u dva decilitra dobre komovice. To se na vatri tiho prokuva. Sa tom smesom (mora biti mlaka) ispirati.

Kamilica, zovin cvet, majčina dušica - u podjednanim delovima. Sve dobro promešati i od te mešavine jedanu kašiku prelići sa 2 decilitra ključale vode. Zatim poklopljeno ostaviti 15 minuta. Nakon toga ocediti, medom zasladiti i tom tekućinom preko dana više puta grgljati, svaki put gutljaj-dva popiti.

Jednu kašiku sitno iseckanog korena belog sleza staviti u 3 decilitra mlake vode, ostaviti da stoji 2 sata, ocediti, medom zasladiti i tom tekućinom preko dana više puta grgljati, svaki put gutljaj-dva popiti.

Želudačne bolesti

U ovom slučaju preko dana četiri sata na želucu držati oblog sa šveden biterom; ako je bolesniku moguće, bilo bi dobro da ta četiri sata provede van kreveta. Oblog mora da bude pokriven toplom maramom kako ne bi došlo do hlađenja zbog isparavanja. Noću stavljati parne obloge od rastavića. Ukoliko bi u međuvremenu nastupili jači bolovi, ujutro i popodne, po dva sata, dodatno upotrebiti ove obloge, i to u krevetu. Osim toga, dnevno se mora, u gutljajima, popiti 1,5 do 2 litre čaja od koprive i nevena, po mogućnosti svežih. U početnom stadijumu raka želuca, sa navedenim čajem svakoga sata piti i tri do pet kapi sveže iscedenog soka od zečje soce, jer i to pomaže.

Žuti zubi

Naročito pušači imaju crne ili žute zube. Ako zube svakodnevno očistimo uzduž prorezanom kriškom belog luka - zubi će postati beli.

BOLESTI POLNIH ORGANA

Fimoza

Fimoza je suženje kože penisa (prepucija), zbog čega se kožica ne može prevući preko glavića penisa. Naziv dolazi od grčke reči phimos - a označava stanje koje može biti urođeno ili stečeno. Fimoza može biti bolest kod odraslih muškaraca, ili normalni stadijum u razvoju, tzv. fiziološka fimoza.

Recepti:

Po lekaru dr. Dirku Arncenu iz Berlina postoji jedan metod lečenja fimoze kod dece kupkama. Na 50-70 litara tople vode za kupanje deteta stavi se 10 do 20g 10%-nog rastvora kalijum sulfurata (najbolje sveže spravljenog u apoteci) stavi se u vodu za kupanje deteta, i pri tom se kožica polnog uda lako povlači. Nedeljno primeniti jednu do dve kupke. Rezultat se često vidi već posle četiri kupke, ali primena više od deset kupki nema nikakve svrhe. Najpovoljniji uzrast za ovo je 4-7 godina mada kupke mogu da se primene i kod desetogodšnjaka. Dobre rezultate daju i sedeće kupke sa crnim slezom. Za kupanje deteta potrebna je šaka crnog sleza, koji preko noći treba držati potopljen u hladnoj vodi, a za odrasle se uzima količina od oko 100 g.

Grčevita i bolna menstruacija

Bolna menstruacija ili dismenoreja je problem koji pogađa većinu ženske populacije. Ove tegobe su najčešće u ranoj mladosti, da bi se kasnije, pogotovu nakon porođaja polako smanjivale. Najčešće već nekoliko dana uoči same menstruacije, ili na samom početku, mogu se javiti grčeviti bolovi u donjem delu stomaka. Ponekad su povezani i sa mučninom, migrenom ili nesvesicom. Kod nekih žena su ovi bolovi toliko jaki da ih potpuno onesposobljavaju i primoravaju da ostanu u krevetu.

Recepti:

Trandovilje, bedrenika, orahove rese - u podjednakim delovima, dobro promešati i od te mešavine jednu kašiku kuvati 3 minute u 3 decilitra vode. Od tog leka piti više puta dnevno po jednu šoljicu.

Hajdučka trava, komorač, očajnica - u podjednakim delovima dobro promešati i od te mešavine 2 kašike prelići sa 3 decilitra ključale vode. Ostaviti poklopljeno 10 minuta. Zatim ocediti, pravim medom zasladiti, piti više puta dnevno po jednu šoljicu.

Ispadanje (prolaps) materice

Tokom dana pije se, u gutljajima, četiri šolje čaja od virka. Na četvrt litre vode uzima se jedna puna mala kašika zelja, popari i ostavi da odstoji kratko vreme. Od stabljike do cveta nasitno isečenom rusomačom do grlića napuniti jednu bocu i prelići rakijom, jačine 38-40%, te 10 dana držati na suncu ili blizu grejnog tela. Ovom esencijom nekoliko puta dnevno mazati levu stranu stomaka, počev od rodnice. Istovremeno primeniti nedeljno tri sedeće kupke od hajdučke trave: preko noći se hladno potopi 100 g hajdučke trave, sledećeg dana se voda ugrije i u njoj kupa 20 minuta. Voda još dvaput može da se sipa natrag na biljku, tako da se jedna kupka može koristiti tri puta.

Izostala menstruacija

Uzeti 15 g krkovine, ploda pasjeg drena, rusomače, rutvice, hajdučke trave, kamilice i 10 g korena omana. Dve kašike toga prelije se sa 400 g vrele vode, poklopi, ostavi celu noć, i ocedi. Piti u dva obroka pre doručka i večere.

Izmešati po 20 g ruzmarina, kamilice, rute, matičnjaka i omana. Uzeti jednu kašiku, prelići sa 2 decilitra vrele vode, poklopiti, ostaviti 2 sata, zatim odliti i uveče popiti.

Uzeti po 30 g nane i valerijane i 40 g kamilice. 4 kašike te smese prelići sa pola litre vrele vode, zatim ocediti i piti u toku dana kao topli čaj.

zmešati po 25 g nane, kamilice, rusomače i nevena (cvijet). Uzeti 4 kašike te smese prelići sa pola litre vrele vode, ocediti i piti kao topli čaj više puta na dan.

Krvarenje iz materice

Krvarenja iz materice mogu biti veoma čest simptom različitih stanja i promena genitalnih organa, ali i znak poremećene funkcije jajnika.

Recepti:

Potočnjak (cvetne vrške) - 4 kašike, kuvati 2 minute u litri vode. Time se ispira vagina i pije čaj po jedna šoljica triput dnevno.

Rusomača, kopriva - po 2 kašike, srčenjak - pola kašike, vranilova trava, dimnjača - po 3 kašike. Pet kašika gornje mešavine prelije se sa pola litre ključale vode i toplo pije više puta dnevno.

Istucati 50 g orašića večno zelenog čempresa (*Cupressus sempervirens*) i staviti u pola litre 96% alkohola da stoji 10 dana (u slučaju potrebe može se koristiti za nuždu već nakon 12 sati). Od te tinkture uzme se 10-20 kapi razređeno sa malo vode ujutro i uveče pre spavanja i krvarenje će nestati.

Hajdučica- list – 25 g, kopriva – list – 25 g. Listove sitno izrezati i dobro izmešati. Jedna supena kašika na čašu vode. Uviti i ostaviti 1,5-2 sata. Piti po 100 g. tri puta dnevno jedan sat pre jela. Koristi se kod krvarenja materice, pluća i bubrega.

1 supena kašika suve biljke pastirske torbice na čašu vrele vode, uviti i ostaviti jedan sat, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno. Može se pripremiti gust odvar i piti po jedna kašičica tri puta dnevno.

Posle berbe krastavaca sakupiti vreže, osušiti. 50 g. osušene, isitnjene vreže na 0,5 l vode. Kuvati na tihoj vatri 5 minuta, pokriti i ostaviti jedan sat, procediti. Piti po pola čaše tri puta dnevno. Već prvih dana krvarenje se zaustavlja, stanje se poboljšava. Poželjno je ležati 2-3 dana.

Jedna supena kašika cvetova mrtve koprive na čašu vrele vode. Uviti i ostaviti pola sata, procediti. Piti po pola čaše 4-5 puta dnevno kod krvarenja materice, pluća, bubrega i nosa.

15 g. suve biljke dvornika na čašu vrele vode. Ostaviti pokrivenu posudu 30-40 minuta, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno.

Pojačana i produžena menstruacija

Uzeti po 30 g troskota i rusomače i 40 g imele. Od ovoga uzeti 2 kašike, kuvati u 2 decilitra vode oko 15 minuta, ostaviti 4 sata, zatim procediti i piti u 2 navrata, ujutro i uveče.

Uzeti po 30 g rusomače i troskota, po 20 g kamilice i bele imele (list). Od toga uzeti 3 kašike, preli sa 4 decilitra vrele vode, poklopiti i ostaviti 2 sata, zatim piti toplo ujutro i uveče.

Prejaka menstruacija

Kod veoma jakog mesečnog krvarenja ujutro, pola sata pre doručka, natašte piti šolju čaja od sledećih, dobro pomešanih lekovitih biljaka: 25 g cveta arnike, 50 g korena odoljena (valerijane), 25 g islandske mahovine, 25 g matičnjaka, 25 g hajdučke trave i 25 g žalfije. Puna mala kašika čajne mešavine popari se sa četvrt litre vode i ostavi da odstoji tri minuta. Čaj treba piti i onda kada se krvarenje normalizuje. Od njega se telom iz donjeg trbuha širi prijatan osećaj, ne pojavljuju se znaci prelaznih godina, a dejstvo ovih biljaka oseća se godinama.

Rusomača - 3 kašike, hrastova kora - 2 kašike, brezov list, kantarion, valerijana - po jedna kašika. Sve se dobro promeša i od te mešavine jedna kašika se prelije sa 2 decilitra ključale vode. Ostavi se da stoji poklopljeno 10-15 minuta, zatim ocedi, pravim medom zaslati i toplo pije pre jela po jedna šolja triput dnevno.

Rusomača - 2 kašike, imela – jedna kašika, rastavić – jedna kašika. Sve se dobro promeša i od te mešavine jedna kašika se prelije sa 2 decilitra ključale vode. Ostavi se da stoji poklopljeno 10-15 minuta, zatim ocedi, pravim medom zaslati i toplo pije pre jela po jedna šolja triput dnevno dok traje menstruacija.

Kopriva, mrtva kopriva, list divljeg šimšira – u podjednakim delovima dobro se promeša. Od te mešavine jednu kašiku kuvati 5 minuta u 3 decilitra vode. Ostaviti poklopljeno 10 minuta po strani. Zatim ocediti, medom zaslati i piti pre jela po jednu šoljicu triput dnevno.

Uzeti po 35 g rusomače i metvice, po 15 g kamilice i cveta nevena. Tri kašike te smese prelije se sa 4 dcl vrele vode, poklopi, posle 2 sata ocedi i pije po 1 šoljica ujutro i uveče.

Slaba menstruacija

Ruzmarin, nana (paprena metvica), ili nana kudrava, list bagrema (akacije), cvet nevera- -u jednakim delovima, dobro se promeša i jedna kašika te mešavine se prelije sa 3 decilitra ključale vode, ostavi poklopljeno 10-15 minuta. Zatim se ocedi i pije toplo pre jela triput dnevno ili svaki sat-dva po dva-tri gutljaja.

Pomešati koren valerijane, divljeg pelina i laticе nevena u podjednakim delovima. Jedna kašičica te mešavine se prelije sa 3 decilitra ključale vode, ostavi poklopljeno 10-15 minuta. Zatim se ocedi i pije toplo pre jela triput dnevno ili svaki sat-dva po dva-tri gutljaja.

Neuredna menstruacija

Normalan menstrualni ciklus znači da između prvog dana jedne i prvog dana sledeće menstruacije prođe 28 + pet dana. Veoma širok dijapazon stanja može dovesti do neurednog menstrualnog ciklusa koji se ispoljava učestalim krvarenjima (ciklus kraći od 21 dan), retkim krvarenjima (devet ili manje menstruacija godišnje), izostankom menstruacije (više od tri meseca), krvarenjima koja nemaju veze sa menstruacijom ili obilnim krvarenjima koja imaju ili nemaju veze sa menstruacijom. Neki od uzroka neurednih krvarenja su: hormonski poremećaji; opšta, sistemska oboljenja, kao što su srčana, bubrežna, jetrena ili druga oboljenja koja dovode do iscrpljivanja organizma; poremećaj ishrane; iscrpljujući fizički treninzi; gojaznost; stres; neki lekovi; neke infekcije materice, grlića materice i jajovoda; bolesti krvi; povreda genitalnih organa; dobroćudne ili zloćudne promene na vagini, grliću, telu materice, jajovodima ili jajnicima.

Recepti:

Valerijana, steža, arnika, kamilica, grčko seno – uzeti u podjednakim delovima, dobro promešati i od mešavine jednu kašiku preliti sa 3 decilitra ključale vode. Pije se dva puta dnevno po jedna šolja. Dobro je preko noći staviti na trbuh obloge od kamilice.

Jednu kašiku hajdučke trave preliti sa 3 decilitra ključale vode i to piti pre jela po jednu šolju triput dnevno.

50 g bršljanovog lista ili kadulje ili 30 g lista majorana kuvati u litri vode 15 minuta i piti 3 šolje dnevno između dve menstruacije.

Oboljenje dojke

Terapija počinje posle operacije. Ožiljci se, do ispod pazušne jame, mažu mašću od nevena. Biljni ostaci po spravljanju masti mogu četiri do pet puta da se koriste za oblog; prethodno se malo ugrelu. Oni imaju samo zadatak da kožu učine glatkom i da ona dobije normalnu boju. Mast od nevena deluje protiv zatezanja kože, što je posledica ovakve operacije, a koža je zategnuta sve do nadlaktice. Ako su zahvaćene i limfne žlezde, češće treba staviti oblog od izgnječenog lista uskolisne ili širokolisne bokvice i, uopšte, postupiti onako kako je opisano u odeljku Oboljenje limfnih žlezda. Nadalje, pije se čaj od 300 g nevena, 100 g hajdučke trave i 100 g koprive, sve dobro izmešano. Za čaj uzeti punu malu kašiku ove mešavine na četvrt litre vode. Dnevna količina je 1,5 do 2 litre poparenog čaja, koji treba piti tokom celoga dana, u gutljajima. Od ove količine čaja ujutro, u podne i uveče oduzeti po pola šolje i u nju dodati veliku kašiku šveden bitera, te po polovinu od toga piti pola sata pre i pola sata posle svakog obroka, takođe u gutljajima. Ukoliko bi nastupili bolovi, treba češće stavljati obloge od švedske grančice i parne obloge od rastavića. Sve navedeno primenjivati i kod pojave nove otvrdline.

Oboljenje materice i jajnika

Dnevno treba pripremiti jednu i po do dve litre čajne mešavine od 300 g nevena i 300 ghajdučke trave. Za to je potrebno šest do osam punih malih kašika biljaka. Navedena količina čaja pije se tokom celoga dana, u gutljajima. Tri velike kašike šveden bitera razblažiti u čaju i rasporediti tako da se uzima pre i posle svakog obroka. Osim toga, svake nedelje primenjivati sedeće kupke od hajdučke trave. Vodu od prve kupke vratiti na biljke i upotrebiti je, ugrejanu, još dvaput. To su nedeljno tri kupke. Zavisno od podnošljivosti, sedeće kupke od hajdučke trave mogu se primenjivati svakodnevno. U slučaju da se pojave bolovi, dodatno stavljati parne obloge od rastavića i obloge sa šveden biterom.

Spontani pobačaj

Spontani pobačaj jest gubitak embriona ili fetusa zbog slučajne traume ili "prirodnih" uzroka pre 28. nedelje gestacije. Ako žena ima dva i više spontana pobačaja tada govorimo o habitualnim pobačajima. Uzroci spontanog pobačaja mogu biti anomalije zametka, anomalije polnog sistema žene, hormonski poremećaji, bolesti majke i insuficijencija vrata materice. Većina spontanih pobačaja događa se u ranoj trudnoći. Rizik spontanog pobačaja naglo se smanjuje nakon 10. nedelje od poslednje menstruacije. Spontani pobačaj može biti uzrokovan i slučajnom traumom. Simptomi spontanog pobačaja zavise od trajanja trudnoće, a karakteristični su bol zbog kontrakcija materice, krvarenje, prsnuće vodenjaka, izlaženje ploda. Poseban oblik pobačaja je febrilni pobačaj koji se javlja zbog infekcije, a praćen je povišenom telesnom temperaturom.

Recepti:

Kod mnogih žena spontani pobačaj je učestao i one ne mogu do kraja da iznesu trudnoću. Zato bi trebalo da posegnu za čajem od hajdučke trave i od virka, da piju dve do tri šolje dnevno. Ali, pomažu i mladi izdanci belog gloga. Vrhovi mladih listova, koji se sastoje od tri režnja, kuvaju se u mleku. Potom se ono procedi, umuti se u njega jedno žumance i najzad doda laka zaprška od brašna i maslaca. Ova čorba uzima se za večeru nekoliko nedelja, pa i meseci. Više neće doći do spontanog pobačaja.

Upala jajnika

Upala jajnika može da bude akutna ili hronična. Tok bolesti je često podmukao, bez ikakvih simptoma. Za posledicu ima začepljenje jajovoda i danas je jedan od najčešćih uzroka neplodnosti kod žena. Upala jajnika je uglavnom bakterijska infekcija koja zahvata područje jajnika i materice. Upalu mogu da prouzrokuju i mikroorganizmi prenosivi polnim putem. Vrlo često je u pitanju klamidija i gonokoka. Upalu jajnika prate napetost i bolovi u donjem delu stomaka. Često se javlja temperatura i slabost.

Recepti:

U jednu posudu (tiganj) stavi se dve šake soli i to stavi na šporet. Varjačom se meša sve dok ne počne da prska. Tada se na so nalije malo sirća, toliko da so postane mokra. Ta so se stavi na lanenu krpu i privije na bolno mesto. Ti se oblozi stavljaju svako veče pre spavanja. Taj oblog dobro je metnuti (kaže Pelagić) i u slučaju kad se primeti kilavost.

Različak, list medveđeg grožđa - po 4 kašike. Cvet zove - 2 kašike, kora od zove - 3 kašike. Sve se dobro promeša. Od te mešavine uzme se 4 kašike i kuva 10 minuta u pola litre vode. Zatim se ostavi poklopljeno da stoji 10-15 minuta. Nakon toga se ocedi, po želji medom zaslati, doda malo soka od limuna i više puta dnevno toplo pije po jedna šoljica.

Kamilica, yovin cvet - po 4 kašike, različak - 8 kašika. Sve dobro promešati i od te mešavine 3 kašike kuvati 15 minuta u pola litre vode. Zatim pustiti da stoji 15-20 minuta. Piti pre jela po jednu šolju triput dnevno.

Kukuruzna svila - 6 kašika, neven, medveđe grožđe - po 4 kašike. Sve dobro promešati i od te mešavine 4 kašike kuvati 15 minuta u pola litre vode. Zatim pustiti da stoji 15-20 minuta. Piti pre jela po jednu šolju triput dnevno.

Šaku majčine dušice preliter litrom ključale vode. Vruće usuti u jednu manju posudu (noćnu) i tu posudu staviti u veću prikladnu posudu, sestiti i pokriti se oko tela da para ne izlazi. Treba sedeti sve dok ima pare.

Preliti 1,5 supenu kašiku suve kamilice čašom vrele vode, pokriti, dobro uviti i ostaviti 20 minuta. Za to vreme uraditi klistir toplom vodom. Odvar od proceđene kamilice temperature 37 stepeni sipati u čašu za ispiranje i pomoću odgovarajuće pipeze uneti u anus. Posle toga leći na bok i sačekati da se upije. Ako ne uspe posle prvog pokušaja ponoviti postupak. Odvar od kamilice treba potpuno da se apsorbuje. Bolovi odmah umnu. Ovu proceduru treba raditi nekoliko večeri uzastopce a po mogućnosti i nekoliko puta na dan. Na ovaj način istovremeno se izleče i hemoroidi.

Mešavina koja se koristi kod upale jajnika- Pelen (divlji) ili pelen-trava- 5 delova, veronika- 5 delova, kamilica-cvetovi- 5 delova, orlov nokat- 1 deo. Pet supenih kašika ove mešavine preliter sa 1 l. vrele vode, ostaviti da odstoji 25 minuta. Za to vreme uraditi klistir. Pola litre vrućeg odvara popiti uveče, 300 ml iskoristiti za vaginalno ispiranje, 150 ml za ispiranje preko anusa, a zatim leći na bok. Svega nekoliko dana izvođenja procedura po ovom receptu donosi olakšanje, ali za potpuno izlečenje potrebno ih je izvoditi 2-3 puta u toku meseca.

Upala materice

Akutno zapaljenje sluzokože materice nastaje prodorom bakterija. Upala najčešće nastaje u toku menstrualnog krvarenja, posle porođaja, posle pobačaja, eksplorativne kiretaže, histerosalpingografije, biopsije. Klinička slika akutne upale se karakteriše izraženim lokalnim bolom u donjem delu trbuha, visokom telesnom temperaturom praćenom groznicom, povećanim i razmekšanim uterusom (materica), gnojnim iscetkom iz uterusa, krvarenjem.

Recepti:

U noćnu posudu stavi se šaka majčine dušice i prelije litrom ključale vode. Posuda se stavi u jednu dublju kantu na koju se stave dve letvice i na njih bolesnik sedne. Sedi se toliko dugo dok ima pare. Postupak se svake večeri ponavlja.

BOLESTI SRCA I KRVNIH SUDOVA

Anemija

Anemija ili malokrvnost je oboljenje krvi koje nastaje zbog nedostataka crvenih krvnih zrnaca. Ona može biti veoma ozbiljna koje ponekad značajno utiče na život ljudi koji su oboleli. Mogući uzroci anemije su: gubitak krvi, brojna oboljenja bubrega, zglobova, krvotvornih organa, neželjena dejstva lekova, neodgovarajuća ishrana i nedostaci vitamina I gvožđa.

Anemija se ponekad teško otkriva jer su rani pokazatelji (simptomi) veoma blagi. Zbog toga se lako zamenjuje tegobama koje se viđaju u drugim bolestima ili nakon korišćenja nekih lekova. Anemija može samnjiti životnu energiju do te mere da obolelima otežava obavljanje najosnovnijih kućnih aktivnosti. Ona pogoršava tegobe koje stvaraju i druge bolesti ukoliko se međusobno udruži pa pospanost, slabost, malaksalost i drugi pokazatelji postaju veoma izraženi. Pokazatelji anemije su sledeći: umor - pospanost, slabost - brzo zamaranje, vrtoglavica i nesigurnost, bledilo kože i sluznice usana, desni, konjuktiva, noktiju i dlanova, ubrzan sičani rad - tahikardija, osećaj hladnoće naročito ekstremiteta - ruku i nogu, tuga i depresija, smanjenje seksualnih funkcija, poremećaji sna i smanjenje apetita.

Kako se simptomi lako mogu zameniti simptomima koji se javljaju i kod drugih oboljenja važno je pregledati se kod lekara posebno ukoliko postoji osećaj neprestanog zamora i drugih navedenih tegoba.

Recepti:

Većinom su znaci očiti: bleđoća, slabost, umor, česta glavobolja, slaba probava i nedostatak apetita. Bolesnik, ako je moguće neka miruje i živi na planinskom vazduhu, jer se krv u planini mnogo više obnavlja. Hrana neka je lagana, okrepljujuća i sa dosta voća, koje treba jesti presno kako bi telo dobilo dovoljno gvožđa, vitamina i raznih mineralnih soli. Piti domaće čajeve, mnogo svežeg mleka, voćne sokove i čašu zdravog vina ili piva radi bolje probave.

Svako jutro natašte treba pojesti jednu do dve jabuke, obilno zaslađene s pravim pčelinjim medom. Kao doručak uzeti dobro ulupan žumanac jednog jajeta s nekoliko kapi dobrog konjaka. Zatim nekoliko odrezaka na brzinu ispečene džigerice na jednu i drugu stranu, sredina neka ostane polusirova. Uz džigericu salata maslačka, matovilca, radiča ili lista mladog spanaća. Treba jesti hranu bogatu belančevinama: pasulj, grašak, golubije meso, džigericu, jarebice, kečige, patku, ovčetinu, paradajz, sardele, sir punomasan, tunjevinu i zečtinu.

U šolji mleka skuva se kašika pravog meda. Ponavlja se duže vremena. Uzima se svaki dan natašte.

U dve litre crnog vina stavi se 200 g suvog lišća koprive, ubrane u proleće. To se ostavi 24 sata da stoji. Nakon 24 sata vino je već za upotrebu. Od tog vina pije se čašica svako jutro natašte i naveče pre spavanja. Kura traje duže vremena.

Lišće koprive (nabrano u proleće) 20 g, ščavela ili kiselice, bokvice po 10 g-stavi se na litru vode. To stoji 12 sati, a zatim 10 minuta kuva sa 2-3 kašike meda. Potom se ostavi da stoji 20 minuta poklopljeno. Nakon toga se ocedi. Pije se više puta dnevno po kafenu šoljicu. Ovaj čaj ne samo da stvara krv nego pospešuje probavu, otklanja uzrujanost i nesanicu.

Uzeti mušku i žensku bokvicu u podjednakom odnosu i kunice (stolisnik) nekoliko njih. Oprati u hladnoj vodi i stucati dobro u avanu. Nacediti ovog soka 3 kašike. Pije se ujutro pola sata nakon što se uzela mala kašika pčelinjeg mliječa.

Koren mnog sleza usitnjen - 40 g staviti u litru belog vina da stoji 14 dana. Nakon toga se ocedi i pijetripot dnevno po čašicu.

Treba jesti slaninu i piti crno vino.

Šaku mladih lisnih pupoljaka koprive prokuvati 15 minuta u jednoj litri vode. To piti mesec dana umesto vode. Zimi se mogu upotrijebiti osušeni pupoljci ali samo pola šake.

Izrendati posebno šargarepu, cveklu, rotkvu, iscediti sok u jednakim količinama i sipati u tamnu flašu. Flašu premazati testom, ali tako da ne bude sasvim zatvorena da bi sok mogao isparavati. Piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevno pre jela. Vreme lečenja je tri meseca. Ovo je radikalno sredstvo protiv malokrvnosti.

Uzeti 400 g. svinjskog, utrobnog nesoljenog sala, 6 velikih zelenih jabuka. Jabuke sitno iseći i staviti u salo, dobro izmešati i staviti u rernu na tihoj vatri. Dok se salo topi uraditi sledeće: umutiti 12 žumanaca sa čašom šećera dok se dobije bela masa, dodati u to 400 g. najkvalitetnije čokolade. Kada se salo i jabuke dobro istope izvaditi iz rerne, procediti kroz sito ili gazu, dodati pripremljenu smesu, sve dobro izmešati i ostaviti da se ohladi. Dobijeni proizvod mazati na hleb. Uzimati 3-4 puta dnevno za svaki obrok i uz to piti toplo, skoro vruće mleko. Efekat je dobar. Time se oslobađa od malokrvnosti, dobija na težini, poboljšava se opšte stanje, jačaju pluća i prolazi iznemoglost.

Kantarion- 3 supene kašike , mrtva kopriva – cvetovi 2 supene kašike, kupina – list – 2 supene kašike. Sve isitniti, dobro izmešati, preliti sa 3 čaše vrele vode, uviti i ostaviti tri sata, procediti. Piti po jednu čašu, vruće tri puta dnevno.

Šipurak- plodovi – 5 supenih kašika isitnjenih plodova na 1 l vode. Kuvati 10 minuta, uviti i ostaviti čitavu noć. Piti čaj u bilo koje doba dana sa bilo čim. Izuzetno čisti krvne sudove, poboljšava razmenu materija. Tinktura je bogata vitaminima i koristi se sem kod malokrvnosti kod skorbuta, bolesti bubrega i mokraćne bešike i jetre kao sredstvo za poboljšanje opšteg stanja.

Svakodnevno našte jesti 100 g. mrkve sa pavlakom ili maslacem.

Tinktura od plodova koristi se kao multivitaminsko sredstvo kod iscrpljenosti i malokrvnosti. Dve kašičice isitnjenih plodova preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti jedan sat, dodati šećer po ukusu i popiti u 3-4 navrata u toku dana.

List koprive, cvetovi hajdučice, koren maslačka- sve u jednakim količinama. Supenu kašiku mešavine preliti sa 1,5 čašom vrele vode, ostaviti tri sata, procediti. Popiti u toku dana u 3-4 navrata 20 minuta pre jela. Vreme pre lečenja je 8 nedelja.

List koprive, list breze – u jednakom odnosu. Dve supene kašike mešavine preliti sa 1,5 čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Popiti u toku dana u 3-4 navrata 20 minuta pre jela. Vreme lečenja je 8 nedelja.

Očistiti i oprati 300 g. belog luka, staviti ga u dvolitarsku teglu, preliti sa 1 l 70% alkohola i ostaviti da odstoji tri nedelje. Doza: 20 kapi tinkture u pola čaše mleka tri puta dnevno. Ipak, tinktura od belog luka se smatra za slabije sredstvo od samog luka. Mogu se takođe uzimati kapsule sa belim lukom i uzimati 2-3 puta komada našte i pre spavanja. Uzimanje kapsula napunjenih sokom od belog luka uopšte ne ostavlja miris kod osobe koja ga koristi. Kod lečenja malokrvnosti treba uzimati po 4-5 kapsula dva puta dnevno.

Napuniti teglu od 4 l pelenom. Potreban je pelen isključivo iz majskog sakupljanja. Preliti pelen 40% alkoholom i ostaviti 21 dan na suvom, tamnom mestu na temperaturi koja mora biti veća od sobne. Doza: 1 kap tinkture na jednu supenu kašiku sa vodom. Piti ujutru, jednom dnevno- našte. Piti ovaj lek tri nedelje. Ako je malokrvnost izraženog oblika napraviti pauzu od dve nedelje, a zatim nastaviti lečenje još tri nedelje.

Angina pectoris

Angina pectoris još se naziva stenokardija ili grudobolja, a uzrokovana je smanjenim snabdevanjem sičanog mišića kiseonikom zbog blokade koronarnih arterija ili spazma koronarnih krvnih sudova. Jaka bol širi se u levo rame i u levu ruku, ali može se osetiti i u području trbuha, leđa ili čak vilice. Stabilan osećaj boli i pritiska u grudima može trajati nekoliko sekundi do nekoliko minuta. Razlikujemo stabilnu i nestabilnu anginu pectoris. Postoji još jedan oblik angine pectoris a naziva se varijantna ili Prinzmetalova angina. Uzrokovana je spazmom (grčem) koronarne arterije i može se pojaviti i u mirovanju.

Napad angine obično je uzrokovan telesnim naporom, emocionalnim stresom, tokom obroka ili na hladnoći. Naime, napad angine pectoris javlja se svaki put kada srce ubrza i kada treba više kiseonika. Uz bol se obično javlja pojačano znojenje pa i povraćanje. Obično traje od jedne do pet minuta, a smiruje se odmorom ili uzimanjem nitratnih vazodilatatora. Bol u grudima koja traje par sekundi nije angina pectoris.

Recepti:

Pomešati po 15 g valerijane, glogovog cveta, cveta lavande, srdačca, kima i komorača, i matičnjaka 10 g. Uzeti 3 kašike, preliterati sa 5 decilitara vrele vode, poklopiti i ostaviti 2 sata, zatim ocediti i medom zasladiti. Pije se u toku dana u 3-4 navrata.

Ateroskleroza

Ateroskleroza je bolest velikih i srednjih mišićnih arterija. Karakteriše se disfunkcijom endotela krvnog suda, vaskulitisom, i nakupljanjem lipida, holesterola, kalcijuma i ćelijskih elemenata unutar zida krvnog suda. Ovaj proces za posledicu ima formiranje plaka, vaskularno remodelovanje, akutnu i hroničnu opstrukciju zapremine krvnog suda, poremećen protok krvi, i smanjenu oksigenaciju ciljanih tkiva.

Najznačajniji faktori rizika, koji u 50-60% pacijenata sigurno izazivaju razvoj bolesti su: hiperlipidemija, hipertenzija, šećerna bolest, pušenje. Ateroskleroza je češća kod muškaraca nego kod žena. Razlog ovakvoj disproporciji je što su žene tokom reproduktivnog perioda zaštićene dejstvom polnih hormona. Ipak, nakon menopauze, rizik kod žena se značajno povećava, tako da nakon 50. godine, većina žena ima isti faktor rizika za razvoj bolesti kao i muškarci iste starosne dobi. Značajno je i to da klinička manifestacija aterosklerotičnih vaskularnih promena postaje izrazita u periodu između 40. i 70. godine života.

Recepti:

Treba piti čaj od rosike (*Drosera rotundifolia*). Jednu kašičicu na 300 g vode kuvati 2-3 minuta. Pije se triput nedeljno- jednu šolju natašte i jednu šolju pre spavanja. Posle toga 4-6 nedelja pauzirati. Zatim ponoviti.

Pomešati po 25 g gloga (cvet), belog luka, rastavića i imele, uzeti 2 kašike, preliterati sa 3 decilitra vrele vode. Poklopiti, ostaviti 2 sata, odliti i piti pre jela.

Po 20 g gloga (cvet), kamilice, masline (list), imele i belog luka, izmešati, uzeti 2 kašike mješavine, preliterati sa 3 decilitra vrele vode, ostaviti 2 sata, zatim odliti i piti pre jela.

Hemofilija

Hemofilija je bolest iz grupe koagulopatija (poremećaja u sistemu koagulacije krvi) koja se nasleđuje recesivno vezano za X hromozom. Oboleli su uglavnom muškarci jer oni imaju samo jedan X hromozom, dok su žene prenosioci ove bolesti. Postoji hemofilija A, hemofilija B i hemofilija C. U zavisnosti od težine simptoma postoji: subhemofilija, lakši, srednje teški i teški oblik ove bolesti. Usled poremećaja u zgrušavanju krvi, javljaju se obilna krvarenja izazvana čak i banalnim povredama. Najčešće se javljaju sledeća krvarenja: krvarenje u velike zglobove (hemartros), krvarenje u mišiće, abdominalna krvarenja, krvarenje u mokraćne puteve, moždano krvarenje.

Recepti:

Kod ove, retke bolesti, uspeh se postiže sledećim lekovitim biljkama: veronikom (razgonom), virkom, rusomačom i hajdučkom travom. One se pomešaju u jednakim količinama. Dnevno mora da se pije najmanje četiri šolje čaja,

raspoređene na ceo dan. Jedna puna mala kašika biljaka popari se sa četvrt litre vode i ostavi da odstoji 1 minut. Osim toga, svakih 14 dana pravi se kupka od ove mešavine -100 g biljaka se u hladnoj vodi ostavi preko noći, sledećeg dana se voda ugrije i doda umereno toploj vodi za kupanje koje traje 20 minuta. Ista voda još dvaput može da se vrati na biljke i, ugrejana, upotrebi za još dve sedeće kupke.

Hipertenzija

Hipertenzija je akutna ili hronična bolest u kojoj je povišen arterijski krvni pritisak. Često nema prepoznatljive simptome, zbog čega se naziva i „tihim ubicom“. Posledice akutne hipertenzije su najčešće moždana krvarenja, dok se kod hronične hipertenzije najčešće ispoljavaju na bubrezima, mozgu i oku. Prema uzroku nastanka, postoje dve vrste hipertenzije: esencijalna i sekundarna. Uzrok esencijalne hipertenzije je idiopatski (nepoznat). Nema nikakvih klinički ili laboratorijski prepoznatljivih oboljenja koji je mogu prouzrokovati, ali se ubraja u 95% svih klinički otkrivenih hipertenzija, što je navelo naučnike na pretpostavku genetske predispozicije. U sekundarnoj hipertenziji se može naći uzrok (npr. oboljenja bubrega, nadbubrežne žlezde itd), ali ovo objašnjava samo 5% otkrivenih hipertenzija. Prema trajanju, hipertenzije se klasifikuju kao: akutne (par sati do par dana) i hronične (višemesečne ili trajne).

Arterijski pritisak je strogo kontrolisana fiziološka varijabla i konstantno se održava u okvirima normalnih intervala, ali se u toku 24 sata može približiti ekstremnim vrednostima (bilo u smislu povišenja ili sniženja vrednosti) iz različitih uzroka (npr. teška fizička aktivnost). Ukoliko su vrednosti trajno povišene, kažemo da dolazi do stanja hipertenzije. Pritisak varira u odnosu na srčani ciklus - najviši je tokom sistole, a najniži tokom diastole. Razlika između ovih pritisaka je hidrodinamička sila koja uslovljava tok krvi kroz krvne sudove - pulsni pritisak. Vrednosti normalnog arterijskog pritiska su statistički određene i variraju na osnovu uzorka, rase i uzrasta, pa prema tome i između pojedinih država i zdravstvenih sistema, ali su ipak najšire prihvaćeni kriterijumi Svetske zdravstvene organizacije (SZO) prema kojima se vrednosti sistolnog arterijskog pritiska više ili jednake 140 mmHg i/ili dijasistolnog arterijskog pritiska više ili jednake 90 mmHg, dobijene u tri uzastopna, adekvatna merenja tokom 1-3 nedelje smatraju hipertenzijom.

Recepti:

Kukuruzna svila, hajdučka trava - po dve kašike; list šumskih jagoda - jedna kašika, đurđevak - jedna kašičica. Sve dobro promešati i jednu kašiku prelići s 3 decilitra ključale vode. Ostaviti da stoji poklopljeno 10-15 minuta, zatim ocediti, pčelinjim medom zasladiti i piti toplo triput na dan pre jela po jednu šolju, ili svaki sat-dva po nekoliko gutljaja. Uzimati 20 dana u mesecu. Zatim drugi mesec opet 20 dana itd.

Pola kašičice glogovog cveta samlevenog u prah pomešati sa malo šećera i popiti sa malo vode dva puta dnevno.

Narendati presnu proletnju ranu cveklu i pomešati sa sokom od limuna. Dnevno pojesti po mali tanjirić.

U pola litre alkohola 96% stavi se 5 kašika glogovog cveta. Bocu dobro začepiti i dnevno barem jednom protresti. Nakon 10 dana se ocedi. Od toga leka uzima se dnevno dva puta po 20 kapljica razređeno s malo vode. Ukoliko bolesnik pati od nesanicice neka uzme uveče pre spavanja 40 kapi, opet razređeno s malo vode. Taj lek je dobar i za umirenje srca.

Imela, hajdučka trava, cvet od gloga i kamilice - u jednakim delovima dobro promešati. Sve dobro promešati i jednu kašiku prelići s 3 decilitra ključale vode. Ostaviti da stoji poklopljeno 10-15 minuta, zatim ocediti, pčelinjim medom zasladiti i piti toplo triput na dan pre jela po jednu šolju, ili svaki sat-dva po nekoliko gutljaja.

Velika glavica bijelog luka kuva se 10 minuta u pola litre vode. Kad se ohladi, nalije se u bocu i doda 3 povećala limuna. Pije se svaki dan natašte - po mala čašica.

Dobro je skuvati čaj od peršuna (list i korijen) - 2 kašike na dva decilitra vode kuva se 5-10 minuta, a zatim pojede i popije. Uzima se triput dnevno po jedna šolja.

Bolesnici neka jedu 2-3 dana samo neslani kuvani pirinač bez ikakve druge hrane. Pirinač se mora tako dugo kuvati dok ne postane sasvim kašast.

Uzeti jednu kašiku imele (suvo lišće i grančice) i staviti u čašu sa 2 decilitra hladne vode. Ostaviti da stoji preko noći poklopljeno. Piti 3 puta na dan.

Leukemija

Maligna bolest hematopoeznih organa, koju odlikuje poremećeno razmnožavanje i sazrevanje krvnih ćelija, uglavnom leukocita i njihovih matičnih ćelija, u koštanoj srži, limfnim organima, a često i u drugim organima, a skoro uvek i povećan broj leukocita u perifernoj krvi. Leukemija je najverovatnije i u čoveka izazvana virusima, čije delovanje pomažu nasledni (genski) i izvesni spoljašnji činioci (ionizujuća zračenja, hemijski jedinjenja i dr.).

Recepti:

Preporučuje se sledeća čajna mešavina: 20 g pelena, 30 g koprive, 25 g suručice, 20 g razgona, 30 g izdanaka zove, 15 g kantariona, 25 g ivanjskog cveća, 30 g nevena, 15 g korena maslačka, 25 g hajdučke trave, 30 g ruse. Na četvrt litre vode uzeti punu malu kašiku ove čajne mešavine. Tokom dana piti, ugotljajima, najmanje dve litre čaja. Bilo bi od velike koristi kada bi navedene biljke iz prirode mogle da se donesu sveže, ako ne sve, bar neke od njih. Pošto uzrok nastanka leukemije treba tražiti u slezini, dnevno piti i šest gutljaja čaja od idirota. Ravnu malu kašiku korena idirota uveče potopiti u hladnu vodu, a ujutro ugrejati i procediti. Pre i posle svakog obroka piti po jedan gutljaj. Tri male kašike (može do tri velike) šveden bitera razblažiti u tri šolje biljnog čaja. Preporučuje se stavljanje na jetru i slezinu obloga od švedske grančice u trajanju od četiri sata dnevno, kao i parnih obloga od rastavića. Izbegavati sve vrste namirnica koje sadrže kiseline, kao na primer pomorandže, limun, grejpfrut, razne voćne sokove, sirovo voće, jako začinjena jela, suhomesnate proizvode i masno meso. Kompot od jabuka može da se jede u neograničenim količinama.

Oboljenja srca i krvotoka

S obzirom na to da je infarkt srca poslednjih godina sve učestaliji i kao da postaje opštenarodna bolest, ukazaću na jednu čajnu mešavinu koja je iznenađujuće uspešna kod bolesti srca i krvotoka: 10 g rastavića, 10 g idirota, 10 g hajdučke trave, 10 g kore krušine, 10g srčanika, 10g garnike, 30 g gloga, 10 g rute, 10 g zečjeg trna, 10 g dimnjače, 10 g smrdljive koprive, 10g maslačka, 10 g mahuna od pasulja, 20 g imele, 10 g troskota, 10 g pirevine, 10 g mehurastog okreka, 10 g repušine, 10 g steže (gusjaka), 10 g rusomače, 20 g mate čaja, 10 g korena bedrinca, 10g matičnjaka, 10 g irske mahovine (Potentilla anserina). Sve dobro pomešati i na jednu šolju uzeti punu malu kašiku bilja. Ova čajna mešavina se preko noći drži u hladnoj vodi, a ujutro ugreje. Pije se ujutro i uveče po jedna šolja čaja zaslađenog malom kašikom meda.

Prošireni kapilari

Prošireni kapilari nastaju zbog povećane funkcije krvotoka kože, ili gubitka tonusa mišićnih vlakana najsitnijih krvnih sudova na samoj površini kože.

Treba se prati u hladnoj vodi. Noge polevati hladnom vodom. To se svake večeri ponavlja i odmah zatim ide se u krevet da se organizam ne prehladi. Za vreme gornje kure treba piti čaj od zovinog cveta.

Slabi srčani mišići

Za oslabljene srčane mišiće najbolja je masaža. Litrena staklenka napuni se do polovine usitnjenom rusomačom (*Capsella bursa pastoris*). Staklenku dopunimo 96% alkoholom i ostavimo 10 dana na suncu ili na toplom mestu. Nakon toga se staklenka stavi u hladnu prostoriju i tom tekućinom svake večeri masiraju bolna mesta mišića na levoj strani grudnog koša i to odozdo prema gore.

Srčane bolesti

Kukuruzna svila, morski luk, brezovo lišće – po 2 kašike, naprstak (*digitalis*) – jedna kašičica, dobro promešati i od te mešavine tričetvrt kašike kuvati 2-3 minute u 3 decilitra vode. Zatim ostaviti da stoji 1015 minuta, ocediti, piti pre ručka i večere, nezaslađeno, po jednu šolju.

Limun je odličan lek protiv srčanih bolesti. Sok od 3 limuna ulije se u bocu i doda kašičica samlevene soli. To se mućka dok se ne zapeni. Od tog leka uzima se svaki sat po jednu kašiku. To je ujedno lek protiv smetnji u probavi i bolesti jetre.

Vino od ruymarina dobar je lek za više bolesti, a naročito za srce ako se ujutro i uveče uzima 2-4 kašike. Priprema vina je sledeća: u litrenu bocu stavi se suv fino iseckan list ruzmarina i nalije litra prirodnog belog vina i ostavi da stoji 24 sata. Od tog vina pije se tri puta dnevno pre jela 3-4 kašike. Leči vodenu bolest, srce, čisti krv i tera na mokrenje.

U 3 decilitra vode stavi se jedna kašičica gorocveta (*Adonis vernalis*) i kuva 2 minute. Ostavi se poklopljeno da stoji 10 minuta. Od tog čaja uzimati svaka dva sata po jednu kašiku .

List ruzmarina, matičnjaka, valerijane - po 4 kašike; ružinog lišća - 2 kašike. Sve dobro promešati i od te mešavine jednu kašiku preli sa 2-3 decilitra ključale vode. Pije se tri puta dnevno posle jela po jedna šolja.

Srčane mane

Pomešati po 25 g nane (list), i matičnjaka (list) po 10 g, kamilice, komorača, hajdučke trave (cvet), gloga (cvet) i kruške (kore). Uzeti 3 kašike te smese, preli sa pola litre vrele vode, ostaviti preko noći poklopljeno. Piti umesto vode nakon jela.

Srčani udar

Srčani udar ili infarkt je ishemično oboljenje srca. Najnaprednije industrijske zemlje najviše su pogođene ovom bolešću. Najjače ugroženi krajevi su sa najvišim standardom. Najčešći uzrok infarktu je zakrečavanje krvnih sudova (aterioskleroza) uopšte, a posebno krvnih sudova koji snabdevaju krvlju srčani mišić. Zakrečavanje krvnih sudova započinje još u ranoj mladosti, jače se ispoljava posle 30 godina, a kasnije se sve brže razvija. Od nje najviše obolevaju muškarci, a manje žene. Postoje izvesni faktori koji ubrzavaju ovu bolest a to su: -porodična sklonost ka oboljenju, jer je bolest češće ispoljena u pojedinim porodicama; -češće je zapaženo oboljenje kod gojaznih osoba, kao i kod osoba sa povišenim masnim materijama u krvi; -povišeni krvni pritisak je najčešći uzrok ovom oboljenju; -bolest se češće javlja kod strasnih pušača, koji puše veći broj cigareta, a posebno ukoliko je pušenje prisutno više godina; -kod bolesnika od šećerne bolesti češći je infarkt, naročito ako se bolest neredovno leči; -fizička neaktivnost i česti psiho stresovi takođe su dokazani kao faktori koji favorizuju bolest. Najvažniji simptomi infarkta su: produžen i veoma jak bol, stezanje i pritisak u grudima ispod grudne kosti. Bol često seva u levu ruku, vrat ili u vilicu. Bol je često praćen slabošću, malaksalošću, znojenjem, ponekad povraćanjem i jako izraženim gušenjem. Bolovi obično nastaju posle težeg fizičkog zamora, nerviranja i izlaganja hladnoći, ali mogu nastati i bez ovih provokativnih faktora tj. iz čista mira pa čak i u snu.

Recepti:

Uzeti 1 kg cvekle, oprati, očistiti, iseći na komade i staviti u posudu od 3litre. Dodati 100 g šećera, 2 g soli, nekoliko komadića raženog hleba. Preliti toplom vodom. Ostaviti 3 dana na toplom mestu. Četvrtog dana je gotovo. Upotrebljavati 3 puta na dan, pola sata pre jela po pola čaše u toku dva meseca.

List kiprovine - 5 delova, muškatica - 4 dela, nana 2 dela, kantarion - 4 dela, srdačica (Leonurus cardiaca) - 4 dela, šišarke hmelja - 2 dela, koren valerijane - 2 dela, majčina dušica - 1 deo, suručica (Filipendula) - 4 dela, vranilovka - 1 deo. Dve kašike smese preliti sa pola litre vrele vode, sipati odmah u termos, ostaviti preko noći, procediti. Uzimati po 1/3-1/4 čaše 3-4 puta na dan, 2-3 meseca.

Samleti u mlinu za kafu suvo korenje dioskoreje i iđirota, pomešati ih u istom težinskom odnosu i uzimati po pola kašičice sa vodom. Ovo pomaže da se krv razredi i izbacuje iz organizma višak holesterola.

Srčana neuroza

Pod srčanom neurozom podrazumevaju se bolesti srca koje dolaze kao posledica neuro-vegetativnih poremećaja. U neuroze srca ubrajamo bolesti kao što je lupanje srca i probadanje srca. Lupanje srca pojavljuje se najčešće kod malokrvnih i slabunjavih ljudi. Oseća se potištenost, gušenje, vrtoglavica, nesvestica, hladan znoj, umor. Probadanje srca: bol se ogleda u vidu srčanog grča koji zahvata naročito levu ruku, disanje je jako otežano.

Recepti:

Pomešati po 10 g valerijane, glogovog i lavandinog cveta, srdačca, kima, komorača i matičnjaka. Od toga uzeti 3 kašike preliti sa 5 decilitara vrele vode. Ostaviti poklopljeno 2 sata, ocediti, zasladiti medom i piti u toku dana u 3-4 navrata.

Matičnjak, narandžina kora, lavanda, komorač - od svakog po 2 kašike dobro promešati. Od te mešavine stavi se jedna kašika u 300 g vode i natapa 8-12 sati, zatim kuva 3-4 minute. Pije se samo jedna kašika dnevno pre spavanja. Jednom u nedelju dana noge treba prati u vodi u kojoj se 10-15 minuta kuvalo trinje. Nakon toga noge odmah staviti u hladnu vodu do polovine listova. Nogama micati kao da se gazi po vodi.

U slučaju jačeg napada (kucanja) dobro je da bolesnik popije čašu zašećerene vode sa malo limunovog soka, a grudi oprati hladnom vodom.

Tromboza

Venska tromboza nastaje zastojem tromba (krvnog ugruška) u veni. Mogu biti zahvaćene površinske vene ili duboke vene. Tromboza je uvijek praćena flebitisom (upala vene), pa se koriste termini i tromboza i tromboflebitis. Tromboza može nastati zbog koagulacijskih poremećaja (poremećaji u zgrušavanju krvi) ili može ukazivati na još neotkrivenu zloćudnu bolest. Faktori koji mogu doprineti nastanku tromboze su: oštećenja endotela (unutrašnji sloj zida krvnog suda) kateterom, zastoj krvi nakon operativnih zahvata, oralni kontraceptivi, dugotrajno sedenje sa spuštenim nogama. Simptomi akutne bolesti razvijaju se tokom nekoliko sati ili kroz 1 do 2 dana. Tok bolesti je obično ograničen, traje 1 do 2 nedelje, a nakon toga se akutni proces smiruje i smanjuje se bolnost. Ako se radi o superficijalnom tromboflebitisu, zahvaćena vena može se osetiti pod prstima kao zadebljala, tvrda. To je odraz upalne reakcije i prate je bolovi, osetljivost, eritem i toplota. Duboka venska tromboza može biti asimptomatska ili se isto može ogledati u različitim stepenima osetljivosti, bolnosti, eritema, otekline, toplote, promenama boje kože ili istaknutim površinskim venama. Osetljivost i bol javljaju se pri stajanju i hodanju, a olakšaju se mirovanjem sa uzdignutom nogom. Maksimalna bol javlja se pri savijanju skočnog zgloba sa ispruženim kolonom ili pri ustajanju sa ispruženom nogom i osnovno je za razlikovanje od obične mišićne boli.

Recepti:

Laneno seme (50 g) kuva se 20 minuta u 3 litre vode. U toj se tečnosti uveče operu noge. Seme se stavi u vrećicu, dok je toplo i stavi na bolno mesto. Noge se zaviju u toplu vunenu krpu. Kura traje još mesec dana i nakon što se bolesnik oseća sasvim zdrav.

Treba redovno jesti luk u hrani. On smanjuje zgrušavanje krvi. Uključiti u ishranu smokve i morske alga. Oni imaju jaka antikoagulantna svojstva. Svakodnevna doza vitamina C treba da bude najmanje 100 mg, a vitamina E od 400 - 800 jedinica. Koristiti čaj od brezinih pupoljaka. Jednu trećinu boce od pola litre napuniti brezinim pupoljcima, naliti vodu do grlića. Ostaviti 10 dana. Povremeno protresti. Kada počnu boleti noge treba vene namazati ovom tinkturom, sačekati 10-15 minuta i ponovo namazati. Prekinuti sve fizičke aktivnosti toga dana.

BOLESTI UHA

Oštećenje sluha usled prehlade

Pomešati iste količine dobričice, žalfije i hajdučke trave. Čaj od ovih biljaka se upotrebljava za ispiranje ušiju. Preporučuje se i šveden biter kojim se navlaži komadić vate i stavi u uho, kao i toplo ulje od timijana, čije se kapi u uvo stavljaju pre vate. Ulje od timijana se greje tako što se mala kašika sa jednom do dve kapi ulja stavi u toplu vodu.

Ušne bolesti

Kod jakog bola u ušima treba u uvo nacediti 2-5 kapi soka od mušmula, pri tom treba leći tako da sok prodre duboko u ušnu školjku. Ukoliko pri ruci nema mušmule, u istu svrhu može odlično da posluži i sok od čuvarkuće.

Konopljinu ulje nakapa se u uvo. Bolovi će prestati.

Uho isprati toplim čajem od crnog sleza.

Kuvati pola kilograma pasulja. Kad je sasvim skuvan, na posudu se stavi levak tako da pokrije celi otvor lonca. Uvo se stavi na izlaz levka i tako pari. Uvo se pari tako dugo dok ima pare u posudi. Za vreme parenja potrebno je pokriti glavu i lonac radi što jačeg znojenja.

Kod reumatičnih bolova u ušima stavlja se na vatu 5 kapljica kamforovog i 30 kapljica maslinovog ulja, vata se ugrije i stavi u uvo. To se ponavlja više puta dnevno.

Ako je bol uha posledica prehlade, obično koristi parenje kamilicom. U protivnom se kuva čaj: 6-7 zelenih makovica (od maka) u 2-3 decilitra vode. To se kuva nekoliko minuta. Malo se ohladi i od tog čaja uštrca kapaljkom u bolno uvo po nekoliko kapi - više puta na dan.

Decu koja postanu nagluva od posledice šarlaha, treba duže vremena dva puta polivati preko glave i ramena hladnom vodom. Zatim glavu, ramena i grudi dobro peškirom izmasirati. Svaki dan jedanput ukapati u oba uva 3-5 kapi ulja od slatkog badema.

Gluvoću leći: pola kašičice čaja od rute i toliko cveta od kamilice prelići sa 30 g maslinovog ulja i staviti nekoliko dana na sunce ili na umereno toplu peć. Od toga ulja ujutru i uveče u uvo, na koje se slabo čuje, kapne se po nekoliko kapi, legne se i ostane 5-10 minuta kako bi ulje moglo duboko dopreti u ušnu školjku.

Zujanje u ušima leći tinktura od arnike. Čim uvo počne da zuji, kapne se u njega 2-3 kapi i zatvori vatom. Ili se uzme malo vate koja se natopi kamforom i stavi u uvo na 3-4 sekunde. To se svaki četvrt sata ponavlja. Umesto kamfora, može poslužiti i eter.

Tri kašike mekinja, jedna kašika iseckanih, svežih ili suih, listova crvene ruže, 2 kašike pelina. Sve zajedno dobro promešati i kuvati u tri decilitra crnog vina dok ne zavri. Kad se toliko ohladi da se može podneti, tom smesom treba oblagati uvo.

Lanena krpica namaže se voskom i savije u oblik levka. Tanji kraj stavi se u uvo, a široki zapali i ostavi da izgori sve do blizine uva. Ostatak se iz uva izbaciti. Zatim se u bolno uvo nalije slana komovica.

Zagnojeno uho

U pola litre belog vina stave se dve kašike ruzmarina da zavri. Od tog vina stavlja se oblozi na bolno uvo.

Svako jutro i veče nakapati u bolesno uvo nekoliko kapi soka od rusomače.

Ako se uvo gnoji, dobro je uštrcati mleko u kome je kuvano seme od konoplje.

Zujanje u ušima

Zujanje u ušima (Tinnitus) je oštećenje sluha pri kome dolazi do neprestanog zujanja u uhu. Ono može biti prouzrokovano starošću, promajom, prevelikom bukom, povišenim krvnim pritiskom, ili nasledno stečeno.

Recepti:

Pšenične mekinje - tri kašike, latice crvenih ruža (svežih ili suvih) —jedna kašika. Sve zajedno stavi se u tri decilitra crnog vina. Kad provri, ocedi se pa se talog zamota u čistu krpu ili gazu i onako topao priveže na uvo. Zujanje će prestati.

Protiv zujanja u ušima pomaže ulje od badema ili parenje sa kamilicom. Umoči komadić vate u spomenuto ulje i stavi u uvo. Više puta ponavljaj do ozdravljenja.

Jednu kašiku kukuruznog brašna staviti u šolju vode, dobro promešati i ostaviti preko noći da stoji. Ujutro se ponovo promeša i natašte popije. Postupak se ponavlja 3 nedelje. Ne sme se jesti svinjsko meso, može se piti malo mleka, jesti malo hleba i to kukuruznog, ali ne piti alkohol.

Treba pariti uvo sa cvetom crnog sleza.

Zujanje u ušima leči hodanje bosim nogama, svako jutro duže vremena po rosnoj detelini.

Zujanje u ušima leči tinktura od arnike. Čim uvo počne da zuji, kapne se u njega 2-3 kapi i zatvori vatom. Ili se uzme malo vate koja se natopi kamforom i stavi u uvo na 3-4 sekunde. To se svaki četvrt sata ponavlja. Umesto kamfora, može poslužiti i eter.

DUŠEVNE BOLESTI

Histerija i hipohondrija

Histerija je vrsta neuroze kod koje su dominantni raznovrsni telesni, senzorni, motorčki i mentalni poremećaji sa psihogenim poreklom. To su najčešće: napadi smeha i plača, preterana razdražljivost, somnambulizam (mesečarenje), halucinacije, strepnja, uznemirenost, tahikardija (ubrzani rad srca), mučnina, povraćanje, bolovi u različitim delovima tela, kontrakcije itd.

Hipohondrija je psihički poremećaj koji se ispoljava u neprestanoj usredsređenosti osobe na svoje fizičko zdravlje, bez objektivne zasnovanosti. Zbog veoma složenog psihološkog mehanizma hipohondriju je teško diferencijalno-dijagnostički razlikovati od stvarnog poremećaja. Međutim, nedostatak objektivnih pokazatelja bolesti ili poremećaja, kao i uočljiva simulacija mogu ukazati da je u pitanju hipohondrija.

Recepti:

Uzeti crnu koprivu (kao tinkturu) 2 kašičice dnevno, razređeno s malo vode. (1)

List šumske jagode, majčine dušice, lazarkinje, dubčaca - u podjednakim delovima dobro promešati. Od te mešavine jednu kašiku preliti s 2 decilitra ključale vode. Ostaviti da stoji 10-15 minuta, nakon toga ocediti, zasladiti medom i piti svaki sat-dva po nekoliko gutljaja.

50% metvice, 30% iseckane valerijane i 20% gorke deteline se izmeša i uzme jedna kašika te mešavine koja se prelije s 2 dl vrele vode. Poklopi se, stoji 2 sata, ocedi, zasladi i pije posle jela.

Pomešati u jednakim delovima list matičnjaka i metvice, cvet kamilice, hmelj i koren odoljena (valerijane). Uzeti 1 kašiku toga, preliti s 2 dl vrele vode, poklopiti i tri sata iza toga procediti i piti.

Nemiran san (kod dece)

Ako se deca dok spavaju često prevrću i ne nalaze mir, trenutno pomaže - pod uslovom da dete u prostoriji gde spava nije izloženo zračenju - kupka od lipovog cveta. Veću kofu napola napuniti lipovim cvetom i u hladnoj vodi ga ostaviti preko noći. Sledećeg dana se ekstrakt ugrije i doda vodi za kupanje. Ono traje 20 minuta. Ponovo ugrejana, ova voda može da se upotrebi još dvaput. Cvet lipe po mogućnosti brati na suncu.

Protiv pijanstva

Alkoholizam je jedna od najrasprostranjenijih bolesti zavisnosti, odnosno toksikomanija. Po pravilu alkoholizam je psihogenog porekla, ali uz znatan uticaj situacionih faktora zbog čega je ranije smatran porokom, a ne bolešću. Ispoljava se kao gubitak sposobnosti uzdržavanja od prekomerne upotrebe alkohola, što dovodi do zavisnosti, narušavanja psihičkog i fizičkog zdravlja i socijalnih odnosa. Po rasprostranjenosti i štetnim posledicama po zdravlje, alkoholizam je odmah posle bolesti kardiovaskularnog sistema i malignih oboljenja. Zbog navedenih razloga u većini zemalja je obuhvaćen zdravstvenim osiguranjem kao bolest zavisnosti. Češći je kod muškaraca.

Recepti:

U litru vode stavi se 6-8 kašika usitnjenog ruzmarinovog lista sa cvetom i kuva se 10-15 minuta. Pije se 2 šolje dnevno.

Majčine dušice 4 kašike prelije se sa tričetvrt litre ključale vode i ostavi da stoji 5 minuta. Od tog čaja uzima se svaka 2 sata po jedna kašika.

Stres

Stres je skup nespecifičnih reakcija čovekovog organizma na štetne faktore iz radnog i životnog okruženja. Štetni faktori iz čovekovog okruženja aktiviraju adaptacioni mehanizam u organizmu kako bi se organizam zaštitio uspostavljanjem ravnoteže sa sredinom. Pri poremećaju ravnoteže organizma odbrambeni sistemi reaguju prema

vrsti stresora, ali adaptacioni sistem reaguje uvek na isti način, Stres reakcija je neuro-endokrinog karaktera i manifestuje se kao skup simptoma pa se naziva i opšti adaptacioni sindrom ili Selijev sindrom. Ukoliko je čovek kontinuirano izložen stresu ili ukoliko je njemu često izložen dolazi do poremećaja u funkcionisanju organizma što uslovljava pojavu tzv. adaptacionih bolesti kao što je hipertenzija. Faktori koji uzrokuju stres su brojni i raznovrsni. Tako, to mogu biti fizički faktori (hladnoća, toplota, buka, vibracije, otrovi) i psihološki (velika odgovornost, poremećeni međuljudski odnosi...).

Recepti:

Za smirenje nervnog sistema 3 puta na dan piti po pola čaše sledeći čaj: srdačica (*Leonurus cardiaca*) – 3 kašike, list nane – 3 kašike, koren valerijane – 2 kašike, šišarke hmelja – 2 kašike. Jednu do dve kašike ove smese kuvati na vodenom kupatilu 15 minuta, ohladiti, procediti i dosuti do 200 ml.

Uzeti po jednu kašiku šišarki hmelja, korena valerijane, kantariona, korena anđelike i rizoma pirevine. Jednu kašiku smese preliti čašom vrele vode, ostaviti poklopljeno 15 minuta, procediti. Piti toplo po 1 čašu za vreme jakog uzbuđenja.

Uzeti po 1 kašiku šišarki hmelja, korena valerijane, majkine dušice i kantariona. Dve kašike smese preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti da stoji jedan sat, procediti. Piti po pola čaše.

Kupka. Pet kašika matičnjaka preliti sa dve čaše vrele vode, kuvati 3 minuta, ostaviti da stoji 10 minuta, ili pet kašika korena valerijane kuvati 15 minuta i ostaviti da stoji 1 sat. Ovako dobijeni čaj sipati u kadu sa toplom vodom (35-36°C).

U 1 litar belog vina staviti 2 kašike matičnjaka, ostaviti 2 nedelje na tamnom mestu, ponekad protresti, ocediti. Piti po 30 grama tri puta na dan.

Kao dobro sredstvo za smirenje koristiti u toku deset dana po pola čaše 3-4 puta na dan sok cvekle sa medom (1:1).

Najbolji lek za stres je smeh i pozitivan pogled na život.

POREMEĆAJ METABOLIZMA

Giht

Giht ili uratna artropatija je metaboličko oboljenje, koje nastaje kao posledica trajno visokog nivoa mokraćne kiseline u krvi (hiperuratemija) i taloženja kristala mononatrijum-urata u zglobovima i drugim delovima organizma. Predstavlja jednu od najstarijih bolesti poznatih među ljudima. Pre 2000 god. su je zvali "bolest kraljeva", jer je bila raširena među bogatim ljudima koji su preterivali u jelu i piću. Ova bolest se deli u dve kategorije: primarni i sekundarni giht.

Češće je prisutan kod muškaraca nego kod žena i 85-90% bolesnika su muškog pola. Najčešće se javlja tek nakon četvrte decenije života, vrlo je retka pre puberteta, a kod žena obično počinje posle menopauze.

U velikom broju slučajeva uzrok nastanka ovog metaboličkog poremećaja je nepoznat. Kristali koji se gomilaju su soli mokraćne kiseline, koja u organizmu nastaje kao krajnji produkt metabolizma purina. Purini nastaju na tri

načina: iz hrane, metabolizmom nukleinskih kiselina u ćelijama i biološkom sintezom. Normalna vrednost mokraćne kiseline u krvi je do 57 mg/dl. i dnevno se u organizmu stvori oko 600 mg. Od toga se putem bubrega izluči 450 mg, a ostatak razgrade bakterije u crevima. Primarni giht nastaje kao posledica i povećanog stvaranja mokraćne kiseline (zbog urođenih grešaka metabolizma) i smanjenog izlučivanja putem bubrega. Sekundarni ili stečeni giht nastaje usled povećanog stvaranja mokraćne kiseline iz nukleoproteina raspadnutih ćelija u slučaju raznih bolesti (policitemija, hronična granulocitna leukemija, psorijaza i dr).

Giht počinje naglo, obično u snu, sa izuzetno jakim bolom u zglobu, toliko jakim da bolesniku i dodir pokrivača pobuđuje bolnu senzaciju. Najčešće je zahvaćen samo jedan zglob, obično zglob nožnog palca, mada izuzetno bolest može početi i na dva ili više zglobova. Oboleli zglob daje jasnu sliku zapaljenskog artritisa, gde dominira otok, zategnuta i sjajna koža jako crvene boje. Ponekad se zbog inflamatornog procesa u zglobu, javlja i povšena telesna temperatura i drhtavica. Ovaj zapaljenski proces traje 3-14 dana, a nakon toga se spontano smiruje. Kulminaciju dostiže u prva 24 časa.

Recepti:

Svakodnevno upotrebljavati po 100g šargarepe; izrendati, pomešati sa jednom kašikom biljnog ulja i jesti.

Uzeti 4 limuna i 3 česna belog luka; iz limuna izvaditi koštice, beli luk očistiti i samleti ih na mašini za meso; masu preliti sa 7 čaša vrele vode, promešati, ostaviti da stoji 1 dan. Procediti i piti po 40 ml pre jela, jedanput dnevno.

Dve kašike cveta jorgovana preliti 1 čašom votke ili rakije. Ostaviti na tamnom mestu nedelju dana, svakodnevno protresati. Piti po 20-30 kapi 3 puta na dan pre jela.

Jednu do dve kašikice cikorije preliti jednom čašom vrele vode. Procediti i piti po pola čaše 2-3 puta na dan pola sata pre jela.

Tri kašike kantariona preliti sa 4 čaše kjučale vode, ostaviti 2 sata, procediti i piti po 1/3 čaše 3 puta na dan pre jela.

Uzeti 20 g cveta zove na 200 ml ključale vode. Piti po 1/3 čaše 3-4 puta na dan pre jela; bolje je sa medom.

Uzeti 25 g lista crne ribizle i skuvati u pola litre vode. Ostaviti da stoji nekoliko sati. Piti po 1/2-1 čašu 4-5 puta na dan.

Jednu kašiku lista vinove loze preliti jednom čašom vode, kuvati 15 minuta. Piti po pola čaše 3-4 puta na dan.

Sok breze koji se skuplja u rano proleće piti po 1 čašu 3 puta na dan u toku 1-1,5 meseci.

Uzeti 20g iseckanih mladih listova oraha ili nezrelih plodova na 200 ml vrele vode. Kuvati 20 minuta. Piti po 1 kašiku 3 puta na dan.

Rizom pirevine – 4g, veronika – 4g, koren čička – 6g, dan i noć – 6g. Četrdeset grama ove mešavine kuvati 15 minuta u 1l vode. Piti po pola šolje 5 puta na dan jedan sat posle jela.

Samleti 20 g korena šipurka, skuvati u 1 l vode, držati na slaboj vatri 3 sata. Praviti toplu oblogu, staviti na bolno mesto i dobro utopeliti.

Uzeti 15 g ploda kleke na 100 ml etilalkohola. Upotrebljava se spolja za utrljavanje kao sredstvo za smanjenje bolova.

Ako se spava na dušek u napravljenom od svežeg lista paprati mogu se izlečiti najteže patnje koje nastaju odlaganjem soli (giht, reumatizam, artritis, spondiloza).

Uzeti 100 g žalfije na 6 litara vode. Kuvati 10 minuta. Hladiti do temperature koju može ruka da izdrži i u tome pariti ruke i noge 30-60 minuta. Ovo raditi jednom dnevno (uveče) 1-2 meseca. Dolazi do prestanka boli i omekšavanja kvrga na rukama i nogama.

Uzeti 100g cveta kamilice na 10 litara vode. Skuvati, dodati 200 g soli i praviti kupke za otoke ruku i nogu.

Za kupku kod gihta koristiti ovsenu slamu: 1 kg slame kuvati pola sata u kanti vode. To je dovoljno za jednu kadu.

Odsustvo apetita

Koristi se kupka od timijana, koja se sastoji od 50 g zelja (preko noći se biljka potopi u hladnu vodu, kupanje traje 20 minuta, srce treba da je izvan vode; vodu dve večeri vraćati na zelje, sve u svemu, od ove količine prave se tri kupke). Dnevno piti šolju čaja od koprive, koji se pije u gutljajima.

List šumske jagode, kamilice, metvice pitome ili kudrave i kičice u jednakim količinama dobro promešati. Od te mešavine jednu kašiku preli sa 3 decilitra ključale vode i ostaviti da poklopljeno stoji 10—15 minuta, zatim ocediti, po želji zasladiti, dodati malo limunovog soka i toplo piti dvaput dnevno, pola sata pre jela. Uzima se 8—14 dana.

Uzeti pola kašikice usitnjenog pelina, po dve kašike korena anđelikei iđirota i sve dobro promešati. Jednu kašiku te mešavine preli sa 3 decilitra ključale vode i ostaviti da poklopljeno stoji 10—15 minuta, zatim ocediti, po želji zasladiti, dodati malo limunovog soka i toplo piti dvaput dnevno, pola sata pre jela. Uzima se 8—14 dana.

Dobro promešati jednake količine korena omana, anisa, komorača i stolisnika. Jednu kašiku te mešavine jedaća kuvati jednu minutu u 300 g vode i ostaviti poklopljeno 10—15 minuta. Nakon toga se ocedi, zasladi pravim medom i toplo pije triput dnevno po šolju pola sata pre jela.

Kamilicu stući u avanu u prah. Od tog praška uzima se triput dnevno pola sata pre jela po pola kašikice.

Dve kašike hajdučke trave preli sa 2 decilitra vrele vode. Poklopiti, ostaviti malo da stoji, zatim piti pre jela.

Dve kašike kamilice preli sa 2 decilitra vrele vode. Promešati, poklopiti, ostaviti na šporetu oko pola sata (bez ključanja). Ocediti, rashladiti i piti pre jela.

Uzeti po 1 g stucanog zrna komorača, lincure i kičice. Sve pomešati i preli sa 2 decilitra vrele vode. Poklopiti, ostaviti 2 sata, zatim ocediti i odjednom popiti.

Po 1 g komorača, lincure i kičice izmešati i preli sa 2 decilitra vrele vode. Poklopiti i ostaviti 2 sata, zatim procediti i piti pola sata pre jela.

Uzeti po 25 g celera (koren), kičice, komorača i lincure, preli sa pola litre vrele vode, poklopiti, zatim piti pre jela.

Šećerna bolest

Šećerna bolest ili dijabetes je hronični, neizlečivi sistemski poremećaj metabolizma, koji se karakteriše hiperglikemijom, tj. trajno povišenim nivoom glukoze u krvi. Uglavnom je uslovljen naslednim faktorima, a nastaje zbog smanjene sekrecije ili smanjenog biološkog dejstva hormona insulina, odnosno u kombinaciji ova dva faktora. Taj nedostatak ometa razmenu ugljenih hidrata, masti i belančevinu organizmu (što se ispoljava tipičnim tegobama), a nakon dužeg vremena utiče i na strukturu i funkciju krvnih sudova, živaca i drugih vitalnih organa i organskih sistema.

Dijabetes se danas ubraja među najčešća endokrinološka obolenja, sa prevalencom u stalnom porastu (naročito u razvijenim zemljama sveta). To je posledica modernog stila života i povećanja broja spoljašnjih etioloških činilaca, među kojima se posebno izdvaja gojaznost. Šećerna bolest se najčešće javlja u starijem životnom dobu kao

posledica opštih degenerativnih i sklerotičnih promena u organizmu (koja zahvataju i pankreas, a kod mladih osoba može nastati usled genetskih poremećaja ili oštećenja pankreasa kod određenih zaraznih oboljenja.

Recepti:

Veliki švajcarski prirodnjak paroh Kincle kaže: "Šećerna bolest prilično brzo može da se izleči upotrebom sledećih biljaka: 3 dela zečje stope (Geum urbanum), po jedan deo lista kupine i borovnice, 3 dela žute steže (Rorippa nasturtium-aquaticum), 2 dela suvih zelenih mahuna pasulja. "Sa četvrt litre vode popariti punu malu kašiku ove mešavine i tri minuta ostaviti da odstoji; dnevna količina je 1,5 do 2 litre.

Lekovito dejstvo lista borovnice zavisi od načina skupljanja. On sme da se skuplja samo pre nego što plod sazre. List borovnice, ukoliko se bere u pravo vreme, predstavlja klinički provereno sredstvo protiv šećerne bolesti. Smatra se dokazanim da mirtilin, koji se nalazi u listu borovnice pre nego što njen plod sazre, ne samo da smanjuje izlučivanje šećera nego može sasvim da izleči bolest. Zato se mirtilin iz lista borovnice s pravom naziva "biljnim insulinom". Uprkos ovim izvanrednim osobinama, lečenje čajem od lista borovnice ne sme se sprovesti bez lekarske kontrole.

Za snižavanje nivoa šećera u krvi preporučuje se i celer. Stari narodni lek je i rasol od sirovog kiselog kupusa, kao i sveža mrkva, koju treba jesti svakoga dana. U iste svrhe može daposlužiti crni i beli luk, kada se stave na hleb.

Još jedan narodni lek: četiri velike kašike lista borovnice (list ubran pre nego što plod sazre!) pristavi se u dve litre hladne vode, pa se napola skuva. Pije se po jedna šolja triput dnevno.

I kopriva izvanredno utiče na gušteraču i svojim dejstvom snižava nivo šećera u krvi. Uzima se ekstrakt koprive, koji se može kupiti u apotekama, drogerijama i bio-radnjama.

S obzirom na to da korenom idirota mogu da se izleče sva oboljenja gušterače, on pomaže i kod šećerne bolesti. Preko noći se u šolju hladne vode stavi ravna mala kašika korena idirota, ujutro se lako ugrije, zatim procedi i pije po jedan gutljaj pre i posle jela, što je ukupno šest gutljaja dnevno. Svih ovih šest gutljaja čaja od korena idirota veoma prijaju dijabetičaru.

Čaj od lista i izdanaka zove takođe može da se preporučuje obolelima od šećerne bolesti. Zova spada među najstarije lekovite biljke koje se upotrebljavaju u narodnoj medicini.

Maslačak se na livadama i njivama bere u rano proleće, čim nikne. Treba ga odseći do korena, dobro oprati i upotrebiti kao prvu prolećnu salatu. Postoji maslačak sa sokom karakterističnim za zelenu travu i, druga vrsta, sa žućkastim mlečnim sokom. Ovaj drugi je prijatnijeg ukusa i topljiviji. U proleće, dijabetičari bi svakodnevno, u podne i uveče, trebalo da jedu ovu salatu. A onda, kada je krajem aprila i početkom maja maslačak u punom cvatu, za svakog dijabetičara je vreme da otpočne četvoronedeljnu kuru za snižavanje nivoa šećera u krvi. Stabljiku treba brati zajedno sa cvetom, oprati, i tek posle pranja odbaciti cvet. Ako dijabetičar jede 10 do 15 stabljika maslačka dnevno, može računati na potpuno normalizovanje nivoa šećera. U početku, stabljike imaju nagorak ukus, ali on kasnije nestaje.

Bela imele takođe pozitivno utiče na gušteraču, te stalnom upotrebom čaja od ove biljke postepeno nestaje uzrok nastanka šećerne bolesti. Imele se preko noći drži potopljena u hladnoj vodi. U početku, potrebna je količina od tri šolje hladne vode i tri pune male kašike imele. Posle nekoliko nedelja, dovoljne su dve šolje, a nakon izvesnog vremena, jedna sa jednom kašičicom imele. U jednom razdoblju proleća, kada za dijabetičare ima i drugog svežeg povrća, čaj od imele uopšte ne treba piti. Ovu lekovitu biljku treba skupljati od početka oktobra do početka decembra, u aprilu i maju, jer je samo tada lekovita. Najlekovitija je ona koja raste na hrastu i na topoli, ali su delotvorne i imele sa jela i sa voćaka. Stabljiku i cvet iseći nasitno. Bele bobice imele se ne smeju upotrebiti za čaj! Pošto i naš mnogo hvaljen šveden biter pozitivno utiče na gušteraču, pa čak je može i izlečiti, dijabetičari treba da koriste i ove kapi. Uzimaju se tri puta na dan - po jedna puna mala kašika, s malo biljnog čaja. Zbog njihovog dubinskog delovanja, poželjno je jednom mesečno upotrebiti ih i za oblog, koji se na gušterači drži četiri sata.

Koren vodopije dijabetičari mogu da koriste kao odlično dijetalno povrće. On se, slično endiviji, dobro opere pod mlazom vode, jer se time ublažava gorčina njegovog ukusa. Uostalom, čaj od cvetova i stabljika vodopije daje dobre rezultate i kod gojaznosti. Za mršavljenje, dnevno piti dve šolje ovoga čaja.

I iscedeni sok svežeg krastavca utiče na snižavanje nivoa šećera u krvi, pa se i on preporučuje dijabetičarima.

Gavez takođe spada među izvanredno dijetalno povrće, isto kao i špargla. Zbog neznatne količine ugljenih hidrata, ovo povrće je idealna dijetalna hrana za dijabetičare. Može se pripremati s dosta masti i prezle a da to bolesniku ne naškodi. Crni koren se za upotrebu u kuhinji gaji u povrtnjaku i nije identičan sa gavezom, koji je poznat i pod ovim nazivom.

Zeleni praziluk je veoma dobar za dijabetičare. Treba ga jesti svakoga dana za večeru, sitno isečenog sve do vrhova perja, na hlebu. Salatu od praziluka poželjno je služiti i uz ručak. Napitak veoma prijatnog ukusa može se pripremiti na sledeći način: 500 g praziluka, sitno isečenog sve do zelenih vrhova, preliti sa 0,7 l suvog belog vina, poklopiti i ostaviti da stoji 24 sata. Posle toga procediti i usuti u bocu, pa ujutro i uveče piti po jedan gutljaj. Čvrsti ostaci mogu da se jedu namazani na hleb.

Tri velike glavice belog luka izgnječiti i staviti u litarsku bocu, nasuti prirodne rakije od žita i ostaviti da odstoji 10 do 14 dana. Svakoga jutra, pre doručka, uzeti jednu malu kašiku ovoga vina.

List crnog dudu, ljuške od mahuna (naročito konci), dragušac, list koprive - u podjednakim delovima, dobro pomešati i od te mešavine 1 kašiku kuvati 3 minute u 3 decilitra vode. Ostaviti poklopljeno da stoji 10-15 minuta. Nakon toga ocediti i piti triput dnevno po jednu šolju pre jela. Još je bolje ako se pije svaki sat-dva po nekoliko gutljaja. Ne sme se sladiti.

Koren maslačka – jedna kašika, brezovog lišća – 3 kašike, bele gorušice (slačica) – jedna kašičica, ljuške od mahune - 2 kašike. Sve se dobro pomeša i od te mešavine jedna kašika se prelije sa 3 decilitra ključale vode. Ostaviti poklopljeno da stoji pola sata. Nakon toga dnevno piti po nekoliko šolja.

Kantarion, ljuške od mahuna, list crnog dudu – u jednakim delovima dobro pomešati i od te mešavine 1 kašiku kuvati 3 minute u 3 decilitra vode. Ostaviti poklopljeno da stoji 10-15 minuta. Nakon toga ocediti i piti triput dnevno po jednu šolju pre jela. Još je bolje ako se pije svaki sat-dva po nekoliko gutljaja. Ne sme se sladiti.

Kukuruzna svila - 5 kašika, đurđevak – jedna kašika, list breze - 6 kašika. Sve dobro pomešati i od te mešavine nepunu kašiku staviti u 3 decilitra vode i 2 minute kuvati. Ostaviti poklopljeno da stoji 10-15 minuta, zatim ocediti i piti triput dnevno pre jela.

U proleće sve dok dragušac (*Nasturtium officinale*) ne ostari, treba ga jesti u obliku salate uz svako jelo.

Četvrt litre vina pomešati sa četvrt litre vode i u tu tekućinu staviti 20 g usitnjenog korena od steže (*Potentilla anserina*). To neka stoji 12 sati. Zatim kuvati 15 minuta, procediti i piti svakih pola ili sat - po jednu kašiku.

Plod divlje ruže (šipka) - 30 g, pržiti (ali ne i prepržiti). Zatim samleti ili u avanu stući i preliti litrom vode. To kuvati tiho dok se ne ukuva na polovinu. U taj čaj staviti malo meda i soka od jednog limuna. Taj se čaj pije pomalo preko celog dana. Kod glavnog obroka, u podne, piti cijelu šolju i leći u krevet; toplo se pokriti. Ako se bolesnik oznoji, treba u pola vode i pola sirca namočiti lanenu krpu ili sunder pa istrljati i oprati gornji deo tela. Ne brisati se. Obući rublje pa opet malo prileći. Kao dijete treba jesti: kuvanu pšenicu, prekrupu od zob, ječam, krto meso, hleb od oraha ili lešnika. Od voća: višnje, zrele plodove zove - mogu se uzimati sa čašom jabukovače. Grožđe ne jesti.

Korijen i list peršuna dobro oprati, koren naribati kao ren, a lišće sitno izrezati i sve zajedno sa šoljom kiselog mleka ili jogurta pomešati i popiti. Pije se svake večeri pre spavanja.

Kod šećerne bolesti uzmu se 4 kašike lišća borovnice na pola litre vode i kuva dok se ne ukuva do polovine. Pola se popije pre obroka, a druga polovina uveče pre spavanja.

50 g lista crnog dudu (smrvljenog) preliti sa pola litre vrele vode, poklopiti, ostaviti 8-10 sati uz češće mešanje. Pije se umesto vode.

Dobro izmešati 60 g borovnice (list) i 100 g ljuške od pasulja. Od toga uzeti 2 kašike i kuvati u 3 decilitra vode. Kuvati dok se voda ne smanji na 1 trećinu. Pije se po jedna čašica u dva navrata pre jela.

Pripremiti tinkturu od 50 g listova koprive, preliti sa 500 ml vrele vode u emajliranoj posudi. Posle dva sata procediti tinkturu i piti po jednu kašičicu tri puta dnevno pre jela. Tinkturu je bolje pripremati od svežih listova. Od mlade koprive pripremati jela i salate.

Za pripremanje odvara od boranije potrebno je 15-20 g boranije kuvati 3-4 sata u 1 l vode dok se ne dobije polovina od početne količine. Dobijeni odvar ohladiti, procediti i piti po pola čaše pola sata pre jela 3-4 puta dnevno u toku 3- 4 meseca.

Jednu kašičicu sitno iseckanog korena od maslačka preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, ohladiti, procediti. Piti po ¼ čaše 3-4 puta dnevno.

Za pripremu tinkture od lista oraha potrebno je jednu supenu kašiku isitnjenih listova preliti čašom vrele vode, kuvati 20- 30 sekundi, ostaviti da odstoji, procediti i piti u toku dana. Takođe se mogu koristiti pregradice iz ploda oraha. Pregradice od 40 komada oraha preliti čašom vrele vode i kuvati na pari 1 sat. posuda u kojoj se kuva treba da bude od stakla ili emajlirana. Zatim sadržinu ohladiti, procediti i piti po jednu kašičicu tri puta dnevno pre jela.

Jednu supenu kašiku osušene orline prokuvati 10-15 sekundi u 250 ml vrele vode, procediti. Piti po pola čaše 3-4 puta dnevno pre jela. Ovu lekovitu biljku potrebno je koristiti pod kontrolom lekara jer može izazvati povišen arterijski pritisak.

Kora jasike se koristi u početnom stadijumu dijabetesa, tako što se jedna supena kašika suve isitnjene kore jasike kuva 30 minuta na tihoj vatri u dve čaše vode.ostaviti da odstoji 2-3 sata, procediti. Piti do 3 meseca ili više.

Jednu kašiku suvih listova crne borovnice preliti čašom vrela vode, ostaviti da odstoji 30-40 minuta, procediti. Piti po čašu ohlađene tinkture 3 puta dnevno u malim gutljajima.koristi se u početnom stadijumu dijabetesa.

Sveži sok od cvekle piti 4 puta dnevno po ¼ čaše.

Napraviti mešavinu od čička – 1 deo, boranije, osušene kore – 1 deo, lista borovnice – 1 deo . 60 g mešavine ostaviti da odstoji u 1 l hladne vode12 sati. Zatim kuvati 5 minuta, ostaviti da odstoji još 1 sat, procediti. Piti po ¾ čaše 5 puta dnevno, jedan sat posle jela.

Kod dijabetesa blagotvorno deluju sveži plodovi crvene borovnice.

Crna borovnica – 1 deo, osušena kora boranije – 1 deo, seme lana – 1 deo, ovsena slama – 1 deo. Tri supene kašike mešavine preliti sa tri čaše vrele vode, kuvati 10 minuta ostaviti da odstoji 30 – 40 minuta, procediti. Piti po ¼ čaše 6-8 puta na dan.

20 g preslice, 20 g dvornika, 20 g lista šumske jagode,. Supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati 3-5 minuta, ostaviti da odstoji 10-15 minuta, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 20-30 minuta pre jela 3-4 puta dnevno.

List od crne borovnice 25 g, list maslačka 25 g, orlina 20 g. supenu kašiku ove mešavine preliti sa 300 ml vrele vode, prokuvati 5 minuta, ostaviti da se ohladi, procediti. Piti po pola čaše 2-3 puta dnevno 20 minuta pre jela.

List crne borovnice 25 g, orlina 25 g, list koprive 25 g. jednu supenu kašiku mešavine preliti sa 300 ml vrele vode, prokuvati 5 minuta, ohladiti i procediti. Piti po 2-3 kašike 3-4 puta dnevno 20 minuta pre jela.

Pripremiti odvar: 30 g preslice preliti čašom vrele vode, kuvati 5-7 minuta, ostaviti da odstoji 2-3 sata, procediti. Piti po 2-3 supene kašike 3-4 puta dnevno pre jela. Preslica se može koristiti i u svežem obliku za salate, nadeve, a takođe i za pripremanje tinkture. Priprema salate od preslice: 2 čaše sitno izrezanih listova preslice pomešati sa 50 g zelenog luka, 20 g štavlja i 40-50 g maslačka. Začiniti uljem ili pavlakom, posoliti po ukusu.

Pripremiti odvar: 10 isitnjenih plodova šipuraka preliti čašom vrele vode, kuvati 3-5 minuta, ostaviti da odstoji 4-5 sati, procediti. Piti po pola čaše 3-4 puta dnevno.

Napraviti mešavinu od lista srčanika – 10 g, lista šumske jagode – 15 g, lista duda – 20 g. Jednu supenu kašiku ove mešavine preliti sa čašom vrele vode, kuvati 3-5 minuta, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po dve supene kašike tri puta dnevno posle jela.

Napraviti mešavinu od lista crne borovnice – 50 g, boranije – 50 g, orline – 50 g, lista mente – 50 g. Dve supene kašike ove mešavine preliti sa 0,5 l vrele vode i ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po 1/3 čaše tri puta dnevno pre jela.

Zdrava ishrana

Šta je zdrava ishrana? Na ovo pitanje ne može se dati jednostavan i celovit odgovor, jer postoje brojne teorije o ishrani koje svaka na svoj način nastoje da definišu ovaj pojam. Pored toga, nauka svakodnevno napreduje i naučna istraživanja nam donose nova otkrića o uticaju pojedinih namirnica na ljudski organizam, a neretko i opovrgavaju opšteprihvaćena shvatanja o štetnosti i korisnosti pojedinih namirnica.

U ovoj rubrici možete pronaći tekstove o različitim namirnicama sa posebnim akcentom na njihov uticaj na zdravlje, odnosno preventivu i lečenje bolesti. U sačinjavanju ovih tekstova, pored izvora iz oblasti narodne medicine, korišćena je i literatura o najnovijim naučnim saznanjima iz ove oblasti.

DIJETE

Atkinsonova dijeta

Atkinsonova dijeta isključuje unos ugljenih hidrata kako bi se organizam oslobodio suvišnih masti. Vrlo je jednostavna za primenu jer nema merenja količine unetih namirnica, spremanja posebnih obroka, unosa čajeva ili tableta protiv pojačanog apetita, niti se tokom njene primene oseća glad.

Delovanje

Kada se prestane sa unosom ugljenih hidrata, naslage sala u organizmu počinju da se tope. Za prvih šest dana primene dijete može se izgubiti do 5 kilograma, a svaki naredni dan i do jednog kilograma. Za 24 primene Atkinsonove dijete može se izgubiti do 15 kilograma.

Zabranjena hrana

U okviru Atkinsonove dijete zabranjen je unos namirnica koje sadrže visok procenat ugljenih hidrata, kao što su: krompir, brašno (sve vrste peciva), pirinač, soja, grašak, pasulj, pohovano meso, testenine, voće, žitarice, mleko i mlečni proizvodi, sir, margarin, šećer, čokolada, slane grickalice i sl.

Dozvoljena hrana

Sve vrste mesa i jaja. Junetina, teletina, svinjetina, jagnjetina, ćuretina, živina, divljač. Meso možete jesti kuvano, pečeno, na roštilju, ali ne i pohovano. Dozvoljen je i unos čvaraka, sušenog i dimljenog mesa, jaja. Zabranjen je unos kobasica (osim viršli) i svih vrsta mesnih narezaka.

Sve vrste salata. Zelena salata, paprika, paradajz, krastavci, sveže i kiselo zelje, cvekla, luk. Salate mogu biti začinjene uljem, sirćetom, solju, po želji.

Sve vrste povrća. Karfiol, blitva, spanać, praziluk, kelj, luk, zelje, artičoke, patlidžan, šargarepa, peršun, celer, rotkvice, pečurke.

Piće. Mineralna voda, limun, crna kafa i čaj bez šećera. Zabranjen je unos alkoholnih pića, s tim što je nakon 6 dana primene dijete dozvoljen unos pola litre belog vina.

Važne napomene

Najveći problem kod primene Atkinsonove dijete je dovođenje organizma u stanje ketoze. U prvoj fazi dijete potroše se sve glikogenske rezerve o organizmu sa ciljem da se umesto trošenja glikogena podstiče trošenje masti u organizmu. Iz ovog razloga postoji opasnost da mozak i nervno tkivo na taj način ostanu bez primarnog energetskog izvora, tako da se u kasnijoj fazi primene dijete, kod održavanja telesne težine, preporučuje postupni unos ugljenih hidrata. Kod ove dijete takođe nije na adekvatan način obrađen unos vitamina i minerala, već se preporučuje uzimanje vitaminskih pilula po želji. Moguće neželjene posledice Atkinsonove dijete su ketoza, dehidracija, gubitak elektrolita, gubitak kalcijuma, akutna mšićna slabost, povraćanje i problemi sa bubrezima.

Dijeta sa kajsijama

Dijeta sa kajsijama će prijati svakome ko voli ovo voće. U kajsijama ima mnogo korisnih materija i doktori često preporučuju da se kajsije koriste u dijetama. Dijeta sa kajsijama je kratkoročna dijeta i predviđena je za jedan do tri dana. Za ovu dijetu neophodno je da pripremite jednostavno jelo: pola kilograma kajsija iscediti i dobijeni sok pomešati sa 300 grama sitno seckanih suvih kajsija. Dobijenu masu pojesti u toku jednog dana. Sok od kajsija mora biti sveže ceđen, ne mogu se koristiti kupovni sokovi kao zamena, pošto sadrže suviše kalorije i šećer. Od kajsija koje preostanu nakon ceđenja može se napraviti korisna maska za lice i ruke. Za nekoliko dana primene dijete sa kajsijama može se smršati par kilograma.

Zašto su korisne kajsije i sušene kajsije?

Sušene kajsije osvežavaju dah, imaju laksativna i protivupalna svojstva. Pomažu kod visokog pritiska i oboljenja jetre. Međutim, sušene kajsije sadrže mnogo šećera, tako da dijabetičari ne bi trebalo da ih konzumiraju. Ne povećavajte dnevnu količinu kajsija, jer je to maksimalna količina koju organizam može da preradi u toku dana. Ukoliko pojedete više kajsija može doći do pojave alergija, poremećaja u varenju i drugih neprijatnosti.

Kajsije jačaju imunitet, što pomaže da se organizam lakše izbori sa štetnim bakterijama. Dijeta sa kajsijama obezbeđuje dnevno potrebnu količinu vitamina A, koji je koristan ne samo za rast, već i za kosu, nokte i kožu. Sušene kajsije su bogate kalijumom zbog čega se preporučuju osobama koje pate od anemije.

Dijeta sa kajsijama se može primenjivati svakog meseca, za održavanje zdravlja i poboljšavanja spoljašnjeg izgleda. Ova dijeta je pomogla za ljude svih uzrasta jer nema štetnih zdravstvenih posledica. Pored toga, konzumiranje sušenih kajsija se preporučuju trudnicama, ali naravno ne u formi dijete sa kajsijama već da se obavezno uključe u ishranu.

NAMIRNICE

Jabukovo sirće

Jabukovo sirće je odličan sagorevač masti. Pomaže prilikom redukcije telesne mase i ubrzava metabolizam. Jabukovo sirće je ustvari sveže ceđeni sok od jabuke koji je fermentisan na sobnoj temperaturi nekoliko sedmica.

Glavni sastojak jabukovog sirćeta, sirćetna kiselina, je važan nutrient za koji je dokazano da stimulise metabolizam. Jabukovo sirće takođe sadrži desetine drugih nutrienata koji eliminišu masti stvarajući idealan hemijski balans u organizmu. Kiselost u jabukovom sirćetu pomaže kod sporog metabolizma, kod kojeg treba više vremena da hrana dospe u tanko crevo i krvotok.

Preporučena upotreba: do dve kafene kašikice dnevno, pomešano sa vodom, u receptima ili kao preliv za salatu.

Činjenice: 400 godina pre nove ere Hipokrat, otac medicine, je prepoznao snagu jabukovog sirćeta u čišćenju, lečenju i borbi protiv bakterija.

Saveti za upotrebu

Čaša vode sa jabukovim sirćetom je dobro osvežavajuće piće.

Ako se riba pre pripremanja potopi u mešavinu jabukovog sirćeta i vode dobiće blag, slatkast ukus.

Za pravljenje penastog šnea od belanaca, ulupaju se tri belanca sa supenom kašikom jabukovog sirćeta.

Da bi meso bilo mekše, marinirajte ga preko noći u mešavini jabukovog sirćeta i začina po izboru.

Od jabukovog sirćeta se mogu napraviti odlične kupke sa pravim ph balansom, a kada se koristi kao preparat za kosu daje sjaj kosi.

Kajsija

Kajsija sadrži 20-27% šećera, salicinsku, jabučnu i limunsku kiselinu, provitamin A, vitamine C i B12. Kajsije su bogate solima kalijuma i gvožđa, i imaju lekovito dejstvo kod bolesti srca i krvnih sudova, bubrega, kod gojaznosti. Sušene kajsije su i diuretičko sredstvo. Pored toga, kajsije su bogate fosforom i magnezijumom, koji su neneophodni organizmu za aktivan rad mozga. Kajsije poboljšavaju pamćenje i povećavaju radnu sposobnost mozga, a takođe povećavaju hemoglobin u krvi i pomažu kod anemije.

Lubenica

Lubenica sadrži vitamine C, PP, B1, B2, karotin, celulozu, pektine, ugnjene hidrate, soli kalijuma. One blagotvorno deluju kod bolesti bubrega, kod bolesti srca i krvnih sudova, kod povišenog krvnog pritiska, kao i kod atonije crevnog sistema. Lubenice odlično utoljuju žeđ kod groznice i doprinose izbacivanju otrovnih supstanci iz ogranizma. Nezamenljivo su diuretičko sredstvo kod otoka vezanih za obolenja srca i krvnih sudova, kao i bubrega. Sok od lubenice ne samo da izbacuje iz organizma suvišnu tečnost, nego ga i opskrbljuje lako usvojivim šećerom. Celuloza lubenice pospešuje peristaltiku probavnih organa, ubrzava izbacivanje viška holesterola. Preporučeni dnevni unos lubenice je 2 do 2,5 kg. Lubenica se naročito preporučuje osobama koje boluju od skleroze, kostobolje, artritisa i dijabetesa.

Bela repa

Bela repa sadrži do 10% šećera, 2% belančevina, vitamine C, B1 i B2, pektine i gvožđe. Sok od bele repe je odličan za iskašljavanje. Primenjuje se i kod anemije sa nedostatkom gvožđa, ateroskleroze, kod upalnih procesa pluća. Sok od bele repe upotrebljava se i spolja kod gnojnih obolenja kože i kod opekotina, jer ima izuzetno antibakterijsko dejstvo.

Grožđe

Grožđe sadrži kalijum, kalcijum, magnezijum, mangan, kobalt, vitamine C, P, PP, B1, B6, B12, karotin. Bogato je i ugljenim hidratima (18–20%) i organskim kiselinama (jabučnom, salicinskom, limunskom, ćilibarskom, mravljom i dr.). Grožđe je efikasan diuretik, laksativno sredstvo i sredstvo za iskašljavanje. Korisno je kod bolesti bubrega, pluća, jetre, kostobolje i hipertonije, a upotrebljava se i kao sredstvo za opšte jačanje. Pojedine sorte grožđa imaju izraženo antibakterijsko dejstvo (Izabela, Muskat, Kabarne, Hamburg). Sok od grōžđa ima tonizirajuće dejstvo i koristan je kod iscrpljenosti nervnog sistema i opšte iscrpljenosti. Izaziva znojenje i smanjuje nivo holesterola u krvi. Sok od grožđa se pije jedan sat pre jela, tri puta dnevno. Preporučeni jednokratni unos je od pola do dve čaše soka. Ne sme se konzumirati u većim količinama kod dijareje, dijabetesa, gojaznosti, čira na želucu i hronične upale pluća.

Višnja

Višnja sadrži glikozu i fruktozu, vitamine C, B1, PP, karotin, organske kiseline, bakar, kalijum, magnezijum, gvožđe, pektine. Sok od višnje blagotvorno deluje kod malokrvnosti, bolesti pluća, bubrega, kod ateroskleroze, opstipacije. Pogubno deluje na stafilokoke i streptokoke.

Grejpfrut

Grejpfrut blagotvorno deluje na poboljšanje varenja, snižavanje krvnog pritiska, normalizaciju rada jetre, obnavljanje snage organizma. Gorak ukus grejpfruta se može ukloniti uklanjanjem delova koji se nalazi između kriški. Kod ateroskleroze, hipertonije i zamora treba uzimati po četvrtinu čaše soka od grejpfruta 20 do 30 minuta pre jela, a kod nesanicke polovinu čaše pred spavanje. Sok od grejpfruta se preporučuje i kod slabog apetita i poremećaja procesa varenja.

Kruška

Kruška sadrži vitamine C i B1, šećer, celulozu, organske kiseline. Ima diuretičko i antibakterijsko dejstvo. Korisna je kod kamena u bubrezima i kod infekcije mokraćnih puteva.

Dinja

Dinja je bogata šećerom, do 13%, vitaminima C, PP, karotinom, gvožđem i celulozom. Korisna je kod opstipacije, ateroskleroze, hemoroida, bolesti krvi, bolesti bubrega, bolesti srca i krvnih sudova. Takođe umirujuće deluje na centralni nervni sistem.

Jagoda

Jagoda sadrži do 15% šećera, vitamin C i vitamine grupe B, karotin, celulozu, pektine, kobalt, gvožđe, kalcijum, fosfor, mangan, limunsku, jabučnu i salicinsku kiselinu. Jagode su veoma efikasno sredstvo kod skleroze, povišenog krvnog pritiska, opstipacije, stomaćnih obolenja i dijareje. Mnogi oblici starih zapuštenih ekcema (gnojni ekcemi i ekcemi sa pukotinama, krastama i čirevima neprijatnog mirisa) mogu se uspešno izlečiti konzumiranjem jagoda. Jagoda normalizuje poremećenu razmenu materija, pomaže kod bolesti srca, krvnih sudova, čira na želucu, upale žučne kese i kamena u žuči, kod stomaćnih infekcija, kod bolesti bubrega, malokrvnosti. Blagotvorno deluje kod Bazedove bolesti jer utiče na razmenu joda u štitnoj žlezdi. Antibakterijski deluje na uzročnike stomaćnih infekcija, streptokoke i viruse gripa.

Malina

Malina sadži 9-10% šećera, gvožđe, bakar, kalijum, pektine, celulozu, tanin, organske kiseline, vitamine C, B1, B12, PP. Korisna je kod malokrvnosti i bolesti digestivnog trakta, kod ateroskleroze, bolesti bubrega, hipertonijske. Fitoncidi maline su pogubni za stafiloke, za kvasne i plesne gljivice. U narodnoj medicini sok od maline se koristi kao sredstvo za izazivanje znojenja i snižavanje temperature kod prehlade i groznice.

Šljiva

Šljiva sadži do 16% šećera, pektine, kalijum, vitamine C, B1, PP, karotin, organske kiseline. Šljive, a naročito sušene, imaju izraženo laksativno i diuretičko delovanje. Lekovito deluju kod ateroskleroze, upale žučne kese, bolesti jetre, srca, bubrega i povišenog krvnog pritiska.

Crna ribizla

Crna ribizla sadži veliku količinu vitamina C, a takođe sadži i vitamine B1, PP, karotin, kalijum, gvožđe, limunsku, jabučnu i druge organske kiseline, pektine, tanin i do 16% šećera. Lekovito deluje kod čira na želucu, gastritisa sa smanjenom kiselosti, ateroskleroze, bolesti bubrega, poremećaja metabolizma, malokrvnosti. Fitoncidi crne ribizle deluju na stafiloke, gljivice, uzročnike dizenterije i difterije. Vodena tinktura crne ribizle za 10 puta uvećava antibakterijsku aktivnost tetraciklina, penicilina, biomicina i drugih antibiotika. Sok od crne ribizle unštava viruse gripa tipa A2 i B. Crna ribizla primetno povećava imunitet organizma.

Borovnica

Po sadržaju mangana borovnica prevazilazi sve drugo voće i povrće, a sadži i vitamine C, B1, B2, karotin, tanin, pektine, šećer (5-6%), jabučnu, kininsku, ćilibarsku i mlečnu kiselinu. Borovnica ima široku primenu kod bolesti digestivnog trakta, gastritisa želuca sa smanjenom kiselosti, kod stomaćnih infekcija, hepatitisa, malokrvnosti, kamena u bubrežima, kostobolje, reumatizma, kožnih bolesti. Borovnica poboljšava vid, a korisna je i kod dijabetesa jer snižava koncentraciju šećera u krvi. Konzumiranje svežih borovnica u dužem vremenskom periodu preporučuje se kod opstipacije. Fitoncidi borovnice pogubno deluju na klice dizenterije, stafiloke, uzročnike difterije i stomaćnog tifusa.

Jabuka

Jabuka sadži vitamine C, B1, B2, P, E, karotin, kalijum, gvožđe, mangan, kalcijum, pektine, šećer, organske kiseline. Izuzetno je sredstvo protiv skleroze, a efikasna je kod stomaćnih infekcija, bolesti srca, bubrega, hipertonijske, gojaznosti, malokrvnosti, kostobolje, kamena u bubrežima. Kod kamena u bubrežima preporučuje se napitak pripremljen od sušene kore jabuka, jedna supena kašika praška od kore jabuka na čašu vrele vode. Kisele sorte jabuka preporučuju se kod dijabetesa. Fitoncidi jabuka deluju na izazivače dizenterije, stafiloke, virus gripa tipa A.

Piće i napici

Ova rubrika uvedena je iz praktičnih razloga, odnosno da bi se objedinili recepti za pripremanje različitih pića i napitaka, kojima je zajedničko to što imaju lekovita svojstva. Tako se na jednom mestu nalaze recepti za pripremanje čajeva, odvara, tinktura, esencija, sokova, rakija, likera i dr.

TINKTURE

Švedska grančica i šveden biter



Švedskom grančicom naziva se specijalna mešavina lekovitih biljaka, čija se receptura pripisuje Paracelzusu, švajcarskom lekaru koji je živeo oko 1541. godine. Recepturu je u 18. veku otkrio švedski lekar dr Samst, koji je alkoholni ekstrakt, odnosno tinkturu ove mešavine nazvao šveden biter. Ovaj lekar je sačinio i rukopis u kojem opisuje 46 stanja u kojima primena šveden bitera pomaže. Svetsku slavu šveden biteru donela je Marija Treben, čuvena austrijska travarka, koja šveden biter smatra osnovom svakog lečenja. U svojoj knjizi "Zdravlje iz Božije apoteke", Marija Treben je opisala mnoge slučajeve u kojima se korišćenjem šveden bitera postignuto izlečenje, a takođe je objavila i prepis rukopisa dr Samsta o lekovitosti šveden bitera.

Prepis rukopisa dr Samsta:

Ako se češće udiše ili miriše, navlaži vratni pršljen ili stavi vlažna krpa na glavu, leči bolove i nesvesticu, poboljšava pamćenje i jača mozak.

Pomaže protiv zamućenja očiju, otklanja crvenilo i sve bolove i onda kada su oči zapaljene, mutne i kada suze. Leči i sivu mrenu ako se uglovi očiju redovno navlaže ili ako se na zatvoreno oko stavi navlažena krpa.

Bubuljice i ospe svake vrste, kraste u nosu ili bilo gde drugde biće izlečeni ako se često i dobro navlaže njome.

Kod zubobolje, u malo vode stavi se puna velika kašika ovih kapi i jedno vreme se tečnost drži u ustima ili se bolni zub obloži krpom nakvašenom kapima. Bol će nestati a nekroza se smanjiti.

Plikovi na jeziku ili druge rane vlaže se uporno ovim kapima i tako će brzo doći do izlečenja.

Ako je grlo zapaljeno ili bolesno tako da hrana i piće teško mogu da se progutaju, ujutro, u podne i uveče uzeti kapi i pustiti ih da polako siđu; upala će proći a ždrelo se izlečiti.

Ako neko ima grčeve u želucu, neka pri napadu popije punu veliku kašiku kapi.

Kod kolika se uzmu tri velike kašike, polako, jedna za drugom, i ubrzo će se osetiti olakšanje.

Rasteruje vetrove u stomaku i hladi jetru, leči sve bolesti želuca i creva i pomaže kod zatvora stolice.

Takođe je odlično sredstvo za želudac kada on teško vari i ne zadržava hranu.

Isto tako pomaže kod bolova u žuči. Dnevno piti ujutro i uveče po jednu punu veliku kašiku, a noću stavljati oblog sa kapima, i uskoro će bolovi prestati.

Kod vodene bolesti se tokom šest nedelja ujutro i uveče pije po jedna puna velika kašika pomešana s belim vinom.

Bolovi i zujanje u ušima leče se tako što se u uvo stavlja vata natopljena kapima. Mnogo pomaže, čak vraća izgubljen sluh.

Ako žena ima bolove u materici, neka joj se tri dana daje po jedna puna velika kašika kapi rastvorenih u crnom vinu, nakon pola sata neka ide u šetnju, a posle toga može da doručkuje, ali ne mleka. Kapi ne treba uzimati s mlekom.

Ako se poslednjih 14 dana trudnoće ujutro i uveče pije po jedna velika kašika, olakšaće se porođaj. Da bi se što pre oporavila, porodilji se svaka dva sata daje mala kašika sve dotle dok ne prođu svi bolovi.

Stavljanje vlažnog obloga brzo pomaže ako posle porođaja, kada krene mleko, dođe do upale mlečnih žlezda.

Leči ospe kod dece. Kapi se daju razblažene u vodi, u količini koja zavisi od uzrasta deteta. Kada ospe počnuda se suše, više puta ih kvasiti kapima i onda neće ostati ožiljci.

Dobre su protiv glista i za decu i za odrasle, izbacuju i pantljičaru, a deci se daju prema uzrastu. Kapima navlaženu krpu staviti detetu na stomak, pričvrstiti je i stalno je održavati vlažnom.

Kod žutice će nestati svi bolovi ako se piju tri velike kašike ovih kapi dnevno i stavljaju oblozi na otečenu jetru.

Otvoraju sve zlatne žile (hemoroide), leče bubrege, bez dodatnog lečenja odvođe hipohondrijsku tečnost iz tela, otklanjaju melanholiju i depresiju, te podstiču apetit i pomažu varenje.

I iznutra otvara zlatne žile (hemoroide) ako se u početku češće navlaže, a i razmekšaju unutrašnjom upotrebom kapi, naročito pre spavanja. Spolja se stavi kapima ovlažen komad vate. Podstiče cirkulaciju i otklanja žarenje.

Ako neko leži onesvešćen, u slučaju potrebe otvore mu se usta i da jedna velika kašika kapi. Bolesnik će doći sebi.

Ovo sredstvo, ako se pije, leči od bolova frasa (grčenja) tako da oni vremenom prestaju.

Kod tuberkuloze svakog dana ujutro uzima se eliksir natašte i terapija nastavlja šest nedelja.

Ako žena izgubi menstruaciju ili je ista prejak, neka ove kapi uzima tri dana i to ponovi dvadeset puta.

Ovo sredstvo pomaže i protiv belog pranja.

Ako je nekoga napala padavica (epilepsija), smesta mu se moraju dati ove kapi. Bolesnik tada treba da uzme isključivo ovaj lek jer on jača kako napadnute živce tako i telo i otklanja sve bolesti.

Leče oduzetost i otklanjaju nesvesticu i mučninu.

Leče boginje s vatrom i crveni vetar.

Ima li ko groznicu, s vatrom ili hladnu, pa je sasvim slab, neka mu se da jedna velika kašika kapi i bolesnikće, ukoliko mu organizam nije opterećen drugim lekovima, za kratko vreme doći sebi, puls će početi normalno da radi a bolesnik će se uskoro osećati bolje, ma koliko da je temperatura bila visoka.

Kapi ovog eliksira leče i rak, stare boginje i bradavice, i ispucale ruke. Ako na njima postoji stara i zagnojena rana ili divlje meso, sve to treba dobro isprati belim vinom i onda na to staviti krpu ovlaženu kapima. One će ukloniti čireve i bolove, kao i divlje meso, a rana će početi da zarasta.

Bez opasnosti leče sve rane, bez obzira da li su od udarca ili od uboda, ako se rane češće ovlaže kapima. Uzme se jedna krpa, natopi kapima i prekriju rane. Kapi za kratko vreme otklanjaju bol, ne dozvoljavaju ni gangrenu ni trulež i leče i stare rane od vatrenog oružja. Ukoliko ima ustrelnih rana, uprskati kapi u njih, a prethodno rane nije neophodno očistiti. Upornim stavljanjem navlažene krpe, izlečenje nastupa za kratko vreme.

Kapi uklanjaju sve ožiljke, koliko god da su stari, belege od rana i posekotina, ako se do 40 puta navlaže njima. Sve rane koje se izleče ovim kapima ne ostavljaju ožiljke za sobom.

Iz osnova, one takođe leče sve fistule čak i kada se čine neizlečive; boljka može da bude neogranično stara.

Kapi leče opekotine bilo da one potiču od vatre, vrele vode ili od vruće masti, ako se povrede vredno vlaže njima. Ne stvaraju se plikovi, temperatura se izvlači, čak će i zagnojeni plikovi iz temelja biti izlečeni.

Služe protiv čvoruga i masnica, bilo da one potiču od sudara, bilo od udara.

Ako neko nema apetita, kapi mu ga vraćaju.

Kod velike malokrvnosti vraćaju izgubljeni boju ako se izvestan period piju ujutro. One čiste krv i stvaraju novu, a podstiču i njenu cirkulaciju.

Reumatski bolovi zglobova će nestati ako se kapi piju ujutro i uveče i ako se na bolno mesto stavi krpa navlažena njima.

One leče smrznute ruke i noge čak i ako postoje otvorene rane. Kapima navlažene krpe treba stavlјati što češće, a naročito noću.

I na kurje oko staviti komad vate navlažene kapima i bolno mesto stalno držati vlažno. Posle tri dana ono će samo ispasti ili se može bezbolno izlјuštiti.

Leče i ujed besnih pasa i drugih životinja ako se kapi piju, jer leče i uništavaju sve otrove. Rane oblagati krpom navlaženom kapima.

Kod kuge i drugih zaraznih bolesti dobro je u toku dana više puta piti kapi jer one leče kužne čireve i čvoruge čak i kada su ovi već u grlu.

Onaj ko noću ne može da spava neka pre spavanja uzme ove kapi. Kod nesаницe zbog živaca, na srce staviti krpu navlaženu razblaženim kapima.

Pijana osoba se sa dve velike kašike kapi smesta može otrezniti.

Onome ko svakoga dana ujutro i uveče pije ove kapi, ne treba nijedan drugi lek, jer ovaj jača telo, osvežava živce i krv, otklanja drhtanje ruku i nogu. Ukratko, kapi leče od svih bolesti. Telo ostaje bodro, a lice mladoliko i lepo.

Važno: sve navedene količine treba da se piju razblažene biljnim čajem ili vodom.

Načini upotrebe švedske grančice:

Unutrašnja upotreba: preventivno se, pije ujutro i uveče po jedna mala kašika razblaženih kapi. Kod nelagodnosti bilo koje vrste, treba uzimati tri male kašike dnevno, takođe razblažene. Ako je reč o zloćudnoj bolesti, dnevno treba uzimati 2 do 3 velike kašike, kako sledi: po 1 velika kašika pije se razblažena u 1/8 litre biljnog čaja raspoređenog na pola sata pre i pola sata posle svakog obroka.

Oblog od švedske grančice: zavisno od veličine obolelog mesta, uzima se manji ili veći komad vate ili gaze, ovlaži šveden biterom i stavi kao oblog. Pre toga, u kožu utrlјati svinjsku mast ili mast od nevena. Onda sledi nešto veća

plastična folija, koja treba da čuva rublje od zamašćivanja. Tek tada se sve poveže maramom ili obmota zavojem. Zavisno od oboljenja, oblog se drži dva do četiri sata. Ako pacijent može da podnese, oblog ostaviti i preko noći. Kada se ovaj skine, kožu posuti puderom. Ukoliko bi se kod - osetljivih osoba uprkos tome pojavilo crvenilo kože, oblozi se ostave da deluju samo kratko vreme. Kod alergičnih osoba izostaviti plastičnu foliju iza obloga, dovoljno je povezati ga maramom. Nipošto se ne sme zaboraviti mazanje kože! Ako se koža već osula i svrbi, namazati je mašću od nevena.

SVEŽE CEĐENI SOKOVI

Sok od šargarepe



Sveže iscedeni sok od šargarepe je kralj među sokovima od povrća. U njemu ima mnogo beta-karotina, vitamina grupe B, kalijuma, kalcijuma, kobalta i drugih mineralnih materija. Sve to čini da je sok od šargarepe naročito koristan za decu i osobe sa slabim imunitetom i problematičnom kožom.

Beta-karotin je veoma koristan za vid, ali je za njegovo usvajanje u organizmu potrebno obevezno da se unosi zajedno sa nekom masnom hranom, prvenstveno salatam koja je začinjena biljnim uljem. Ne treba pretirivati sa

konzumacijom soka od šargarepe jer višak beta-karotina u organizmu opterećuje jetru, a koža može postati žućkasta. Na dan se preporučuje unos najviše pola litre soka od šargarepe. Za neophodan dnevni unos vitamina koje sadrži sok od šargarepe dovoljno je pola čaše soka. Sveže ceđeni sok od šargarepe ne trebaju koristiti ljudi koji boluju od čireva i dijareje. Upotrebom soka od šargarepe prilikom sunčanja ili korišćenja solarijuma postiže se bolji efekat preplanulosti.

Sok od kupusa



Sok od kupusa sadrži lako usvojive ugljene hidrate, vitamine C, B3, folnu kiselinu i aminokiseline. Pored toga sadrži soli kalijuma, natrijuma, kalcijuma, magnezijuma, gvožđa. U soku od kupusa je pronađen i vitamin koji sprečava nastanak čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu. S druge strane, ljudima koji već boluju od gastritisa ili čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu upotreba soka od kupusa je zabranjena.

Topao sveže ceđen sok od kupusa preporučuje se za ispiranje usta kod stomatitisa i upale desni. Osim toga sok od kupusa usporava pretvaranje ugljenih hidrata u masti i zbog toga je koristan za gojazne osobe. Pošto je idealno sredstvo za čišćenje, preporučuje se osobama koje pokušavaju da skinu višak kilograma. Efikasan je kod

nadutosti, leči zatvore i koristi se protiv ospica na koži. Dodavanje soli u sok od kupusa, ne samo da smanjuje njegovu vrednost, već je i štetno.

Sok od limuna



Po hemijskom sastavu sok od limuna je veoma bogat, pre svega kalijumom, koji je neophodan za normalno funkcionisanje kardiovaskularnog sistema i bubrega. Sok od limuna blagotvoreno deluje na oksido-redukционе procese u organizmu i daje snagu i elastičnost krvnim sudovima. Takođe, limun sadrži vitamine A, B, B15, B2 i P, pektin, soli gvožđa, fosfor, kalijum, kalcijum, magnezijum.

Sok od limuna održava normalan krvni pritisak i zato deluje preventivno protiv srčanih udara, šloga i drugih bolesti. Poznata su i jaka antiseptička i anti-upalna dejstva limuna. Sok od limuna može ubiti na desetine virusa, a u kombinaciji sa sokom od belog luka korišćen je i u lečenju AIDS-a. Časa vode sa svega nekoliko kapi limunovog soka dnevno dovoljna je da se zaštitimo od kolere i tifusa. Tokom epidemija gripa takođe je preporučljiv unos limunovog soka u bilo kojem obliku, dodavanjem u čaj, u vodu ili u ulje. Limunov sok je dobar za posekotine i ubrzava njihovo zaceljivanje. Nedavno su otkrivena nova svojstva limunovog soka, kao što je razlaganje mokraćne kiseline kod reumatizma, gihta, kamena u bubregu i drugih bolesti. Sok od limuna štiti telo od izlaganja radioaktivnom zračenju. Takođe, sok od limuna jača zubnu gleđ, izbeljuje zube i štiti od karijesa.

Kao i kod drugih namirnica treba voditi računa o količini limunovog soka koja se unosi, kako bi se izbegle alergijske reakcije. Moguće neželjene posledice su jaka želudačna kiselina, čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu, ulcerozni kolitis i katar tankog creva.

Sok od krompira



Sirovi krompir sadrži lako usvojivi šećer koji se prilikom kuvanja pretvara u skrob. Osobe koje pate od veneričnih bolesti i osobe sklone seksualnom uzbuđenju ne treba da jedu krompir. Sok od svežeg krompira dobro čisti organizam. U kombinaciji sa sokovima od šargarepe i celera veoma dobro pomaže kod poremećaja varenja, nervnih oštećenja (npr. išijasa) i gušavosti. U ovim slučajevima svakodnevna upotreba 500 gr soka od šargarepe, krastavca, cvekle i krompira veoma često daje dobre rezultate u kratkom roku, pod uslovom da se iz ishrane isključi meso i prerađevine od mesa.

Sok od lucerke



Lucerka je jedna od biljaka koja je najbogatija hlorofilom. Upotreba lucerke u ishrani doprinosi zdravlju, snazi i energiji do duboke starosti, pri čemu se izuzetno povećava otpornost organizma na infekcije. Sok od sveže lucerke je veoma jak i zato ga je najbolje konzumirati pomešan sa sokom od šargarepe. U tom slučaju se povećava korist koju ovi sokovi imaju pojedinačno, a naročito su korisni kod većine srčanih obolenja i kod bolesti arterija. Hlorofil dobro pomaže kod poremećaja disajnog sistema, posebno kod bolesti pluća. Sok od šargarepe, lucerke i zelene salate koristan je za ishranu korena kose. Svakodnevno konzumiranje ovog soka u znatnoj meri će poboljšati rast kose.

Sok od krastavca



Krastavac je jedno od najboljih diuretičkih sredstava. Pored toga krastavac ima i druge osobine, kao što je pospešavanje rasta kose, jačanje krvnih sudova i srca. Krastavac sadrži više od 40% kalijuma, 10% natrijuma, 7,5% kalcijuma, 20% fosfora, 4,7% hlora. Dodavanje soka od krastvca soku od šargarepe blagotvorno deluje kod reumatskih obolenja, koja se javljaju kao posledica viška mokraćne kiseline u organizmu. Ukoliko se ovoj smesi doda sok od cvekle ubrzava se njeno dejstvo. Sadržaj kalijuma u krastavcu čini ga veoma dragocenim kod visokog i niskog krvnog pritiska. Sok od krastavca pomaže kod lošeg stanja zuba i desni, kao i kod paradentozе. Noktima i kosi neophodan je spoj elelemata koji se nalazi u soku od krastavca, kako bi se sprečilo pucanje noktiju i opadanje kose. Sok od krastavca umiruje i jača nervni sistem, sprečava aterosklerozu i poboljšava pamćenje. Preporučena količina je 100 ml čistog soka od krastavca. Njegovo delovanje pojačava se u kombinaciji sa drugim sokovima, kao što su sokovi ribizle, jabuke, grejpfruta, paradajza.

Sok od maslačka



Sod maslačka je jedan od najdragocenijih tonika i sredstava za jačanje. Neophodan je za neutralizaciju suviše kiselosti u organizmu. Sveži sok od maslačka dobijen od listova i korena u spoju sa sokom od šargarepe i listova repe pomaže kod bolesti kičme i drugih bolesti kostiju. Pored toga, daje čvrstinu zubima, sprečavajući paradentozu i njihovo krvarenje.

Sok od zelene paprika



Sok od zelene paprike sadrži mnogo silicijuma koji je neophodan noktima i kosi, a takođe potpomaže rad lojnih žlezda i žučnog kanala. U kombinaciji sa sokom od šargarepe, sok od zelene paprike postiže izvanredne rezultate u uklanjanju pega sa kože. Osobe koje pate od gasova u stomaku, kolika i spazma creva mogu osetiti veliko olakšanje upotrebom 50 ml soka od zelene paprike dnevno.

Sok od peršuna



Peršunov sok nikada ne treba piti posebno u količinama većim od 30 do 60 ml. Ovu količinu je bolje pomešati sa sokovima od šargarepe, zelene salate, spanaća ili celera. Sveži sok od peršuna blagotvorno deluje na razmenu kiselina u organizmu i održavanje normalne funkcije nadbubrežne i štitne žlezde. Elementi koje sadrži nalaze se u međusobnom odnosu koji doprinosi jačanju krvnih sudova, posebno kapilara i arterija. Sok od peršuna je odlično sredstvo kod obolenja urinarno-genitalnog trakta i veoma pomaže kod kamena u bubrežima i žučnoj kesi, mokraćnoj bešici, kod nefritisa i kod drugih bolesti bubrega. Uspešno se koristi i kod vodene bolesti. Takođe je koristan i kod obolenja očiju i očnog nerva, kod gnojne rožnjače oka, katarakte i konjuktivitisa. Lenjost zenice se

uspešno leči konzumiranjem svežeg soka od peršuna u kombinaciji sa sokom od šargarepe, celera i endivije. Sok od peršuna u kombinaciji sa sokom od cvekke uspešno se primenjuje kod bolnih menstruacija. Spazam izazvan menstrualnim poremećajima veoma često sasvim nestaje pri redovnom konzumiranju soka od peršuna. Uz to iz ishrane treba izuzeti skrob, šećer i meso. Sok od peršuna se uzima u kombinaciji sa sokom od šargarepe, u odnosu 1:3, kada treba brzo ojačati vid oslabljen napornim radom očiju. Ovaj sok takođe poboljšava disanje i rad srca. Ne treba ga piti kod upale bubrega. Koristi se i kod visokog krvnog pritiska. Preporučena količina soka od peršuna za jednu upotrebu je najviše jedna supena kašika.

Sok od rotkve



Sok od rotkve se dobija od listova i korena i nikada ga ne treba piti posebno jer izaziva jaku reakciju. Pomešan sa sokom od šargarepe pomaže da se obnovi sluzokoža. Veoma je efikasan kada se uzima jedan sat nakon konzumacije soka od rena. Sok od rotkve smiruje, isceljuje i čisti organizam od sluzi koju je rastvorio sok od rena.

Sok od repe



Nijedno povrće ne sadrži tako visok procenat kalcijuma kao list repe. Zbog toga je sok od repe izuzetna hrana za decu i osobe koje imaju problema sa zubima i kostima zbog nedostatka kalcijuma. Mešanjem soka od lista repe sa sokom od šargarepe i maslačka dobijamo jedno od najefikasnijih sredstava za jačanje zuba i svih ostalih koštanih tkiva u organizmu. Sadržaj kalijuma u listu repe daje ovom soku svojstvo da reguliše baznost organizma, posebno ako se pomeša sa sokom od šargarepe i celera. Zato je sok od repe izvrsno sredstvo za smanjivanje kiselosti organizma.

Sok od cvekle



Sok od cvekle je najefikasniji sok za stvaranje crvenih krvnih zrnaca i poboljšanje krvi uopšte. Za žene je izuzetno koristan ako se konzumira u količini od najmanje 500 ml dnevno, pomešan sa sokom od šargarepe. Sam sok od cvekle u količini od jedne vinske čaše može izazvati reakciju čišćenja, a takođe i malu nesvesticu i mučninu. Iskustvo je pokazalo da je bolje u početku piti smesu o kojoj preovladava sok od šargarepe, a zatim postepeno povećavati udeo soka od cvekle dok organizam ne počne bolje da podnosi njegovo delovanje. U toku menstrualnog poremećaja sok od cvekle je veoma koristan, posebno ako se pije u malim količinama, 50 do 100 ml, dva do tri puta dnevno. U toku klimaksa ovakav postupak daje odličan efekat. Sok od cvekle sadrži više od 50% natrijuma i samo 5% kalcijuma, što potpomaže rastvorivost kalcijuma kada se zbog upotrebe kuvane hrane u organizmu sakuplja neorganski kalcijum u krvnim sudovima (kod proširenosti vena ili njihovog otvrdnjavanja, kod zgrušavanja krvi i drugih poremećaja rada srca). Sadržaj kalcijuma u cvekli obezbeđuje ishranu za sve fiziološke funkcije organizma, sadržaj hlora je izuzetno sredstvo za čišćenje jetre, bubrega i žučne kese. Sok od cvekle u kombinaciji sa sokom od šargarepe je najbolji prirodni graditelj crvenih krvnih zrnaca, odnosno eritrocita. Pored toga, ova kombinacija pogoduje poboljšanju pamćenja i širenju krvnih sudova. Kod hipertonije je jedno od najboljih prirodnih sredstava, a nezamenljiv je kod malokrvnosti. Poboljšava opšte stanje organizma i jača nervni sistem kod neuroza i nesаницe. Sok od cvekle je nakon ceđenja bolje ostaviti nekoliko časova u frižideru, skinuti penu i upotrebljavati u kombinaciji sa sokom od šargarepe u odnosu 1:4. Preporučeni dnevni unos soka od cvekle je najviše 100 ml.

Sok od Celera



Suvo i vrelo vreme se lakše podnosi ako se ujutru popije čašica svežeg soka od celera, jer celer utiče na normalizaciju temperature tela. Ovu količinu treba piti i tokom dana između obroka. Smeša sok od celera sa drugim sokovima veoma je korisna i postiže odlične rezultate kod avitamonoze i drugih bolesti. Kombinacija soka od celera sa sokom od šargarepe potpomaže obnavljanje nerava kod degeneracije njihovog omotača. Sok od celera povećava tonus, poboljšava apetit i ima diuretički i laksativni efekat. Posebno se preporučuje osobama sa

viškom kilograma koje imaju poremećenu razmenu materija u organizmu, kao i osobama koje se brzo zamaraju. Sok od celera sadrži vitamine C, B1, B2, PP. U preventivne svrhe dovoljno je uzimati jednu do dve kafene kašikice soka od celera, tri puta dnevno pola sata pre jela. Preporučuju se smese sokova od šargarepe, cvekle i celera u odnosu 8:3:5, šargarepe, kupusa i celera u odnosu 1:4:5 i šargarepe, celera i rotkve u odnosu 8:5:3.

Sok od šparoge



Sok od šparoge je veoma efikasno diuretičko sredstvo, naročito u kombinaciji sa sokom od šargarepe, ali neće izazvati jaku reakciju bubrega ukoliko se konzumira zasebno. Veoma je efikasan kod bolesti bubrega i žlezda. Kod malokvrnosti i dijabetesa sok od šparoge je koristan ukoliko se uzima u kombinaciji sa sokovima koji se koriste kod ovih bolesti. Obzirom da sok od šparoge doprinosi raspadanju kristala oksalne kiseline u bubrezima i abdomenu, veoma je koristan kod reumatizma, neuritisa i sličnih obolenja. Uzroci reumatizma su produkti varenja mesa i mesnih prerađevina koji stvaraju velike količine mokraćne kiseline, čije povećano prisustvo u organizmu opterećuje mišiće. Takvo stanje je i jedan od uzroka bolesti prostate, tako da se u ovim slučajevima preporučuje uzimanje soka od šparoge u kombinaciji sa sokovima od krastavca i šargarepe.

Sok od mahuna



Sok od mahuna je naročito koristan dijabetičarima, jer je utvrđeno da sadrži elemente koji obezbeđuju normalno lučenje insulina.

Sok od paradajza



Sveži sok od paradajza je jedan od najkorisnijih sokova koji ima alkalnu reakciju, pod uslovom da se ne konzumira u kombinaciji sa koncentrovanim šećerom i skrobom, jer će tada reakcija biti kisela. Paradajz sadrži visok procenat limunske i jabučne kiseline, kao i određeni procenat oksalne kiseline. Sve ove kiseline su korisne i neophodne za proces razmene materija u organizmu, kada se nalaze u organskom obliku. Kada se paradajz kuva ili konzervira ove kiseline postaju neorganske, i kao takve su štetne za organizam. U nekim slučajevima stvaranje kamena u

bubrezima i mokraćnom kanalu je direktno izazvano konzumiranjem kuvanog ili konzerviranog paradajza, naročito u kombinacijom sa skrobom i šećerom. Sok od paradajza stimuliše stvaranje želudačnog soka i poboljšava rad srca. Konzumiranjem samo jedne čaše soka od paradajza obezbeđuje se polovina dnevne potrebe za vitaminima A i C. Ovaj sok se često koristi u kombinaciji sa sokovima od jabuke, tikvice i limuna, u odnosu 2:4:2:1, posebno pri skidanju viška kilograma.

Sok od rena



Sok od rena se ne koristi iz razloga što su etarska ulja u njemu veoma jaka. Preporučuje se da se ren koristi u obliku kaše uz dodavanje soka od limuna, i to u količini od pola kafene kašikice dva puta dnevno. Ova mešavina pomaže razlaganje sluzi na mestima gde se ona sakuplja, bez oštećenja sluzokože. Osim toga, kaša od rena sa limunom je jako diuretičko sredstvo, tako da je veoma korisno kod otoka i vodene bolesti. Po pravilu najbolji rezultati postižu se kada se 150 gr rena pomeša sa sokom od 2 do 3 limuna.

Sok od cikoriје



Cikorija sadrži hranjive materije koje su konstantno neophodne ljudskom optičkom sistemu. Sok od cikorije u kombinaciji sa sokovima od šargarepe, peršuna i celera postiže odlične rezultate u ispravljanju defekata vida. Konzumiranje 200 do 300 ml ovakvog soka dnevno u mnogim slučajevima za samo nekoliko nedelja obnavlja vid i otklanja potrebu za nošenjem naočara.

Sok od nara



Sok od nara je koristan za opšte jačanje organizma, do kojeg dolazi zbog njegovog uticaja na varenje i sposobnost usvajanja hrane. Koristi se za lečenje bolesti pankreasa, kod malokrvnosti, kao i u slučaju potrebe čišćenja krvi. Konzumira se u količini od pola do jedne čaše soka tri puta dnevno, pola sata pre jela. Sok od nara se koristi i kod želudačno-stomačnih poremećaja posle infekcijskih bolesti i posle operacije kao sredstvo za opšte jačanje.

Smesa sokova od šargarepe, cvekle i krastavca



Kamen i pesak u žučnoj kesi i bubrezima javlja se kao rezultat nemogućnosti organizma da izbacij nakupljeni kalcijum, koji je nastao kao posledica upotrebe koncentrovanog skroba i šećera. Sok od jednog limuna u smesi sa pola čaše tople vode nekoliko puta na dan i pola čaše smese soka od šargarepe, cvekle i krastavca, tri do četiri puta dnevno, pomaže u nestajanju kamena i peska u bubrezima u roku od nekoliko dana ili nedelja. Smesa sokova od šargarepe, cvekle i krastavca je izuzetno sredstvo za čišćenje žučne kese, jetre, prostate i drugih polnih žlezda. Prilikom upotrebe ove smese treba se uzdržavati od upotrebe koncentrovanog šećera i skroba, kao i mesa.

Kozmetika

Kozmetika, veština da se bude lep, stara je koliko i sama istorija čovečanstva. Po jednoj legendi bog Hermes je podario čoveku veštinu ulepšavanja lica. Ljudi su ulepšavali svoja lica da bi bolje rodila pšenica, umnožavala stoka, rađala zdrava deca, a takođe i protiv urokljivih očiju i vradžbina. Smatralo se da aromati imaju smirujuće dejstvo i pomoću njih ljudi su pokušavali da poboljšaju raspoloženje. I sada mi tačno znamo da to nije mistika, već realnost jer prijatni mirisi čoveku daju bodrost i optimizam, čak povećavaju i radnu sposobnost. U nekim fabrikama u Japanu pomoću aromatičnih materija smanjuju umor.

Još u davnim vremenima ljudi su znali da prave kozmetička sredstva od kore drveta, cveća, lista i plodova biljaka. To znanje se prenosilo sa pokolenja na pokolenje. Žene su od davnina znale i vešto koristile sredstva za izbeljivanje lica, omekšavanje kože ruku, za negu kose. Sačuvane su starinske knjige sa opisima svojstava različitih biljaka i načina njihove primene.

Među mnoštvom sredstava koja se koriste u profilaktici i lečenju kozmetičkih mana, značajno mesto zauzimaju biljke. One sadrže materije koje poboljšavaju procese razmene materija u ćelijama kože, pomažu u borbi protiv prevremenog starenja, hrane, dezinfikuju, toniziraju, omekšavaju kožu, otklanjaju ili preventivno deluju na pojave bolesti kože. Materije iz biljaka blagotvorno deluju na organizam, za razliku od sintetičkih sredstava čija primena može dovesti do nepovoljnih posledica.

NEGA KOŽE LICA

Koži lica potrebna je nega zato što je ona stalno podvrgnuta isušujućem dejstvu sunca, vetra, centralnog grejanja. Taj nedostatak vlage potrebno je dopuniti pomoću krema i losiona za ovlaživanje koji odgovaraju tipu kože.

Većina žena smatra da zna kakvu kožu ima. Ipak, one mogu biti u zabludi, jer stalno korišćenje krema za čišćenje, toniziranje i ovlaživanje pokazuje različit uticaj na kožu. Struktura kože je u osnovi jednaka kod svih ljudi. Razlika je samo u tome, koliko intenzivno lojne žlezde luče masnoću i na kojim delovima lica su one najaktivnije. Tip kože se menja sa uzrastom, ali pri pravilnoj nezi ona se dugo može sačuvati u dobrom stanju. Da bi se odredio tip kože, prvo je treba detaljno očistiti, skinuti sa nje sve ostatke šminke, ne koristeći pri tom kremu za ovlaživanje. Koža treba da se odmori nekoliko sati bez kozmetike. Zatim je treba pažljivo pogledati na prirodnom dnevnom svetlu pomoću običnog ili uveličavajućeg ogledala.

Masna koža

Masna koža je debela, čvrsta, često bela jer su krvni sudovi dublje raspoređeni. Na površini su dobro vidljive pore (usta izlaznih kanala lojnih žlezda). Kožna masnoća, izlučena iz žlezda, meša se sa znojem i obrazuje na površini kože vodeno-lipoidni film. Ovaj film štiti kožu od isušivanja i nepovoljnog uticaja faktora spoljašnje sredine (temperatura, hladnoća, ultraljubičasto zračenje...). Masna koža je jača od suve, sporije stari, na njoj se kasnije pojavljuju bore. Ali prašina i prljavština padaju na kožu, mešaju se sa masnoćom, često zapušavaju lojne žlezde i pojavljuju se "crne tačke". U odsustvu adekvatne nege može doći do upale i stvaranja akni. U tom slučaju je naročito korisna voda zato što je idealan način čišćenja umivanje pomoću kreme za umivanje ili običnog sapuna. Vrlo masnoj koži nije potrebno dodatna hidratacija, jedino ako je koža samo malo masna potrebno je hidratirati s vremena na vreme, naročito u regionima sa suvom klimom. Na licu mogu biti i odvojeni suvi delovi kože, npr. usta, vrat, jagodice, čelo, koje takođe treba redovno obrađivati kremom za hidrataciju.

Mešani tip kože

Najčešće je prisutan mešani tip kože sa dovoljno masnim centralnim delom (čelo, nos brada) i suvim delovima na obrazima, oko očiju i na vratu. Tamna koža ima tendenciju krajnosti; ona je ili vrlo masna, ili vrlo suva. Kod mešanog tipa kože lica potrebna je različita nega za različite delove. Ipak, ako razlika između suvih i masnih delova nije velika, jednostavnije je za celo lice koristiti jedno mleko za čišćenje. Tonik za suhu kožu mora biti tečniji od tonika koji će se koristiti za masnu kožu centralnog dela lica. Negu suve kože treba vršiti hidratantnom kremom. Tonici su sredstva pomoću kojih se čisti koža od kreme ili drugih kozmetičkih sredstava. Razlikuju se po tome koliki procenat alkohola sadrže. Za suhu kožu se koriste tonici koje sadrže male količine alkohola. Tonici koji sadrže mentol i kamfor pogodni su za masnu kožu.

Suva koža

Suva koža je tanka i nežna. Ona brzo stari. Na njoj se rano pojavljuju bore. Tanka koža u bukvalnom smislu izgleda suva, nekad se peruta i često izgleda nategnuto. Zbog nedostatka zaštitnog sloja masti jako reaguje na temperaturne promene. Kod ljudi sa popucalim kapilarima na koži, kao po pravilu, koža je suva, zato što su kapilari kod nje postavljeni blizu površine, a to izaziva brži gubitak vlage. Na suvoj koži se ređe nego na masnoj pojavljuju bubuljice, ali ona je slabija, lako puca, postaje gruba, peruta se, naročito na vetru. Kozmetička sredstva koja se koriste moraju biti meka i bez alkohola. Treba redovno i obilno hidratirati loice, vrat i kožu oko očiju. Kada se za šminku koristi tečni krem – puder, treba ga nanositi na hidratisanu osnovu.

Čišćenje, ishrana i hidratacija kože lica

Iz higijenskih i estetskih razloga potrebno je očistiti lice jednom dnevno. Prilikom umivanja sa sapunom koža se odmašćuje i isušuje. Zbog toga je bolje koristiti losion ili kremu za čišćenje. Izuzetak se može praviti kada lice ima akne ili veoma masnu kožu. Losion se upotrebljava za hidratisanje i čišćenje lica i vrata. Losion vrši i dezinfekciju, poboljšava prokrvljenost i zahvaljujući dodatku ekstrakta biljaka uspostavlja prirodnu kiselu reakciju kože. Koža se trlja tamponom od vate kružnim pokretima. Procedura umivanja zahteva neke mere opreza. Znojavo lice treba umivati samo toplom vodom. Ne sme se umivati lice hladnom vodom za vreme letnjih vrućina. U tom slučaju je bolje umiti lice toplom vodom bez sapuna. Nikada ne potapajte lice u mnogo vode, npr. u kofu sa vodom. Ne preporučuje se prečesto umivanje. Tvrda voda nije dobra za umivanje. Nije dobro izlaziti napolje odmah posle umivanja, jer vetar čini lice hrapavim i izaziva mestimično perutanje. Pola sata posle umivanja se može izlaziti napolje. Umivanje sapunom se preporučuje samo u krajnjoj nuždi. Bolje je koristiti zelenu kozmetiku.

Kozmetičke maske su dopunsko sredstvo nege kože lica i vrata. Po svom delovanju one mogu biti za ishranu, omekšavanje, za isušivanje, lečenje, itd. Masku treba praviti neposredno pre upotrebe. Pre nanošenja maske lice treba detaljno očistiti. Maska se nanosi po osnovnim linijama masaže: od brade ka slepoočnicama, od gornje usne ka uhu, od korena nosa ka uhu, od sredine čela ka slepoočnicama. Nakon nanošenja maske lice treba da bude nepokretno do momenta njenog skidanja. Obično se maska skida komadom vate namočenim u hladnoj vodi. Radi dobijanja dobrih rezultata maske treba koristiti bar jednom nedeljno (normalno je dva puta nedeljno). Kura traje 10-20 puta. Većina maski jenapravljena u skladu sa tipom kože. Maske su guste paste i kreme koje očvršćavaju na koži i kao po pravilu apsorbuju masnoću. Za suhu kožu se preporučuju maske za omekšavanje koje sadrže takve masne komponente kao što su biljno ulje, žumance, klice pšenice. Za mešani tip kože se koriste maske na bazi voska. Pri nanošenju maske treba ostaviti slobodnu površinu kože 2,5 cm okom očiju, a takođe i usta i uši. Ravnomerno nanesite masku po licu i vratu pčpmoću četkice pokretima gore-dole. Stavite vlažne tampone na oči i opustite se 15 minuta. Zatim skinite masku.

Sredstva za hidrataciju su vrlo raznovrsna: voćni i masni rastvori, emulzije, kreme. Kožu treba hidratirati kada je to potrebno, a bar jednom dnevno ako je koža suva. Masna koža, prirodno, manje zahteva dopunsko hidratisanje. Hidratacija se može kombinovati sa masažom lica. Jedno od sredstava za negu kože je i mast. Ona se priprema u porcelanskom avanu, detaljnim rastrljavanjem samlevene ili izgnječene sirovine sa nekom biljnom ili životinjskom mašću do dobijanja homogene mase. Za dobijanje masti koriste se i tečni ekstrakti iz biljaka koji se mešaju sa mastima. Nedostatak ili gubitak vlage snažno utiče na kožu. Zbog toga se primenjuju različiti kozmetički tretmani – parne kupke, oblozi, trljanje lica kockama leda, itd. Parne kupke se obično rade pre drugih kozmetičkih tretmana. Posle njih koža postaje čista, glatka i lakše se šisti, masira, hrani. Kao tretman za čišćenje, parne kupke treba za masnu kožu raditi 2-3 puta mesečno, a za suhu kožu jedan put. Ovaj tretman se ne primenjuje kod osoba koje imaju bronhijalnu astmu, hipertenziju, srčana obolenja, proširene krvne sudove na licu. Oblozi blagotvorno deluju na kožu lica i vrata. Topli i vrući oblozi se stavljaju posle čišćenja lica, pre masaže ili nanošenja hranljivih maski; hladni oblozi se koriste kao završni tretman za davanje elastičnosti mlitavoj koži. Za obloge se mogu koristiti i čajevi lekovitih biljaka. Topli i vrući oblozi se ne koriste kod osoba sa povišenim pritiskom, koje su sklone crvenjenju lica, koje imaju površinske krvne sudove. Ovlaživanje komadima leda se preporučuje pri sniženom tonusu kože i sklonosti ka proširenju površinskih krvnih sudova. Kockama leda se vrši lagana masaža kružnim pokretima u toku 20-30 sekundi po celom licu. Zatim se nanosi krema. Kocke leda je moguće praviti od čaja različitih lekovitih biljaka. Treba pripremiti čaj na uobičajeni način, ohladiti ga, naliti u kalupe za led i zamrznuti. Ujutru protrljati kožu. Moguće je kožu hidratirati i stavljanjem u kremu jedne kašikice soka ili toplog čaja od lekovitog bilja.

Uticaj voća na kožu lica

Za one koji žele da imaju svež ten lica treba da uzmu plod voća, razrežu ga na kriške i stave na lice. Treba držati 15-20 minuta.

Uticaj voća na kožu:

kajsije smiruju
banane peglaju i omekšavaju
brusnice i borovnice sužavaju pore i hrane
breskve peglaju i omekšavaju
jagode i maline hidratišu i hrane
limun vrlo dobro izbeljuje kožu i sužava pore
ribizla sužava pore i hrani
pasji trn zaceljuje rane, hrani i smekšava kožu.

Sredstva za čišćenje masne kože lica

Masnu kožu treba nekoliko puta na dan protrljati vatom natopljenom limunovim sokom ili samo kriškama limuna.

Lice se može trljati smešom limunovog soka i vode (jedna kašikica limunovog soka na 1/4 čaše vode).

Trljanje limunovim sokom se preporučuje za smanjenje masnoće kože lica. Pre spavanja namazati lice sokom limuna, a ujutru ga ispreti vodom.

Za umivanje bez sapuna uzeti 1,5-2 kašike soka limuna na 1 litar vode. Za normalnu kožu jedna kašika.

Jednu kašiku cveta kamilice preli sa 10 kašika vodke, ostaviti da stoji 7 dana u tamnoj staklenoj posudi, procediti. Primenjuje se za masnu i kožu sa izraženim porama.

List nane – 1 kašika, kamilica ili žalfija – 1 kašika. Smesu preli sa dve čaše vrele vode, ostaviti da stoji dok se ne ohladi, procediti. Primenjuje se kao oblog i za čišćenje masne kože.

Ujutru se umiti čajem nevena, kantariona, bergenije, nane, dvozuba (*Bidens tripartita*), žalfije, pelina. Ove biljke smanjuju masnoću kože i daju joj baršunast izgled. Od ove smese se može napraviti tinktura koju pre upotrebe treba razblažiti vodom 1:5 i čistiti lice kao losionom.

Losion za ishranu kože: ulupanom belancetu 1 jajeta dodati u kapima po pola čaše kolonjske vode, kamfora i soka dunje. Vatom natopljenom ovim losionom čistiti masnu kožu lica. Posle tretmana ona postaje nežna, glatka i baršunasta.

Dunju sitno iseckati, preli čašom vodke ili 20% etil alkohola, ostaviti da stoji 7-10 dana, procediti. Dobijenim losionom trljati lice (ne oči, nozdrve i usta), ili natopiti tanak sloj vate i staviti masku na 15-20 minuta. Posle završetka tretmana lice isprati toplom vodom. Primenjuje se za masnu i kožu sa izraženim porama.

Masnu kožu, sklonu stvaranju akni, moguće je tretirati konzervisanim sokom aloje. Za konzervisanje na 4 dela soka aloje dodat 1 deo etil alkohola. Čuvati na prohladnom i tamnom mestu.

Celu narandžu zajedno sa korom narendati, dobijenu kašu preli sa pola čaše vodke, ostaviti da odstoji 7-10 dana na tamnom mestu, procediti i dodati 1 kašiku glicerina. Ovim losionom svake večeri protrljati masnu kožu.

Losin napravljen od istih količina soka dinje i breskve upotrebljava se kod svih tipova kože.

Samlevenu suhu koru mlade breze preli hladnom vodom u odnosu 1:5, ostaviti da stoji 8 sati, a zatim procediti. Primenjuje se kod masne i bubuljičave kože jer ima antimikrobno, protivupalno i tonizirajuće dejstvo.

Masnu kožu protrljati losionom koji je dobijen od soka 1 grejpfruta u koji je dodato nekoliko kapi kamfora.

Kod masne kože sa proširenim porama, lice umivati mineralnom vodom kojoj je na jednu čašu dodata 1 kašika soka grejpfruta.

Za čišćenje masne kože sa proširenim porama, sklone obrazovanju akni, napraviti čaj od hrastove kore. U posudu staviti 10-20 g samlevene hrastove kore, preliti čašom vode i poklopiti. Kuvati na slaboj vatri ili vodenom kupatilu 30 minuta, procediti i dodati vrelu vodu do prvobitne zapremine. Tretman dovodi do smanjenja mašćenja kože, sužava pore, čini kožu elastičnom.

Smesu samlevene kore hrasta i vrbe (po 1 kašikica) preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji, procediti i dodati jednu kašiku sirćeta. Zatim ovo razblažiti vrelom vodom u odnosu 1:10.

Dve kašike kantariona preliti sa 2-3 litre vrele vode. Prekriti glavu i primenjivati parnu kupku 10-15 minuta. Posle kupke lice oplaknuti hladnom vodom. Preporučuje se 1 put u 2 nedelje. Masnoj koži daje svežinu i gipkost.

Jednu kašiku kantariona preliti čašom vrele vode i ostaviti 30 minuta, zatim procediti i koristiti za obloge i čišćenje lica.

Za čišćenje masne kože, pola čaše izgnječenih šumskih jagoda preliti čašom vodke, ostaviti da stoji 1 mesec, procediti, pomešati sa istom količinom vode.

Za masnu kožu se preporučuje smesa istih količina soka svežeg kupusa i krastavaca.

Kod masne kože, 10-15 minuta pre umivanja, dobro protrljati lice sokom kiselog kupusa.

U 100 ml vodke staviti 1 kašiku soka lista koprive. Čistiti lice ujutru ili uveče, ne manje od dva meseca.

Kod masne kože i znojnog lica u letnje vreme kožu čistiti čajem listova podbela i hajdučke trave, pomešanih u istom odnosu. Jednu kašiku smese preliti čašom vrele vode, procediti kroz 7-8 sati.

Losion od nane za masnu kožu. Dve kašike sušene nane preliti sa pola litre vodke, prokuvati 5-10 minuta na slaboj vatri, procediti, dodati 4 kašikice borne kiseline, 2 kašike čaja nevena, 1 kašiku sirćeta ili 1 kašiku limunovog soka.

Pola čaše sveže ubranih sitno samlevenih listova nane i isto toliko suvih ili svežih listova bokvice preliti sa 2 čaše vrele vode i 2-3 sata ostaviti u vodenom kupatilu.

Za masnu kožu koristiti čaj bokvice: 2 kašike samlevenog suvog lista bokvice preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti da odstoji 30 minuta, ohladiti i procediti.

Maske za masnu kožu lica

Šargarepa

Veliku, sočnu šargarepu narendati. Ako je suviše sočna dodati malo talka. Gotovu kašu naneti na lice. Preporučuje se za masnu kožu, sa aknama i bledu kožu.

Sitno narendati šargarepu, pomešati sa penom od jednog belanca i dodati brašno da bi se napravila kašica. Masku naneti na lice i vrat. Držati 15-20 minuta. Uveče protrljati lice tamponom od vate namočenim u sok od kupusa.

Paradajz

Komade paradajza staviti na lice. Preporučuje se za masnu kožu sa velikim porama.

Ribizla

Iscediti sok od šake bele i crvene ribizle, pomešati sa 1 kašikom krompirovog brašna, kašicu naneti na lice. Dobro sužava pore.

Kupus

Samleti na mašini za meso listove kupusa i napraviti kašicu sa ulupanim belancetom. Naneti na lice i vrat i držati 15-20 minuta.

Grožđe

Uzeti 2-3 grozda, odvojiti kožicu i trljati lice i vrat sokom. Kroz 15-20 minuta oprati lice.

U jednu kašiku kaše grožđa staviti pola žumanceta, malo brašna ili skroba i sve to dobro mešati dok se ne dobije homogena masa. Masku naneti na lice i držati 20 minuta. Oprati lice toplom vodom, a zatim hladnom. Preporučuje se za masnu kožu.

Jabuka

Očistiti jabuku srednje veličine, naseći na kockice i skuvati u malo mleka tako da se stvori gusta kašica. Toplu kašicu naneti na lice i kroz 20 minuta oprati hladnom vodom.

Krastavac

Narendati 2 krastavca, dodati 100 ml vodke, ostaviti da stoji 7 dana i procediti. Masku od gaze namočiti tinkturom i staviti na lice (15 minuta). Primenjuje se za sužavanje pora na masnoj koži.

Maska od dečjeg pudera

U jednu kašiku dečjeg pudera sipati 3% rastvor vodonik peroksida ili sirovo mleko u količini da se dobije kašica. Naneti na masne delove kože.

Dunja

Dunju narendati. Dobijenu kašicu pomešati sa ulupanim belancetom i staviti na lice. Maska se koristi kod krupno naborane masne kože.

Višnja

Jednu kašiku soka višnje pomešati sa malom količinom krompirovog brašna i staviti na kožu (20 minuta). Maska sužava pore i osvežava kožu lica.

Grejpfrut

Za masnu kožu se preporučuje maska od soka grejpfruta i pšeničnog brašna. Maska se drži na licu 15-20 minuta.

Kantarion

Samleti suvi kantarion, preliteri vrelom vodom da bi se dobila kašica, zagrejati do temperature 60-70 °C, zatim ohladiti. Masku naneti na čistu kožu i držati 15-20 minuta. Sprati toplom vodom. Tretman se radi 2-3 puta nedeljno, ukupno 15-20 maski.

Oblozi za masnu kožu lica

Oblozi blagotvorno deluju na kožu lica i vrata i lako se rade u domaćim uslovima. Preporučljivo je da se topli i vrući oblozi stavljaju posle čišćenja lica, pre masaže ili nanošenja hranjivih maski. Oni se ne koriste kod osoba sa povišenim pritiskom, sa izraženom mrežom krvnih sudova i izraženom sklonošću ka crvenjenju. Za obloge se koristi omekšana voda, a takođe i čajevi lekovitih biljaka (u zavisnosti od tipa kože lica).

Cvet hajdučke trave, cvet nevena, žalfije i dan i noć. Tri kašikice svake od ovih biljaka samleti, svaku preliteri čašom vrele vode, procediti i kroz petnaest minuta toplim čajem trljati lice. Može se koristiti i smesa ovih biljaka. Uzeti (prethodno samlevene) po jednu kašičicu svake od nji i preliteri čašom vrele vode. Procedeni čaj se upotrebljava za obloge, a ostatak posle ceđenja (ukoji se doda mleko u prahu ili skrob) za masku. Dobijenu kašicu naneti na lice, držati 15-20 minuta, a onda je sprati.

Dve kašike samlevenog lista breze preliteri sa 1 lit. vrele vode i ostaviti poklopljeno da stoji 2 sata. Moguće je i brezovo lišće preliteri hladnom vodom i polako zagrevati do ključanja. Čajem nakvasiti gazu i staviti na lice. Obloge stavljanje po redu: vruć – na 2-4 minuta, hladan – na 10-15 minuta.

Gazu presavijenu u 2-3 sloja namočiti u čaj (jednu kašiku cveta različka preliteri čašom vrele vode, ostaviti da stoji 30 minuta), malo ocediti i brzo staviti na lice, tako da se sredina obloga stavi na bradu, a krajevi na obraze. Oblog menjati 3-4 puta, počinjati sa vrućim, završavati sa hladnim. Vruć oblog držati 3-4 minuta, a hladan 10-15 minuta.

Čaj od šišarki hmelja. Za pripremanje čaja uzeti 2 kašike šišarki hmelja, preliteri sa 1 lit. vrele vode, ostaviti da stoji 2 sata. Frotirni peškiri namočiti vrućim čajem (ne manja temperatura od 38-40°C) i staviti na lice i vrat na 10-15 minuta. Pre stavljanja obloga kožu očistiti toaletnom vodom.

Oblog od čaja kamilice dobro deluje na masnu kožu sa miteserima. Jednu kafenu kašiku suvog cveta kamilice preliteri sa 2 čaše vrele vode, ostaviti da stoji 10-15 minuta, procediti. U topao čaj namočiti ubrus, malo ocediti i staviti na lice 6 puta zaredom svakih 5 minuta. Oblozi od kamilice imaju protivupalno, umirujuće i slabo antiseptičko dejstvo.

Slani oblozi: na 1 litar vode 1 kašikica soli.

Puder za masnu kožu: istucati u avanu osušeno seme krastavca i pomešati ga sa pirinčanim brašnom.

Preporuka narodne medicine za negu suve kože lica

Suva koža, koja se češće sreće kod ljudi sa plavom ili riđom kosom, sklona je prevremenom stvaranju bora. Sem toga ona loše reaguje na temperaturne promene, promene vremena – pri tom se na koži često stvaraju pege, pukotine i upale.

Pri kozmetičkoj nezi kože pre svega treba sprečiti njeno dalje isušivanje. Pri umivanju treba upotrebljavati što je moguće manje vode, zato što ona skida sa površine kože oskudni, ali toliko neophodan masni film. U svim slučajevima je bolje koristiti meku vodu. Za suhu kožu je dobar toaletni sapun sa dodatkom masti. Preporučuje se čišćenje lica kozmetičkim mlekom ili masnom emulzionom kremom. Za negu suve kože dobre su vitaminske kreme i kreme sa hormonskim dodacima. Ne treba koristiti sredstva koja sadrže glicerol. Preporučuju se masne maske za lice.

Umivati lice sapunom raditi samo u krajnjoj nuždi i to koristiti zelenu kozmetiku. Ne treba umivati lice hladnom vodom za vreme letnjih vrućina – ako je lice znojavo bolje ga je oplaknuti samo toplom vodom bez sapuna. Nije potrebno često se umivati, po nekoliko puta na dan, bez preke potrebe.

Sredstva za čišćenje suve kože lica

Čajevi od lekovitog bilja. Za umivanje bez sapuna koristiti čajevu lekovitog bilja, a takođe i prokuvanu vodu sa različitim dodacima. Čaj se po želji može spravljati za 2-3 dana. Dve kašike biljke preliteri sa 1 lit. vrele vode, poklopiti i ostaviti 10-20 minuta, procediti. Za suhu kožu se preporučuje čaj od nane, peršuna, podbela, latica ruže.

Emulzija za čišćenje lica. Uzeti 1 žumance, sok jednog limuna ili jednog krastavca, pola čaše kisele pavlake, jednu kašiku vodke. Sve temeljno izmešati, procediti kroz gazu, preliti u staklenu bocu i čuvati na prohladnom mestu.

Posle umivanja sa sapunom korisno je kožu svakog tipa oplaknuti zakišljenom vodom (jedna kašikica jabukovog sirćeta ili limunovog soka na 0,5 litara vode). Sapun se može zameniti kremom za brijanje.

Toaletna voda za suhu kožu. Dve kašike zrna pšenice preliti 1 čašom sirćeta ili belog vina. Ostaviti 3-5 dana, zatim procediti i dodati jedno žumance. Ovim "mlekom" čistiti kožu uveče.

Polovinu žumanca ulupati sa 1 kašikom biljnog ulja do konzistencije majoneza. Dobijenom smesom namazati lice i posle 10 minuta sprati vodom.

Ako koža počne da se peruta sapun je bolje zameniti mekinjama – pšeničnim, ovsenim, pirinčanim ili bademovim. Umiti lice prohladnom vodom. Staviti u zdelu 1-2 kašike mekinja, preliti ih toplom vodom i dodijenom kašicom trljati lice u toku 5-10 minuta, a zatim se umiti. Mekinje, ne samo da čiste kožu, već je malo i omekšavaju i izbeljuju.

Kukuruzno brašno. Dobro dejstvo na suhu i osetljivu kožu ima umivanje smesom od kukuruznog (2-3 kašikice) i bademovog brašna (1 kašikica). Upotrebljava se na način kao i mekinje.

Crni hleb. Za čišćenje i umivanje lica može se upotrebljavati sredina crnog hleba, koju prethodno treba razmekšati u vodi. Dobijenom kašicom namazati lice, a za 2-3 minuta sprati vodom.

Mleko. U domaćim uslovima može se umivati sledećim rastvorom: U 200 ml vrele vode naliti 50 ml mleka, skinuti sa vatre i ostaviti nekoliko časova (preko noći) dok se ne stvori talog. Tečni deo odliti, namočiti sa njim vatu i istrljati lice.

Čaj od lipa. Ako se lice peruta može se koristiti sledeći tretman. Napraviti čaj od lipa: 1 kašikicu lipovog cveta preliti sa 100 ml hladne vode, ugrijati do ključanja, ostaviti na slaboj vatri 15 minuta. Čaj procediti, staviti u njega 1 kašikicu meda, i njime obilno kvasiti prethodno očišćenu kožu lica i vrata u toku nedelje.

Toaletna voda od narandže. Kora narandže, koja sadrži vrlo korisne masti za kožu lica, može koristiti za pravljenje toaletne vode. Koru preliti vrelom vodom, ostaviti da stoji dok se ne ohladi, procediti. Dobijenom toaletnom vodom namočiti vatu i ujutru i uveče trljati lice.

Cvet zove. Pet-šest cvasti zove preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji 10 minuta, ohladiti, procediti. Čajem prati lice ujutru i uveče (suva i osetljiva koža). Tretman provoditi 2 nedelje i uvek pripremati sveži čaj. Ovaj čaj omekšava i čisti kožu, smanjuje iritaciju kože.

Losion od šumske jagode. Uzeti jednu kašiku izgnječene šumske jagode i dodati jednu čašu hladne prethodno kuvane vode. Dobro izmešati, procediti kroz nekoliko slojeva gaze ili kroz vatu, dodati pola kašikice glicerina. Čisti i hrani suhu kožu.

Krema za čišćenje suve kože. Na jednu čašu pirea od krompira, pomešanog sa mlekom ili vodom do gustine kisele pavlake, dodati 1 kašikicu borne kiseline, 1 kašikicu kreme za brijanje, dobro promešati. Kremu naneti na lice, malo protrljati vrhovima prstiju i posle 1 minute sprati hladnom vodom. Krema dobro čisti kožu. Može se čuvati u hladnjaku 2-3 dana.

Voda sa dodatkom skroba. Za osetljivu kožu se preporučuje umivanje sa vodom kojoj je dodat skrob. Pomešati jednu kašiku krompirovog skroba sa čašom hladne vode. Zatim to preliti malom količinom vrele vode i brzo promešati. Sve to razblažiti 1 lit. tople vode.

Lipov cvet. Jednu kašikicu meda pomešati sa čajem lipovog cveta (1-2 kašikice cveta preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji 10-15 minuta, zatim procediti.

Umesto jutarnjeg umivanja kod suve i iritirane kože preporučuje se trljanje lica ledom od čaja lipovog cveta (jednu kašiku cvetova lipa na čašu vode).

Sok šargarepe. Poželjno je dvaput nedeljno sokom šargarepe protrljavati mlitavu, usahlu ili osetljivu kožu. To hrani kožu i daje joj svežinu. Ovo je pogodno i za suhu i za masnu kožu lica.

Preporučljivo je suhu kožu umivati čajem od nane: 1-2 kašikice mente prelići sa dve čaše vrele vode, kuvati na slaboj vatri 5-10 minuta, zatim ohladiti i procediti kroz gazu.

Emulzija od krastavaca. Umesto umivanja kod iritirane, suve kože preporučuje se protrljavanje lica sledećom emulzijom: pomešati sok krastavca sa žumancetom jajeta, pola čaše pavlake i jednom kašikom vodke, sve dobro promešati, procediti i čuvati u staklenoj boci na prohladnom mestu.

U šolji svežeg, nekuvanog mleka držati pola sata nekoliko komadića krastavca, zatim mleko ocediti i upotrebljavati za protrljavanje suve kože. Može se čuvati u hladnjaku ne više od 2-3 dana.

Bokvica. Za čišćenje suve kože koristi se sok bokvice razblažen sa vodom u odnosu 1:3.

Kamilica. Za suhu, suviše osetljivu, iritiranu, zagnojenu, bubuljičavu kožu preporučuje se tretiranje čajem cveta kamilice: jednu kašiku cveta prelići čašom vrele vode, ostaviti da stoji 30 minuta, procediti.

Maske za suhu kožu lica

Samlevene listove svežeg kupusa skuvati u mleku do konzistencije kaše. Naneti nalice i vrat u trajanju od 20 minuta.

Uzeti nekoliko listova kupusa, popariti malom količinom vrele vode da bi oni postali mekani. Izvaditi listove iz vode, natopiti ih biljnim uljem i njima pokriti lice i vrat. Za 20 minuta skinuti listove i umiti se toplim čajem kamilice.

Narezati pljosnate komade oguljene bundeve, staviti ih na lice i vrat. Za 20 minuta ih skinuti i umiti lice nekuvanim mlekom. Preporučuje se ne samo za suhu, već i za grubelu kožu za otklanjanje bora.

Listovi zelene salate se sitno naseckaju, izgnječe i pomešaju sa biljnim uljem i kašikicom soka od limuna.

Pomešati narendani paradajz sa malom količinom skroba da bi se dobila kašica, dodati nekoliko kapi biljnog ulja. Masku držati na licu 10-15 minuta.

Jedno žumance jajeta, jedna nepuna kašika kisele pavlake, jedna kašikica biljnog ulja. Promešati, dodati jednu kašiku vrele vode.

Dva belanceta ulupati, dodati 2-10 kapi limunovog soka i jednu kašiku zagrejanog meda. Maska se odlikuje hidratantnim svojstvom.

Med pomešati sa isto toliko mleka (kiselu pavlaku, pavlaku, sitni sir). Primenjuje se za mlitavu, suhu, žućkastu kožu. Omekšava kožu i malo je izbeljuje.

Uzeti 100 g meda, 2 žumanceta, 100 g biljnog ulja, dobro razmazati i malo podgrejati. Masku je potrebno nanositi u nekoliko puta u razmaku od 5-7 minuta, a skidati je tamponom od vate namočenim čajem od lipe. Preporučuje se kod velikog perutanja kože.

Za upaljenu kožu i za ishranu suve kože koristi se nesoljena svinjska mast. Za 20 minuta sprati masku prvo vrućom, a zatim hladnom vodom.

Za suhu, upaljenu kožu, sklonu dermatozama, pomažu hranljive maske od krompira sa kiselom pavlakom ili pavlakom, koje se nanose na lice tople u trajanju 15-20 minuta. Izgnječen kuvani krompir pomešati sa maslinovim uljem, dodati nekoliko kapi limunovog soka. Kašu naneti na lice. Posle 20 minuta sprati prvo sa vrućom, a zatim sa hladnom vodom.

Narendati 2-3 šargarepe, pomešati sa žumancetom jajeta i naneti u tankom sloju na lice. Za 20-25 minuta sprati masku tamponom, namočenim u toplu vodu. Maska je naročito efektivna za suhu, ispucanu kožu.

Očistiti kožu. Izgnječiti u posudi 2-3 jagode, pomešati sa masnom kremom da bi se dobila gusta masa i namazati debeo sloj na lice. Za 20 minuta sprati prohladnom vodom. Maska je naročito efektivna za suhu, ispucanu kožu.

Nekoliko jagoda izgnječenih u kašu pomešati sa 1 kašikicom kisele pavlake, dodati 1 kašiku meda i sve dobro izmešati. Dobijenu kašu staviti na prethodno očišćeno lice. Za 20 minuta skinuti tamponom od vate namočenim toplom vodom. Maska hrani, osvežava i pegla kožu, naročito je pogodna za suhu kožu koja se peruta.

Za omekšavanje suve, ispucale od vetra, ogrubele kože 2-3 kašike ovsenih ili pšeničnih pahuljica preliti vrelim mlekom ili pavlakom. Dobijenom maskom namazati lice.

Jednu šargarepu izrendati, dobro promešati sa 1 žumancetom, dodati 2-3 kapi sveže iscedenog soka limuna i biljnog ulja. Dovedi do konzistencije pavlake i staviti na lice na 15-20 minuta. Zatim je skinuti i oprati lice toplom vodom. Ova maska povećava otpornost kože prema nepovoljnim uticajima spoljašnje sredine.

Pomešati 1 žumance, 1 kašikicu meda i pola kašikice soka grejpfruta.

Jednu kašikicu skroba razmutiti u jednoj kašikici mleka, maslaca ili biljne masti. Naneti na lice. Držati 15 minuta.

Laneno seme. Pomešati u istoj količini istucano laneno seme, brašno i vodu, ostaviti da nabubri, a zatim namazati na lice. Za 30 minuta masku sprati toplom vodom.

Maska "Madam Pompadur" za vrlo suhu kožu. Izrendati jedan limun, preliti sa 100 ml etilalkohola, procediti kroz gazu, dodati čašu pavlake ili kisele pavlake, jedno ulupano belance i 1 kašikicu glicerina. Naneti na lice i za 15-20 minuta skinuti tamponom od vate.

Ispeći 2 glavice luka, izgnječiti ih u pire, dodati 2 kašike meda. Naneti na prethodno očišćeno lice i za 15-20 minuta skinuti vlažnom krpom.

Dobro samlevene ili istucane delove biljaka preliti vrelom vodom (1:3), staviti da proključa, kuvati još 2-3 minuta, malo ohladiti i još toplo naneti na prethodno pripremljenu masku od flanela ili nekoliko slojeva gaze (sa izrezanim otvorima za oči i usta). Masku treba držati na licu 15-20 minuta. Masku skinuti i lice oprati toplom vodom. Tretman ponovljati svaki dan u toku nedelju dana. Za suhu kožu se preporučuje maska od jedne od sledećih biljaka: cvet lipe, cvet kamilice, list nane, latice ruža ili šipurka. Ove biljke omekšavaju i dezinfikuju kožu.

Cvet lipe, cvet kamilice, list nane, latice šipurka – sve po 10 g. Smesu samleti, preliti vrelom vodom (1:2 ili 1:3). Toplu kašu staviti između slojeva gaze. Držati masku na licu 15-20 minuta, zatim oprati lice toplom vodom.

Oblozi za suhu kožu lica

Za obloge kod suve kože pogodne su biljke koje sadrže eterična ulja: listovi matičnjaka, nane, koren i plod peršuna, cvet kamilice, list i cvet majčine dušice, i dr. Njih treba koristiti sa biljkama koje sadrže sluzi: divizma, crni slez, koren belog sleza, dan i noć, seme dunje. Ove biljke se samelju i presuju. Dobijeni sok se procedi i nanosi nakožu ili se stavljaju oblozi 1 put na dan u toku 10 dana. Rezultat će biti bolji ako se jednom nedeljno radi i parna kupka.

Čaj od korena omana. Od toplog čaja se prave oblozi. Čaj se pravi tako što se 10 g samlevenog korena omana prelije sa pola čaše vode, kuva 30 minuta, cedi i koristi za negu suve, iritirane kože.

Jednu kašiku samlevene mlade kore breze prokuvati 10 minuta u pola litre vode. Čaj se koristi za obloge, protrljavanje ili umivanje lica.

Za suhu i bledu kožu se preporučuje oblog za hidrataciju od čaja cveta lipe (1 kašika cveta na čašu vrele vode, ostaviti da stoji 10-15 minuta). Pre stavljanja obloga lice umiti i malo namazati hranljivom kremom. U topličaj (38-42 °C) namočiti gazu i staviti na lice 1-1,5 minuta. Tretman ponavljati 5-6 puta zaredom. Zatim proplaknuti lice hladnom vodom u koju je stavljen sok limuna ili sirće (1 kašika na 1 lit. vode). Vrući oblozi šire krvne sudove i pore, pojačavaju dotok krvi u kožu, doprinose udaljavanju mrtvih ćelija. Tretman se ne primenjuje kod osoba sa proširenim krvnim sudovima na licu.

Vruć oblog staviti na očišćeno lice i vrat 3-5 minuta pre masaže ili maske. Ubrus natopiti toplim čajem od nane i brzo staviti na lice tako da sredina obloga bude na bradi, a krajevi prekrivaju obraze. Kod proširenih krvnih sudova lica vruć oblog (38-42 °C) se ne stavlja. Hladni oblog (15-18 °C) se stavlja na 5-10 minuta. On tonizuje kožu, poboljšava boju lica, sužava krvne sudove i pore. Dobro je naizmenično stavljati tople i hladne obloge.

Za suhu kožu se preporučuju toplo-hladni oblozi. Za vruće se koristi čaj od latica ruža, a za hladne laticice jasmína. Počinje se sa vrućim oblogom koji se drži pola minuta, a hladan 1 minut. Treba 10 puta naizmenično stavljati obloge. Za pripremu čaja 1 kašiku latica preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji 3-4 sata, procediti.

Sredstva za čišćenje normalne kože lica

Narandžu očistiti, iscediti sok kroz gazu ili sito. Tamponom od vate, natopljenim sokom, namazati lice, vrat i grudi. Za 1-2 sata kožu proplaknuti hladnom vodom i ostaviti da se osuši (ne brisati je). Može se i čistiti lice sokom narandže razblaženim sa vodom. Prvi put tampon namočiti malo, a kasnije obilno.

Losion, napravljen od jednakih delova soka lubenice i breskve, služi za čišćenje lica kod svih tipova kože.

Losion od soka breze. U 100 ml soka breze dodati 20 ml etilalkohola ili po 15 ml glicerina i etilalkohola. Ovim losionom čistiti lice ujutru i uveče. Lepo tonira svaku kožu.

Losion od čaja kantariona i kamilice. Odlično čisti i dezinfikuje kožu. Pomešati 120 ml čaja od kantariona (1 kašika suve biljke preliti čašom vrele vode, kuvati 10-15 minuta, procediti), 30 ml čaja od kamilice (1-2 kašike suvog cveta preliti sa čašom tople vode i kuvati 10 minuta, ohladiti, procediti), 30 ml vodke i 10 ml glicerina. Čuvati u hladnjaku.

Čaj od kantariona i kamilice (po 2 kašičice kantariona i kamilice na čašu vrele vode) osvežava, omekšava i umiruje kožu lica.

Losion od šumske jagode. Za čišćenje normalne kože priprema se losion od pola čaše soka od šumskih jagoda čaše vode. Pri upotrebi losion razblažiti vodom.

Normalnu, osetljivu kožu, koja se lako iritira treba umesto umivanja čistiti sledećim losionom: u sok od pola limuna dodati 1 kašičicu glicerina i 1/4 čaše vode.

Koru mandarine preliti hladnom, prethodno kvanom vodom. U vodi razrezati koru na manje komadiće, ostaviti da stoji 1 dan, zatim procediti. Ovim čistiti lice ili ga proplakivati ujutru i uveče. Osvežava i podmlađuje kožu, sužava pore.

Losion od nane. Pola čaše suve nane naliti do vrha vrelom vodom, poklopiti, ostaviti da stoji 1 dan. Zatim procediti i dodati jednu kašiku glicerina. Losionom čistiti lice i vrat ujutru i uveče umesto umivanja.

Losion od krastavca. Za čišćenje suve i li normalne kože može se pripremiti sledeći losion: sitno narendati svež krastavac, preliti ga istom količinom vodke ili etilalkohola, ostaviti 2 nedelje, procediti. Pre upotrebe razblažiti sa istom količinom vrele vode i na 100 ml smese dodati jednu kašičicu glicerina.

Dve kašike lista maslačka kuvati 15 minuta u 1,5 čaša vode. Procediti i koristiti za čišćenje lica protrljavanjem nekoliko puta. Preporučuje se za suhu i normalnu kožu.

Preporučuje se čišćenje lica vatom namočenom u sok breskve ili isečenim komadom ploda. Tretman osvežava normalnu kožu lica i zadržava njenu elastičnost. Kriške breskve se mogu stavljati na lice 15-20 minuta, posle čega lice treba proplaknuti toplom vodom.

Čajem od lišća peršuna se može umivati ili čistiti lice i vrat ujutru. Dve kašike samlevenih listova preliti sa 1 l vrele vode, ostaviti da stoji 10-20 minuta, procediti.

Polovinu čaše suvih latica ruže naliti do vrha vrelom vodom, poklopiti i ostaviti 1 dan. Procediti i dodati na 200 ml čaja 1 kašiku glicerina. Preporučuje se protrljavanje lica i vrata umesto umivanja ujutru i uveče. Od čaja od latica ruža mogu se praviti kocke leda kojim treba trljati lice ujutru i uveče.

Dve-tri kašike latica ruža preliti čašom vrele vode i ostaviti da stoji dok se ne prohladi. Dodati isto toliku količinu vodke i 1 kašikicu glicerina. Protrljavati normalnu i masnu kožu u mesto umivanja.

Čaj od kamilice. Preliti 200 g suvog cveta kamilice sa 1 l vrele vode, ostaviti da stoji dok se ne ohladi, procediti. Čajem se umivati svakodnevno, ujutru. Koža postaje baršunasta i nežna.

Čaj od lista žalfije. Dobro čisti kožu lica i vrata. Dve kašike sitno narezanog lista preliti sa 2 čaše vrele vode, ostaviti da stoji dok se ne ohladi, procediti. Preporučuje se za suhu i normalnu kožu. Tretman omekšava i čisti kožu, uklanja iritaciju.

Maske za normalnu kožu lica

Maska od narandže. Narandžu narezati na tanke kriške i ravnomerno staviti na lice i vrat. Maska osvežava, hrani i vitaminizuje kožu.

Hranljiva maska. U žumance jajeta dodati po jednu kašikicu soka od grožđa, biljne masti i pavlake, sve pomešati, a zbog gustine dodati ječmeno brašno ili sredinu od hleba. Maska se nanosi na prethodno očišćeno lice. Posle 15-20 minuta masku skinuti malo zakuvanim čajem. U toku nedelje stavljati 2-3 maske. Ukupno primeniti 12-15 maski. Preporučuje se za normalnu i suhu kožu.

Maska od grejpfruta. Dobro hrani svaku kožu maska od grejpfruta sa dodatkom 1 čaše kiselog mleka. Smesu treba držati u hladnjaku, a zatim naneti na lice i vrat. Spira se toplom vodom.

Jagoda. Za ishranu i osveženje kože preporučuje se sledeći tretman: 3 izgnječene jagode pomešati sa 1 kašikom meda. Tu masu utrljati prstima u prethodno očišćenu kožu. Za 15-20 minuta sprati toplom vodom.

Pariska maska. Listove kiselog kupusa staviti na prethodno očišćeno lice u trajanju od 15-20 minuta (kod masne kože do 30 minuta). Sprati hladnom vodom. Ovo je maska univerzalnog delovanja –pogodna je za suhu, normalnu i masnu kožu. Osvežava, čisti, hrani, sužava pore, daje koži baršunatost, mekoću i elastičnost. Preporučuje se jednom nedeljno.

Maska od krompira. Dobro osvežava suhu i normalnu kožu. Skuvati neoguljen krompir, napraviti kašu, pomešati sa žumancetom i toplo naneti na lice. Masku držati 20-30 minuta.

Jednu kašikicu samlevenog lanenog semena pomešati sa vrelim mlekom da bi se stvorila kaša. Naneti na lice i držati 15-20 minuta. Preporučuje se za normalnu kožu.

Sok limuna sa medom. Za suhu ili normalnu kožu sok limuna pomešati sa 100 g meda. Za gustinu se može dodati malo brašna od krompira. Naneti na lice i držati 10-15 minuta. Sprati je hladnom vodom.

Maska od cveta lipe. Pola kašike cveta lipe kuvati 5 minuta u 100 ml vode, procediti i pomešati sa isto tolikom količinom pavlake i žumancetom jajeta. U dobijenu smesu umočiti gazu i staviti na lice u trajanju 15-20 minuta. Maska se preporučuje za normalnu i suhu kožu.

Izrendati 2 sveže šargarepe, kašu pomešati sa 1-2 kašičice skroba ili sveže spremljenog pirea od krompira i 1 žumancetom. Smesu naneti na lice na prethodno očišćenu kožu. Držati 20 minuta, a zatim sprati prvo toplom, a zatim hladnom vodom. Pogodna je za sve tipove kože: osvežava i pegla kožu.

Za sve tipove kože pogodna je maska napravljena od 1 kašikice krastavca, 1 kašikice kisele pavlake i 1 žumanceta. Smesu naneti na lice, držati 20-30 minuta. Sprati toplom vodom.

Samleti orah, dodati jednu kašikicu maslaca, 1 kašikicu žumanceta i 1 kašikicu meda. Sve dobro izmešati. Masku naneti na lice, držati 20-30 minuta, sprati. Vitaminizuje i čisti kožu. Preporučuje se za normalnu i suhu kožu.

Maska od breskve. Jednu zrelu breskvu izgnječiti u kašu, dodati 1 kašikicu skroba. Smesu naneti na lice i vrat i držati 20 minuta, sprati toplom vodom. Maska se preporučuje za normalnu i masnu kožu. Hrani, omekšava kožu i oslobađa je suvišne masnoće.

Pomešati 2 kašike sitnog sira sa jako sitno iseckanim listom peršuna, naneti na lice i za 10-12 minuta sprati toplom vodom bez sapuna.

Čaj od kamilice. Za suhu i normalnu kožu čaj od kamilice (1 kašika cveta na pola čaše vode, kuvati 5 minuta) sipati u istu količinu pavlake sa 1 žumancetom. Namočiti ubrus i držati na licu 15-20 minuta. Maska osvežava i podmlađuje kožu.

Maska od listova salate. Za osveženje kože, sitno narezane listove salate izgnječiti u kašu i 2 kašike te kaše pomešati sa 2 kašike kisele pavlake. Umesto kisele pavlake može se uzeti i jogurt. U tom slučaju za suhu kožu smesi dodati pola kašikice maslinovog ulja. Masku držati 15-20 minuta i sprati prohladnom vodom.

Sitno narendati svežu cveklu, pomešati sa kiselom pavlakom. Naneti na lice i sačekati da se osuši, a zatim sprati toplom vodom. Koristi se za sve tipove kože.

Maska od paradajza. Pomešati 1 kašikicu kaše paradajza sa 1 kašikicom kisele pavlake i 1 kašičicom žumanceta. Naneti na lice i za 20-30 minuta sprati toplom vodom. Maska je pogodna za sve tipove kože: omekšava je i osvežava.

Jednu kašiku ovsenog brašna zamesiti sa mlekom do konzistencije kaše, dodati sok 1 paradajza. Masku naneti na lice i vrat, držati 20-30 minuta. Sprati toplom vodom, a zatim hladnom. Preporučuje se za normalnu i suhu kožu.

Za normalnu kožu korisna je maska: jabuku oguliti, narendati, pomešati sa 1 kašikicom kisele pavlake (ili maslinovog, kukuruznog ili suncokretovog ulja) i kašikicom skroba, naneti na lice i vrat, držati 20 minuta. Sprati toplom vodom.

U izrađeni žumanac dodati 1 kašikicu soka od jabuke. Masku naneti na lice i držati 15-20 minuta. Sprati prvo toplom, a zatim hladnom vodom. Umesto žumanca može se uzeti ovseno brašno ili samlevene ovsene pahuljice koje se pomešaju sa 1 kašikom soka i napravi se kaša. Upotreblava se za normalnu i suhu kožu.

Oblozi za normalnu kožu lica

Dve čaše soka breze pomešati sa 1 kašikom meda, dodati 1 kašikicu soli. Posle rastvaranja soli smesu procediti kroz tkaninu, nasuti u bocu i dodati 1 čašu vodke. Ova količina će biti dovoljna za 1 godinu. Namočiti tampon od vate u dobijeni losion, namazati, nežno pritiskajući, očišćenu kožu i tako ostaviti bez brisanja 1-2 sata. Tretman se može raditi uvek kada je pogodno.

Losion od soka grožđa za hidrataciju kože. Grožđe izgnječiti i posle 2 sata ocediti sok. Nasuti u posudu 400 ml soka, pomešati sa 1-2 kašikice meda, dodati 1 kašikicu soli, smesu ponovo procediti i naliti u nju čašu vodke.

Vatom koja je natopljena ovim losionom namazati umivenu kožu lica, ostaviti bez brisanja 1-2 sata. Tretman raditi po želji u svako pogodno vreme. Losion se može čuvati jednu godinu.

Čaj od bokvice. Jednu-dve kašike suvih samlevenih listova bokvice prelići čašom vrele vode, ostaviti da stoji pola sata, procediti. Za obloge uzeti ubrus ili peškir presavijen u obliku trake, namočiti u čaj, malo ocediti i brzo staviti na lice. Oblog menjati 3-4 puta, počinjati sa toplim, završavajući sa hladnim: topli oblog držati 2-3 minuta, a hladni 4-5 minuta.

Čaj od listova žalfije. Za normalnu i suhu kožu se primenjuje čaj od listova žalfije. Jednu kašiku samlevenih listova žalfije prelići čašom vrele vode, ostaviti da stoji 30 minuta, procediti. Dalji tretman kao u prethodnom slučaju. Oblog stavljati na očišćeno lice i držati 3-5 minuta. Ovo raditi pre masaže ili pre stavljanja maske.

Losioni

Naziv losion dolazi od latinske reči *lotio*-umivanje, pranje. Losion je kozmetičko-higijensko sredstvo za negu kože. Najčešće je to vodeno – alkoholni rastvor biološki aktivnih materija, u kome se mogu nalaziti vitamini, sokovi, čajevi biljaka.

Losioni mogu biti vodeni, alkoholni, alkalni i kiseli – svaka vrsta odgovara određenom tipu kože. Za negu masne kože koriste se alkoholni i alkalni losioni, za suhu – kiseli ili vodeni. Za masnu kožu, u svetlu najnovijih istraživanja, umesto losiona na alkoholnoj osnovi sve češće se koriste izotonični antibakterijski losioni. Ako se odlučite za korišćenje alkoholnog losiona, sadržaj alkohola ne sme preći 40 %, a bolje – još i manje. Losioni se primenjuju za čišćenje lica, hidrataciju, osveženje i omekšavanje kože. Zdrava koža ima slabo-kiselu reakciju, uzimajući to u obzir savremeni losioni za lice imaju obično pH 5-7, a za ruke pH 9.

Alkoholni losion dezinfikuje, dobro čisti, isušuje ranice i bubuljice, ali može iritirati i isušivati kožu i zato se koristi samo za masnu kožu i to samo jednom na dan. Posle tretmana alkoholnim losionom obavezno treba kožu lica protrljati tonikom ili je namazati lakom kremom.

Kiseli losioni najčešće sadrže limunsku ili mlečnu kiselinu, zbog čega izbeljuju kožu. Oni sužavaju krupne pore, ali loše čiste kožu. Zato se ti losioni koriste posle čišćenja mlekom i penušavom vodom. Ispravno odabrana receptura omogućava ovom losionu da jako suzi proširene pore i spreči nastajanje bubuljica. Zahvaljujući takvo losionu, masna koža će stalno izgledati sveže, a masnoća će biti neprimetna za okolinu.

Alkalni losioni male koncentracije se takođe koriste za negu masne kože. Tamponom od vate, natopljenim alkalnim losionom, treba pažljivo trljati upaljenu kožu (kod mitesera, gnojnih upala). Za suhu kožu je potreban potpuno drugi losion. – koji, sem toga što čisti, treba i da omekša i tonizuje kožu, a u isto vreme i da je osveži da joj baršunasti izgled. Baš takav zadatak ima tonik koji se preporučuje za upotrebu posle čišćenja kože.

Svaki korak u nezi kože je važan i ne treba se odricati od njenog čišćenja losionom, tim pre, što su vodeni losioni neškodljivi čistiaci i i mogu se svakodnevno koristiti za sve tipove kože. Njima se lice može čistiti nekoliko puta dnevno.

Kreme za lice

Dve kašike dunje (ili 2 kašike izgnječene jagode) dobro izmešati sa 2-3 kašike topljene moždine, 1 žumancetom, jednom kašikicom meda i biljne masti. Nastaviti sa mešanje i dodavati u kapima 1 kašiku alkoholnog rastvora kamfora. Ovo je krema za suhu kožu lica.

Rastopljeni lanolin pomešati sa tinkturom pupoljaka breze u odnosu 1:2. Posle toga, kada se linolin ohladi, vřak neupijene tečnosti odliti. Dobijenu kremu koristiti za vrlo suhu, iritiranu ili upaljenu kožu.

Za iritiranu, upaljenu, kožu sa bubuljicama, naročito za suhu kožu, može se koristiti krema od nevena: 2 kařike suvog cveta nevena samleti u prah i i dobro izmeřati sa 25 g vazelina. Joř bolje deluje sok iz svežiř cvetova koji se meřa sa svinjskom mařću (10 ml soka na 100 g masti).

Krema od kamilice za suhu kožu koja se peruta. Dobro umutiti 1 kařiku maslaca i 1 kařikicu toplog čaja od kamilice (1-2 kařike na čařu vrele vode, ostaviti da stoji 15-20 minuta).

Krema za upaljenu kožu. Kada se koža zbog nečeg upali i počne da se peruta treba pripremiti sledeću kremu: 1 kařikicu svežeg mleka i 1kařikicu glicerina razmeřati, dodati pirinčanog skroba do odgovarajuće konzistencije i uveče namazati bolno mesto. Ujutru se umiti toplom vodom ili čajem od cveta lipe.

Za normalnu i suhu kožu preporučuje se sledeća hranljiva krema: sveži krastavac - 50 g, nesoljena svinjska mast - 50 g, mleko - 15 ml.

Samleti 1 veći limun i 3 sveža paradajza (okvirno po 100 g svaki). Smesu staviti u bocu i doliti čařu vodke. Držati na tamnom mestu 2-3 nedelje, zatim procediti, odložiti ostatke i dodati 100 ml rastvora kamfora u alkoholu. Tri žumanceta pomeřati sa kařikom meda i pomalo dodavati u prethodnu tečnost, dobro protresajući. Smesa se može čuvati na tamnom i prohladnom mestu do godinu dana. Lice se protrljava 1-2 puta dnevna. Primenjuje se za normalnu i ne suviše masnu kožu.

Cvet maslačka preliteri biljnim uljem (suncokretovo), prokuvati na vodenom kupatilu, ostaviti 2 nedelje. Mazati suhu i normalnu kožu ujutru, 3-5 minuta pre umivanja.

U posudu šipati čařu latica ruža, preliteri čařom biljnog ulja, staviti na vodeno kupatilo 2 sata. Dobijeno ulje ruže procediti. Čisti, tonira, hrani normalnu i suhu kožu, čini je elastičnom.

Pomeřati 1 kařiku maslaca sa 1 žumancetom, 1 kařikicom meda i 1 kařikom izgnječenih šljiva. Dobro meřati dok se ne dobije homogena masa. Smesu naneti na lice i za 20-30 minuta vřak skinuti papirnim ubrusom. Ova hranljiva krema se koristi za normalnu i suhu kožu.

Dve kařike crvene ribizle dobro izmeřati sa 2-3 kařike rastopljene moždine, 1 žumancetom, 1 kařikicom meda i 1 kařikicom biljnog ulja. Tokom meřanja dodavati u kapima alkoholni rastvor kamfora. Ova krema dobro deluje kod svih tipova kože, izbeljuje je.

Puder pirinčani. Jedno od boljih sredstava za osveženje kože. Pirinčani puder koji se kupuje u prodavnici često ima razne dodatke koji mogu imati štetan uticaj na kožu. Domaći naćin pripremanja pirinčanog pudera je veoma jednostavan. Uzeti proizvoljnu kolićinu dobrog pirinća, dobro ga očistiti i i detaljno oprati na cedilu. Opran pirinać staviti u ćiniju, ostaviti da stoji 5-6 dana dok ne nabubri da se lako može gnjećiti među prstima. U toku tog vremena svaki dan treba menjati vodu. Nabubrela pirinać staviti u porcelanski avan i izgnjećiti tako da se dobije homogena masa. Dobijenu masu staviti u staklenu teglu, preliteri vodom, dobro promeřati i ostaviti 2-5 minuta. Pobelelu vodu preliteri u drugu posudu. Talog sa dna tegle prebaciti u avani temeljno izgnjećiti. Preliteri vodom i ponoviti prethodni postupak.. Ovaj se proces ponavlja sve dotle dok od pirinća ostane neznatna kolićina. Bela voda treba da odstoji dok se ne izbistri. Tada vodu treba oprezno odliti, a talog koji je ostao na dnu posude preneti na čisto platno, pustiti da voda otekne, a zatim ostaviti na tom platnu na sobnoj temperaturi sve dok se neосуši (ne sušiti u peći ili na suncu, jer može nastati lepak). Kada se za nekoliko dana masa osuši, skinuti je se platna; to je najćistiji pirinćani puder. Ako se želi mirisni puder može mu se dodati nekoliko kapi nekog eterićnog ulja.

Parne kupke za kožu lica

Za uspostavljanje vodnog balansa kože preporučuje se njeno dopunsko zasićenje kiseonikom i vodom u obliku parnih kupki, obloga, tuširanja i drugih opštih higijenskih tretmana. Parne kupke se ne primenjuju kod osoba sa bronhijalnom astmom, povišenim pritiskom, obolenjima srca i krvnih sudova.

Malu posudu sa širokim dnom napuniti vodom do pola, staviti u nju smesu nane i kamilice (po 1 kašikica), dovesti do ključanja, poklopiti, ostaviti da stoji 10-15 minuta. Pokriti glavu peškirom, nagnuti se nad paru (na rastojanju oko 30 cm od posude). Za masnu kožu se preporučuje parna kupka 2 puta mesečno, a za suhu jednom mesečno u trajanju od 3-5 minuta. Posle parne kupke naneti na vlažno lice odgovarajuću kremu.

Uzeti po 1 kašiku: matičnjak, mirođija, lavanda, kamilica, neven, dan i noć. Staviti smesu u veću šerpu i stavite na šporet. Kada voda proključa i počne isparavanje nagnuti se nad nju licem u toku 15 minuta na odstojanju od 20 cm. Kosu bi trebalo uvezati peškirom. Ova kupka poboljšava sastav suve kože i pomaže da se lice očisti od crnih i belih tačaka.

Detaljno očistiti lice vodom ili losinom. Nasuti u šerpu 1,5 litara vode, dovesti do ključanja, skinuti sa vatre, dodati 1-2 kašike suvog cveta lipe. Trajanje parne kupke za masnu kožu je 15-20 minuta, za normalnu 10-15, a za suhu 5-10 minuta. Posle tretmana proplaknuti lice hladnom vodom i posušiti papirnim ubrucom. Posle 20-30 minuta na lice naneti hranljivu masku.

Jednu kašiku pelina staviti u 1 lit. vrele vode. Prekriti glavu peškirom i postaviti lice iznad pare. Dužina tretmana za suhu kožu je 2-3 minuta na ne suviše vreloj pari, za normalnu kožu 5 minuta, za masnu ili zagađenu kožu 8-10 minuta na vreloj pari. Posle parne kupke lice osvežiti prohladnom vodom ili toaletnim mlekom (kod suve kože pre parne kupke lice namazati masnom kremom). Tretman poboljšava cirkulaciju u koži, tonira i osvežava kožu.

Masaža lica i vrata (šiatsu)

Da bi očuvale mlado lice japanke svaki dan rade masažu šiatsu. Najbolje vreme za masažu je ujutru ili uveče, posle čišćenja kože. Nađite tačku na slepoočnicama u kojoj osećate bol na pritisak. Kružnim pokretima vrhovima prstiju masirajte lice od slepoočnica ka nozdrvama. Ponovite 3 puta.

Trljanje kože lica

Ako se koža na nosu sjaji, pomešati 1 kašiku soka limuna i 2 kašike sirovog mleka, malo razblažiti vrelom vodom i trljati nos.

Nekada crvenjenje nosa izaziva narušena cirkulacija zbog nepravilne ishrane. Prvo treba isključiti iz hrane ljute i oštre namirnice (paprika, sirće, senf, i dr.), ne uzimati jako vruću hranu, uključujući kafu i čaj.

Postojano crvenjenje nosa nastaje od hroničnog zatvora, a kod žena od čestih trudnoća i raznih ženskih obolenja. Obično je crvenilo malo primetno, ali nekada vene prelaze sa nosa na obraze, dajući im lilav i crvenkast izgled. U tom slučaju je korisno svaki dan nos ispirati 5 % rastvorom stipse.

Kada se bez vidnog uzroka odjednom na nosu pojavi crvenilo (ujednačena, bez žilica), i čak se rasprostire u vidu mrlja po celom licu, dobro je primeniti sledeću kremu: pomešati 3 dela čiste istucane krede, 1 deo vode i 1 deo glicerina i tom kremom mazati pocrvenela mesta. Za nedelju dana crvenilo bi trebalo da nestane. Može se takođe na pocrvenela mesta stavljati sveže narendan krompir, koji vrlo dobro izvlači svako crvenilo i smanjuje upalu.

Ako je nos, ne samo crven i prekriven masom vijugavih žilica, već se i povećava u obimu, dobijajući masni odsjaj, to je već obolenje poznato pod imenom "crveni nos".

Za popravljavanje boje lica može se koristiti sledeće: 20 minuta pre jela pojesti 2 komada zelenog lista aloje (dužina 2 cm) ili piti po 1 kašiku sirupa pripremljenog od zrelih bobica zove. Nakon 10 minuta popiti 75 ml čaja sledećeg sastava: 5 oraha istući u avanu, dodati po 1 kašiku samlevenog ječma, ovsu i islandskog lišaja, 3 žira; preliterati smesu 1 lit. vrele vode i kuvati 20 minuta. Ohlađeni čaj procediti.

Simpatično sredstvo. U narodu je prihvaćeno da nečisto lice treba trljati svojom znojnom košuljom.

Mnogi misle da boju i fizičke karakteristike kože mogu ispraviti samo spoljnim sredstvima. To je zabluda. Boja lica uvek zavisi od zdravlja i duševnih osobina čoveka. Zato kozmetička sredstva ne mogu uvek pomoći. Nekada se boja lica nasleđuje. Astrolozi smatraju da raspored planeta u horoskopu utiče na temperament i boju lica. Često je za poboljšanje zdravlja, a zajedno sa tim i boje lica, dovoljno urediti način života. Mršava žena, čak iako je potpuno zdrava, teško da može imati dobru boju lica. Čak više, ko hoće da se ugoji, mora biti strpljiviji, da guši u sebi prgavost i razdražljivost, koji ne samo da izazivaju mršavost već se odražavaju i na spoljašnji izgled, i još gore na bolest.

Da bi se sačuvalo zdravlje i srećila prevremena starost treba koristiti lakosvarljivu hranu. Velika količina teško svarljivih proizvoda, kao što su meso, začini, zaprške su ubitačni. Za očuvanje ili za dobijanje dobre boje lica treba upotrebljavati biljnu hranu više nego masnu. Vrlo masna jela, pripremljena na bilo kojoj masti, remete zdravlje i čine lice nečistim. Čaj, kafa i čokolada su neškodljivi ako se upotrebljavaju u umerenim količinama. Veoma su korisni, umesto njih, vitaminski napici čija redovna upotreba daje vidljive efekte. Na 1 čašu vrele vode dodati 1 kašiku pravog čaja i 1 kašiku neke od sledećih smesa: jednake delove ploda šipurka i oskoruše; jedan deo ploda oskoruše, 2 dela listova koprive; jedan deo listova crne ribizle, 1 deo ploda šipurka, 3 dela listova koprive, 3 dela semena šargarepe; jednake delove listova kupine, mlečike, šumske jagode, majčine dušice, kantariona, cvetova lipe. Pre mešanja biljaka suve plodove i seme samleti. Zatim pomešati komponente u navedenim odnosima, staviti u posudu i dobro izmešati. Čuvati na suvom i tamnom mestu.

Za boju i čistoću lica veoma su korisni mleko i dosta voća.

Malo produženo bdenje i malo produžen san kvare boju lica. Idite rano na spavanje i rano ustajte – kasnije će te ostariti i dugo sačuvati lepotu.

Smesa lekovitog bilja za negu kože lica

Za kožu koja stari, koja je sa miteserima, posle kozmetičkih operacija i povreda: kantarion; arnika, cvet; bokvica, list; kamilica, cvet; nana, list; ruža, laticice; lan, seme; kopriva, list; majčina dušica; eukaliptus, list – od svih po 20 grama. U torbicu od čiste gaze staviti smesu samlevenih biljaka i podgrejati na suvom tiganju ili šerpi. Toplo staviti na lice i držati dok se ne ohladi. Tretman se može ponoviti 3 puta.

Za ostarelu, mlitavu i kožu sa porama: kantarion; pelin; maslačak; dan i noć, listovi; hajdučka trava, cvasti – sve po 20 grama; oskoruša, plodovi i listovi po 20 grama. Uzeti 4 kašike samlevene smese na 1 kašiku samlevenog limuna ili narandže, preliterati sa 5 čaša vrele vode i držati 8 sati u termosu. Od čaja napraviti led za trljanje lica ujutru. Uveče očistiti lice losionom od tog čaja sa dodatkom 1 kašike glicerina, jedne kašike jabukovog sirća ili limunovog soka i po 1 kašikicu meda, soka aloje i cvetne kolonjske vode ili alkohola.

Ostarelu, suhu, isušenu kožu sa neujednačenom pigmentacijom treba protrljavati suncokretovim, kukuruznim ili nekim drugim biljnim uljem, obavezno pomešanim sa ricinusovim. Zatim je neophodno napraviti oblog sa čajem biljaka sledećeg sastava: kamilica, cvet; nana, listovi; bokvica, listovi; maslačak, listovi – sve po 20 grama. Uzeti 1 kašiku smese na čašu vrele vode, držati u termosu 2 sata, procediti. Posle obloga staviti masku na 15-20 minuta od kaše plodova ili povrća. Sprati masku hladnom vodom i kožu namazati kremom koja sadrži ricinusovo ulje.

NEGA KOŽE VRATA

Vrat

Žene gube mnogo vremena i novca na negu lica i kose, ali ponekad ne obraćaju dovoljno pažnje na vrat, smatrajući svoj mladalački izgled razuman sam po sebi. Ipak, godine žena je lako odrediti po stanju kože na vratu mnogo pre nego što se znaci starenja pojave na licu. Pošto je vrat obično otkriven, on se pere vodom sa sapunom i od toga koža postaje suva. Idealno bi bilo da se koža vrata neguje isto tako kao i koža lica. Naročito je važno da se koriste hidratantne kreme, kako bi koža bila nežna i elastična. Obično su hidratantne kreme za lice u potpunosti efikasne, ali malo masnije kreme (nekada se nazivaju noćnim kremama) mogu biti korisnije za suhu kožu. Dobro držanje – to je rešenje mnogih problema vezanih za vrat. Nepravilan položaj tela stvara dopunsko opterećenje kičme, a to, svojim redom, daje vratu nepravilan ugao nagiba, mišići postaju kruti i napeti. Bol glave i napetost mišića na zadnjem delu vrata mogu se ukloniti masažom, a grlo je potrebno masirati kada se nanosi hidratantna krema.

Pravilno odrađena masaža vrata pruža divno uspavljujuće dejstvo. Sedite ili ležite na jastuk tako da se mišići vrata opuste. Radite obema rukama, pri tome desna ruka masira levo stranu, a leva – desnu. Namažite obadva dlana laganom kremom. Stavite prste jedne ruke pored srednje linije vrata neposredno ispod srednje linije brade. Kretanje ispod vilice ide uvis, ka uhu; palac dodiruje suprotnu stranu Adamove jabučice. Zatim, napredujući nazad, spustiti se dole ka osnovi vrata i malo je promasirati vrhovima prstiju. Ponovite, a zatim izmasirajte drugu stranu vrata drugom rukom (može i istovremeno sa dve ruke). Završite laganim tapkanjem.

Kod dijeta za mršavljenje vrlo je važno da se pazi na stanje vrata. Ovo je naročito važno kod starijih ljudi kod kojih, posle većeg gubitka težine, vrat postaje mlitav i naboran. Ako se primete znaci pojave bora treba izmeniti dijetu i mršavljenje treba usporiti. Svakodnevne vežbe mogu sačuvati elastičnost kože. Ako treba nešto da se pogleda sa strane bolje je okretati samo glavu nego celo telo. Hidratantnu kremu treba utrljavati lakim masажnim pokretima odozdo ka gore, od osnove vrata do brade, menjajući ruke.

Losion za čišćenje vrata

Jedno žumance pomešati sa 100 g kisele pavlake, dodati 1/4 kašike vodke i sok od pola narandže. Žumance jajeta pomešati sa pola čaše pavlake, dodati kašiku vodke i sok od jedne narandže. Ovi losioni se koriste za čišćenje kože lica. Vatoma, natopljenom jednim od njih, detaljno protrljati vrat. Zatim naneti masnu kremu ili toplo biljno ulje. Ovaj tretman otklanja opasnost od prevremenog starenja kože, sprečava pojavu bora i mlitavosti kože. Losion se može čuvati u hladnjaku i može se koristiti svakodnevno.

Kod nege starije kože vrata preporučuje se da se 2 kašike masnog sitnog sira pomeša sa sokom od pola narandže i 1 kašičicom biljnog ulja. Smesu staviti na duplu gazu, obaviti vrat i učvrstiti zavojem. Držati 15-20 minuta. Posle skidanja maske vrat se pere vrućom vodom. Ova maska se može po želji raditi 2 puta nedeljno.

Staviti na vrat komadiće krompira ili njegovu čistu ljusku. Koža će postati glatka, na vratu se peglaju bore.

Krema za vrat

Pomešati 1 žumance, 1 kašičicu meda, 2 kašičice biljnog ulja, 1 kašičicu čaja od cveta kamilice (1-2 kašike kamilice na čašu vrele vode, ostaviti da stoji 10-15 minuta, procediti), 15 ml rastvora kamfora u etilalkoholu i 15 ml vazelina. Kremu nanositi na vrat posle vrućeg obloga.

Da bi koža vrata dobila elastičnost, treba je trljati sitnom solju (prethodno je treba namazati ricinusovim ili nekim drugim biljnim uljem). Masažu raditi oprezno. Zatim kožu oprati toplom vodom i naneti kremu.

Maska za vrat

Pire od krompira pomešati sa jednom kašikom biljnog ulja ili ulupanim jajetom, vruće naneti na vrat, spolja staviti ubrus od pamuka. Posle 20 minuta sprati toplom vodom.

Skuvati 2 krompira u ljusci, očistiti, izgnječiti. U vruć pire dodati po 1 kašičicu maslinovog ulja i glicerina. Smesu staviti na gazu pa na vrat. Spolja prekriti ubrusom, a zatim zaviti zavojem. Posle 15-20 minuta oblog skinuti, vrat proplaknuti toplom vodom, istrljati čajem od cveta lipe (1-2 kašike cveta preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji 10-15 minuta, procediti) i naneti na 30-40 minuta masnu kremu.

Maske od lanenog semena čine kožu glatkom i nežnom. Kašom od lanenog semena (2 kašike semena lana preliti sa 2 čaše vode, kuvati dok se ne stvori kaša), namazati vrat i grudi, pokriti odozgo pergament papirom i peškirom. Posle skidanja maske kožu poprskati hladnom vodom i namazati kremom.

Ako je koža vrata tamnije nijanse od kože lica, nju treba, pre mazanja kremom ili biljnim uljem, protrljati tamponom od vate natopljenim sokom od limuna ili sokom od krastavca, ili krškama paradajza.

Za očuvanje elastičnosti i gipkosti kože treba jednom nedeljno protrljavati vrat i grudi rastvorom soka od 1 imuna u pola litre vode. Zatim kožu posušiti i masažnim pokretima naneti hranljivu kremu.

Posle umivanja vrat i ramena treba proplaknuti vodom kojoj je dodat sok od limuna (1 kašičica soka na 2 litre vode).

Ljuskju krastavca staviti na vrat, pokriti ubrusom i posle 10 minuta skinuti. Koža postaje sveža i glatka.

Oblog za vrat

Jednu kašikicu meda pomešati sa 1 žumancetom, dodati 1 kašikicu maslaca. Smesu staviti na ubrus, obaviti grlo, odozgo staviti foliju i učvrstiti zavojem. Posle 20 minuta oblog sprati toplom vodom, a na vrat naneti hranljivu kremu.

Šaku cveta kamilice kuvati u 250 ml mleka, toplom smesom natopiti čvrstu tkaninu i obaviti oko vrata. Odozgo staviti foliju i brus. Držati 15 minuta. Posle obloga vrat ne prati, istrljati ubrusom i staviti kremu. Pomáže kod mlitave, razvučene kože.

Preporuke narodne medicine za očuvanje elastičnosti kože i sprečavanje pojave bora na vratu

Uveče se koža mora očistiti i uraditi masaža. Rastvoriti u čaši vode kašiku soli i kašiku razblaženog etilalkohola (može se dodati nekoliko kapi soka od limuna), natopiti dobijenim rastvorom ubrus i ritmično i pažljivo izmasirati vrat odozdo na gore.

Kod nege kože lica i vrata efikasni su vrući oblozi sa čajem od šišarki hmelja, listova žalfije, nane, cveta lipa i kamilice. Posle čišćenja kože toaletnom vodom ili toaletnim mlekom, staviti na vrat nekoliko obloga, naizmenično - tople (2-3 minuta) i hladne (2-3 minuta). Oblozi se menjaju 2-3 puta.

Kod opuštena i naborana koža vrata preporučuje se masan oblog od bademovog, maslinovog ili breskvinog ulja. Takav oblog se odozgo prekriva pergament papirom, a zatim se vrat obmotava ubrusom ili zavojem, Oblog držati 15 minuta. Posle njega staviti hranljivu kremu.

BORE

Bore - koža skupljena u nabore, pre svega na licu. Oko očiju i usta se pojavljuju linije, nabori, kese – jednostavno mlitava koža. Bore su sudbina starosti, od njih nije pošteđen niko, ali usporiti pojavu bora i smanjiti njihov broj je moguće.

Posle umivanja nikada ne treba brisati lice peškirom vodeći ga od očiju ka bradi (što rade skoro svi), zato što to doprinosi pojavi dve duboke bore koje idu od nosa ka uglovima usta. Treba ga voditi od brade ka očima.

Po mogućnosti, treba manje škiljiti, jer to izaziva oko očiju pojavu sitnih bora koje se razilaze na stranu. Nekada žene, u želji da omršave, jako smanjuju unos hrane, gladuju. Figura uistinu postaje tanja, ali se na licu pojavljuje mnogo bora i pojavljuju se pre svog vremena. Zbog toga treba imati meru. Kod dijeta za mršavljenje ispočetka mršavi lice, zbog čega koža postaje naborana. Prekomerna debljina rasteže elastična vlakna kože i takođe dovodi do pojave bora.

Koža postaje naborana kod zloupotrebe kozmetičkih sredstava. Nepravilno korišćenje kozmetike dovodi do prevremenog starenja kože.

Nepravilno je mišljenje da negu kože treba počinjati posle pojave bora – o svežem izgledu kože i o očuvanju njenog tonusa neophodno je početi brinuti ranije, približno u dvadesetogodišnjem uzrastu. Važan faktor u nezi kože je i ishrana, koja sprečava prevremeno starenje, poboljšava sastav, čuva elastičnost i sprečava pojavu bora.

Pri izboru hranljive kreme treba se pažljivo upoznati sa karakteristikama kreme uzimajući u obzir i svoj uzrast. Ako su se bora pojavile u mladom uzrastu, to ne znači da treba primenjivati kreme preporučljive za žene starije od 30 godina. Vrlo je korisno nanositi na vrat hranljivu kremu svakodnevno i masirati podvilični deo brzim pokretima prstiju na sledeći način: levom rukom, počinjati od sredine - na levo, a desnom rukom - na desno ka uhu. Takva masaža za vreme nanošenja kreme sprečava nastajanje bora na vratu, a najvažnije otklanja opasnost od pojave masnih naslaga, koje (naročito u podmaklim godinama) stvaraju podbradak.

Za peglanje bora kod suve kože treba uveče mazati lice noćnom kremom, koristiti maske, primenjivati masažu i gimnastiku mišića mimike. Za peglanje bora treba koristiti maske koje odgovaraju tipu kože. U nedostatku komponenata za pravljenje maske treba koristiti jaje, za suhu kožu se koristi žumance, a za masnu balance.

Navika da se mršti čelo dovodi do pojave dubokih bora.

Ne treba dugo izlagati lice dejstvu sunca, jer tkiva gube mnogo vlage, a baš vlaga daje koži elastičnost i mekoću. Za vreme hodanja ne treba gledati u noge – uvek hodajte sa visoko podignutom glavom.

Dobar san otklanja opasnost od pojave bora na vratu i obrazovanja podbradka.

Maske za staru kožu sa borama

Kantarion, listovi crne ribizle, plod oskoruše, list koprive– sve po 5 g. Uzeti 1 kašiku smese na malu količinu vrele vode i izgnječiti do konzistencije kaše, dodati 5 g meda, 5 g soka aloje i 1 jaje. Naneti na lice, držati masku 20 minuta, a posle sprati hladnom vodom.

Listovi breze, listovi maslačka, cvet arnike, cvet kamilice, nana, listovi koprive, laticice ruže, laticice belog ljiljana, cvet belog bagrema, cvetovi đurđevka – sve po 10 grama. Uzeti 1 kašiku samlevene smese na malu količinu vrele vode, izgnječiti da se dobije kaša, dodati 1 kašiku sitnog sira i 1 kašikicu meda. Naneti na lice i masku držati 20 minuta. Sprati je hladnom vodom.

Dobro deluje na kožu sa borama sledeća parna kupka. Pomešati majčinu dušicu, cvetove crnog sleza i cvetove kamilice po 10 g. Dodati 500 ml vode. Smesu dovesti do ključanja, nagnuti se iznad posude tako da lice i vrat budu iznad pare. Ovo se može primenjivati i pre nanošenja maske.

Kako se osloboditi bora oko očiju?

Da bi nestale bore oko očiju preporučuje se da se svake večeri prstima utapka malo bademovog ulja u kožu oko očiju, ostavljajući ga 30 minuta. Višak ulja skinuti papirnim ubrusom.

U srednjim godinama očni mišići počinju da gube elastičnost i meko trivo kapaka postaje mlitavo. Za njihovo jačanje treba ispirati oči rastvorom soli ili pravog čaja. Kapke masirati ricinusovim uljem, ali ne pritiskati jako prstima.

Natopiti sokom od peršuna 2 tampona od vate, pokriti njima kapke, držati 10 minuta. Ovaj tretman odmara oči, naročito posle dugog čitanja ili boravljenja u zapešenoj prostoriji.

Posle skidanja maskare isperite gornje i donje kapke čajem cveta različka. Jednu kašiku cvetova preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji 20 minuta. Ovo sredstvo čuva kapke od iritacije.

Sprečavanje nastanka bora i smanjenje njihovog broja

Sitna mreža bora, atonična, mlitava koža donjih kapaka, a naročite kesice ispod očiju, čine lice bolešljivim, uvećavaju godine. Vrlo često to nije posledica umora, već i simptom bolesti; u tom slučaju treba se obratiti lekaru.

Da bi se slobodili kesa ispod očiju na vreme i učinili taj nedostatak manje primetnim mogu da pomognu maske od krompira. Jedan krompir srednje veličine narendati i dobijenu masu naneti na prethodno očišćenu kožu donjih kapaka. Posle 20 minuta sprati hladnom vodom i namazati kapke kremom.

Takođe će pomoći maska od krompira, ako kese ispod očiju ne uznemiravaju, a koža donjih kapaka je mlitava, usahla, pokrivena sitnom mrežom bora. U tom slučaju krompir treba skuvati u ljusci, izgnječiti ga, dodati 1kašikicu kisele pavlake, i toplo naneti na kožu, počevši od spoljnih uglova očiju. Posle 20 minuta sprati prohladnom vodom. Na vlažnu kožu naneti kremu za kapke.

Smesa za sprečavanje nastanka bora. Sok od jagode – 50 ml, sok od krastavca – 50 ml, salicilna kiselina – 0,6 g, 70% alkohol – 100 ml, voda – 50 ml. Ovom smesom trljati lice, ali je još bolje njeno delovanje ako se namoči tanak sloj vate i stavi na lice na 5-10 minuta. Za masnu kožu se upotrebljava alkohol, a za suhu voda sa vinom.

Maska od kvasca. Kvasac, bogat vitaminima B grupe, ima na kožu tonizujuće dejstvo, poboljšava cirkulaciju i procese razmene materije, čisti pore. Preporučuje se za normalnu, masnu i suhu kožu. Gnječiti polovinu kocke kvasca, postepeno dodavajući toplo mleko do konzistencije kisele pavlake (za normalnu kožu), biljno ulje (za suhu kožu), 3 % rastvor vodonik peroksida (za masnu kožu). Smesu u slojevima nanositi na lice, masku držati 20 minuta. Nakon toga je skinuti toplom vodom. Preporučuje se 20 maski.

Pasulj. Veličanstveno kozmetičko sredstvo. Kuvan pasulj, ispasiran i pomešan sa sokom od limuna i biljnim uljem daje koži neophodnu hranu, uklanja bore.

Crni luk. Luk se koristi za sprečavanje nastanka bora i uklanjanje bora koje su se već pojavile. Za to se koristi mast sledećeg sastava: sok luka, sok cveta belog ljljlana, beli vosak (sve po 30 g), zagrejati u glirenoj posudi na slaboj vatri i sve dobro izmešati drvenom mešalicom.

Aloja. List aloje pretvoriti u kašu i dodati 5 delova vode. Ostaviti da stoji sat vremena. Zatim prokuvati 2-3 minuta i procediti kroz 2 sloja gaze. (Ako se dugo čuva prokuvati još jednom.) Koristi se u obliku obloga za sprečavanje nastanka bora.

Za sprečavanje nastanka bora preporučuje se stavljanje obloga po 10 minuta 2-3 puta nedeljno od sveže pripremljenog biostimulišućeg soka iz lista aloje. Način njegove pripreme je sledeći. Odseći niže listove biljke. Oprati ih vodom i osušiti. Ostaviti ih 12 dana u hladnjak ili na tamno, prohladno mesto. Posle toga se listovi prebiraju (pocrnele odbaciti). Samleti ih i iscediti sok kroz dvostruki sloj gaze. Koristi se odmah, a za duže čuvanje se konzerviše: u 8 delova soka dodaje se 2 dela etil alkohola, prelije se u bocu, dobro zatvori i čuva na prohladnom mestu.

Slani rastvor. Dobro sredstvo za tonizaciju – slani rastvor (1/2 kašikice soli na čašu vode). Namočiti vat u tim rastvorom i pažljivo istrljati lice i vrat. Za vrlo tanku kožu umesto slanog rastvora uzeti 2-3 % rastvor tanina.

Od sredstava koja poboljšavaju cirkulaciju u koži na prvom mestu je toplota. Ujutru posle umivanja staviti na lice vruć oblog i držati ga 2-3 minuta. Obrisati se peškirom ili se umiti hladnom vodom.

Da bi se sprečilo stvaranje bora preporučuje se umivanje pokretima odozdo ka vrhu, a oči – u pravcu od slepoočnica ka nosu.

Ulje kantariona. Preliti 5 g zdrobljenih cvetova kantariona sa 50 ml suncokretovog ulja, ostaviti 2 nedelje na prohladnom mestu, a zatim procediti. Koristi se za sprečavanje nastanka bora na suvoj koži.

Dunja. Kriškom zrele dunje vršiti masažu lica. Koristi se za naboranu i ostarelu kožu.

Banana. Zrelu bananu izgnječiti viljuškom, dodati pavlaku i posle mešanja brašno od krompira do gustine kisele pavlake. Pre stavljanja maske kapke namazati hranljivom kremom. Pripremljenu masu naneti na kožu u tankom sloju, posle njegovog isušivanja naneti drugi sloj, naročito tamo gde ima bora. Odozgo lice pokriti gazom ili tankim slojem vate. Masku držati 30-40 minuta, zatim je skinuti tamponom od vate, namočenim u toploj vodi. Preporučuje se za suhu kožu. Primenjuje se svaki dan. Ukupno 10 tretmana. Posle 1-2 meseca može se ponoviti.

Za obloge protiv bora, naročito oko očiju, koristi se čaj od svežih listova breze: listove staviti u čašu, preliti hladnom vodom, ostaviti da stoji 8 sati, procediti.

Pomešati 1/4 čaše soka od grožđa sa isto tolikom količinom sirovog mleka. U toj tečnosti namočiti sloj vate i staviti na lice. Lice prekriti peškirom. Skinuti posle 15-20 minuta, kožu malo posušiti i namazati kremom. Maska se preporučuje za naboranu kožu.

Šumska jagoda. Za suhu kožu, koja se peruta i za peglanje bora pravi se maska od jednakih delova izgnječenih plodova šumske jagode i meda.

Kod pojave bora preporučuje se maska koja se priprema od 1/4 čaše mleka i isto tolike količine soka od šumske jagode. Sloj vate, natopljen tom smesom, staviti na lice na 15-20 minuta. Pokriti gazom. Posle skidanja maske kožu malo istrljati i namazati hranljivom kremom.

Tikvica. U jedno žumance dodati 1 kašikicu soka iscedenog od očišćene tikvice. Masku naneti na lice, posle 15-20 minuta skinuti tamponom od vate koji je natopljen prvo toplom, a zatim hladnom vodom.

Od svežih tikvica iseći tanke, dugačke pljoske i njima pokriti lice i vrat. Za 20 minuta ih skinuti i umiti lice nekuvanim mlekom ili mekom vodom.

Sitno narendati krompir i krastavac, pomešati i naneti na lice i vrat. Držati 20 minuta. Sprati vodom u koju je dodato malo limunovog soka, prosušiti, namazati maslinovim uljem i uraditi masažu. Koristi kod bora na licu.

Kod kože sa borama koristi se maska od jednakih delova (po 1 kašika) soka limuna, soka šargarepe, jogurta i pirinčanog brašna. Komponente dobro izmešati i naneti na lice. Raditi 2 puta nedeljno. Ukupno 20 tretmana.

Limun sitno iseckati, preliti čašom vodke, ostaviti da stoji 8-10 dana. Sloj vate natopiti i staviti na lice. Posle 15-20 minuta skinuti masku, ali lice ne umivati. Kod masne kože skuplja pore i pegla bore.

Lice je korisno umivati (naročito leti) vodom, pomešanom sa čajem od cveta lipe, zelenih listova maline (po 1 kašika na čašu vrele vode). Ako se taj čaj zamrzne, trljanje dobijenim kockicama leda pomaže da se izade na kraj sa borama.

Kod bora na licu pomaže maska od smese izgnječenih plodova maline i belanceta. U ulupan belanac dodati 2 kašikice malina. Tu smesu naneti na lice i držati 15-20 minuta. Sprati hladnom vodom.

Jednu-dve narendane šargarepe pomešati sa belancetom, dodati 1 kašikicu biljnog (maslinovog ili breskvinog) ulja i malo skroba. Masku naneti na lice i vrat na 15 minuta (za masnu kožu) ili na 30 minuta (za suhu kožu). Sprati prvo sa toplom, a zatim sa hladnom vodom.

Preporuka narodne medicine za staru kožu sa sitnim borama

Za zaštitu kože od starenja i pojave bora korisna je sledeća maska: narendati 2 sveže šargarepe, dodati nekoliko kapi soka od limuna, 1 žumance i 1 kašikicu biljnog ulja (ili 1 kašikicu ovsenog brašna). Naneti na lice. Za 20-25 minuta sprati toplom vodom.

Neven. Kod izražene mlitavosti i naboranosti kože ujutru se umesto umivanja preporučuje trljanje lica tamponom od vate namočenim tinkturom nevena, razblaženom sa jednakom količinom vode (sveže cvetove nevena samleti i preliti etilalkoholom u odnosu 1:5, ostaviti da stoji 40-70 dana, procediti).

Krastavac. Na mesta na kojima se najpre stvaraju pege stavljati komadiće zamrznutog i zagrejanog jogurta.

U jedno žumance dodati 1 kašikicu soka od krastavca. Smesu naneti na lice i za 15-20 minuta sprati prvo sa toplom, a zatim sa hladnom vodom. Maska se koristi za normalnu i suhu, usahlu i naboranu kožu, omekšava je i omogućava bolju ishranu.

Bokvica. Sitno iseckane listove bokvice preliti vrelom vodom (2 kašike listova na čašu vode). Čaj ohladiti, procediti i razliti u kalupe za zamrzavanje. Tim ledom trljati masnu kožu sa dubokim, ostrim borama. Ne preporučuje se mazanje lica masnom kremom posle trljanja.

Kamilica. Vruće vlažne obloge od čaja kamilice koristiti kod poremećaja ishrane suve kože koja je izgubila elastičnost i na kojoj se vpojavaljuju bore. Jednu kašiku cveta kamilice preliti sa 2 čaše vrela vode, staviti na slabu vatru na 5-10 minuta. U procedeni čaj staviti ubrus, ocediti i staviti na lice. Kada se ohladi ubrus ponovo namočiti čajem. Posle obloga lice proplaknuti hladnom vodom i namazati masnom kremom.

Pravi čaj. Kod naborane kože u vruć pravi čaj smočiti sloj vate ili gaze i staviti na lice i vrat, a odozgo prekriti ubrusom. Oblog držati kod suve kože 15-20 minuta, a kod normalne (sa čajem ohlađenim do sobne temperature) 20-30 minuta. Ukupno 15-20 tretmana, 1-2 puta nedeljno.

Žalfija. Kod prisutnih bora, lice i vrat umivati čajem listova žalfije (1 kašiku sitno narezanih listova preliti čašom vrela vode, ostaviti da stoji dok se ne ohladi, procediti).

Kod atonične, mlitave i naborane kože koristan je čaj od listova žalfije i cveta lipe. Pomešati po 1 kašiku pomenutih biljaka, preliti sa 1,5-2 čaše vrela vode, ostaviti da stoji 2 sata, procediti i trljati lice.

Za sprečavanje nastajanja bora dobro je koristiti čaj hajdučke trave koji se dodaje u kreme i losione.

Suve biljne maske za atoničnu, naboranu kožu. U kesice od gaze staviti smesu samlevenih suvih listova nane, žalfije, eukaliptusa, cveta kamilice, listova i cvetova maslačka, prethodno ugrejane na tiganju. Kesice staviti na očišćeno lice i držite dok se ne ohlade. Tretman ponoviti 2-3 puta.

Uzeti u jednakim količinama kantarion, list oskoroše, gloga, hmelja i koprive. Sve samleti i 2 kašike smese pomešati sa 1 kašikicom meda i žumancetom. Naneti na lice i držati 20 minuta.

Pet svežih krastavaca narendati, dodati latice od 2 cveta belog ljiljana i 5 cvetova ruže, preliti sa pola litre vodke, dobro zatvoriti i ostaviti smesu 3 nedelje, a zatim procediti. Pre upotrebe u pola čaše ove tinkture dodati pola čaše vrela vode i po 1 kašiku glicerina i soka od limuna.

Ugrejati 30 g biljnog ulja, staviti u njega tampon od vate i taj tampon staviti na delove lica na kome se vide bore. Prekriti lice polietilenskom folijom (sa otvorima za oči i nos) i peškirom. Držati masku 20-30 minuta.

NEGA USTA

Usta

Usta- višenamenski, neobično interesantan organ, sa prednje strane ograničen usnama. Zidovi usne šupljine su mišići obraza, gornji deo – tvrdo i meko nepce, a na donjem delu se nalazi jezik. Izgled čoveka u mnogome zavisi od stanja zuba i desni, jer se oni pokazuju svaki put kada govorimo ili se smejemo. Da bismo imali zdrave zube, neophodno je da su desni zdrave. Mnogo više zuba se gubi zbog bolesti desni nego zbog njihovog kvarenja. Proces počinje od male povrede ivice desni koji može nastati od zubnog kamenca. Ivica desni se povećava, obrazuje se džep, u kome se razmnožavaju bakterije. Infekcija se širi, ivica desni postaje meka i porozna, zub se ne drži čvrsto i počinje da se kvari. Na kraju krajeva, desni se šire još više, i potpuno zdrav zub mora da se ukloni.

Zubni kamenac – film koji se pojavljuje na zubima, sastoji se od meke materije koja se stvara od pljuvačke i bakterija. Kod loše nege zuba, ove naslage postaju tvrde zbog taloženja kalcijuma. Da bi se sprečilo njihovo formiranje moraju se iz ishrane izbaciti slatka hrana i slatki napici. Što se više upotrebljavaju moraju se i zubi češće i detaljnije prati. Zubna pasta se ne mora obavezno koristiti. Pranje zuba treba višiti pokretima četkice odozgo ka dole za zube gornjeg reda i odozdo na gore kod pranja donjeg reda zuba, odnosno pokretati četkicu od desni ka krajevima zuba. Da bi sve otvore između zuba oslobodili od zubnog kamenca treba namotati dovoljno dugačak komad konca na srednje prste i nekoliko puta pažljivo provoditi konac kažiprstima i srednjim prstima od ivice desni ka vhovima zuba.

Nekoliko korisnih saveta

Seme dunje se koristi u profilaksi usta kod držanja dugih govora ili kod nastupa. Ono se takođe preporučuje obolelim od groznice koji osećaju stalnu suvoću u ustima. U takvim slučajevima se 2-3 semenke stave na jezik i drže 1-2 sata. Dvadeset do trideset minuta pre početka dugog nastupa ili govora, pod jezik se stave semenke dunje.

Kada u ustima nema dovoljno pljuvačke i usta se suše – treba uzimati vitamin B.

Higijena usta

Ukoliko se jede i pije normalno, ne treba zaboraviti često pranje zuba. Ne treba dugo disati na usta jer se tada usta isušuju pa su druge mere higijene suviše. Ako ste zdravi nema potrebe da se ispiraju usta, sem kada je to preporučio lekar. Ispiranje može da omogući širenje bakterija i doneti više štete nego koristi.

Loš zadah iz usta je ozbiljan kozmetički problem. Uzroci njegovog nastanka i načini njegovog otklanjanja su različiti:

- Pokvareni, truli zubi, loše pranje zuba (naročito uveče).
- Neke plućne bolesti. Naročito loš zadah bude kod apscesa pluća.
- Obloženi jezik takođe stvara neprijatan zadah.
- Kada se koristi teško svarljiva hrana, žuč zastaje u jetri i iz usta se oseća odvratni zadah. Ako postoji još i pritisak, gasovi, bol u leđima i oblasti jetre, treba preći na strogu dijetu.

- Nekada je težak zadah trulog mesa izazvan time što želudac ne podnosi nikakvu masnu hranu. Treba probati ishranu bez mesa i ako zadah nestane, pretpostavka je bila ispravna.
- Kod žena je nekada pojava neprijatnog zadaha iz usta povezana sa menstruacijom. Taj zadah se može prigušiti ispiranjem usta sa vodom kojoj je dodat mentol (2-4 kristala mentola na čašu vrele vode).
- Jak zadah iz usta se javlja kod osoba obolelih od veneričnih bolesti, naročito od sifilisa.
- Neprijatan zadah izlazi iz usta pijanih ili sveže otrežnjenih, a takođe i pušača koji puše određene vrste cigareta. Ako su od pušenja požuteli zubi, taj sloj se može ukloniti sokom od limuna: na vlažnu četkicu za zube staviti malo sode-bikarbone i 2-3 kapi soka od limuna i protrljati zube.
- Takođe se javlja zadah na trulo kod ljudi obolelih od malignih bolesti. Ovde ne pomažu nikakva ispiranja, potrebno je ozbiljno lečenje.

Čovek sam često ne oseća loš zadah iz sopstvenih usta. Da bi to proverio treba da izdahne u skupljene dlanove i udahnuti nosom taj isti vazduh.

Mogućnost eliminacije zadaha zavisi pre svega od uzroka koji ga izazivaju. Za to se treba obratiti lekaru. Ako uzrok nije utvrđen ili nije otklonjen, preporučuje se upotreba različitih tečnosti koje dezinfikuju usta i uništavaju loš zadah. Pored sredstava za ispiranje koja sadrže lekove, mogu se koristiti i različiti čajevi.

Ispiranje usta

Nana – 3 dela, žalfija – 2 dela, prah crvene sandalovine – 4 dela, etilalkohol – 40 delova, voda – 140 delova. Ostaviti da stoji 7 dana na toplom, često protresati, isfiltrirati. Ispirati grlo nerazblaženom tinkturom.

Salol – 5 g, glicerol – 30 g, etilalkohol – 200 ml, ulje nane – 2-3 kapi. Na čašu vode dodati 1 kašikicu ove smese.

Saharin – 1 g, soda bikarbona – 1 g, salicilna kiselina – 4 g, etilalkohola – 200 ml, ulje nane – 2-3 kapi. Na čašu vode uzeti nekoliko kapi smese.

Narodna sredstva protiv lošeg zadaha

Jesti više svežih jabuka. Ispirati usta čajem sveže mirođije.

Peršun uklanja neprijatni zadah iz usta, a deluje i baktericidno, tako da je koristan kod upalnih procesa u desnim i na sluznici usta.

Zadah belog luka iz usta posle jela skoro se ne oseća ako se sažvaće koren peršuna ili celera.

Iđirot. Jedni kašiku samlevenog korena iđirota prelići čašom vrele vode, kuvati na vodenom kupatilu pola sata, procediti. Čaj korena iđirota se koristi za ispiranje usne šupljine kod lošeg zadaha.

Kora hrasta. Jednu kašiku samlevene kore hrasta prelići čašom vrele vode, kuvati na vodenom kupatilu pola sata, ostaviti da stoji 1 sat. Kod lošeg zadaha ispirati usta nekoliko puta na dan posle jela, pre izlaska iz kuće, itd.

Kantarion. Čaj kantariona (dve kašike na čašu vode) se koristi za ispiranje usta kod neprijatnog zadaha i za jačanje desni.

Listovi šumske jagode. Jednu kašiku sušenih ili 20-30 svežih listova prelići čašom vrele vode, kuvati na vodenom kupatilu 15-20 minuta, ostaviti da stoji sat vremena, procediti. Ispirati usta nekoliko puta na dan.

Listovi nane. Jednu kašiku suvih listova nane (ili 20 svežih listova) preliti sa pola litre vrele vode, ostaviti da stoji 1 sat, procediti. Ispirati usta nekoliko puta na dan.

Pelin. Jednu kašiku suvog pelina preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji 1 sat, procediti i ispirati usta 4-6 puta na dan.

Čaj od kamilice. Preporučuje se da se grlo ispira sveže pripremljenim čajem kamilice: jednu kašikicu cveta preliti čašom vode, ostaviti da stoji 2 sata, procediti.

Saveti za pušače. Ako se sažvaće nekoliko plodova kupine sa čašičnim listićima ili 5-6 semenki bagrema dah će se osloboditi zadaha. Ali je bolje potpuno ostaviti pušenje.

Od zadaha belog ili crnog luka može vas osloboditi narandža, 2-3 jezgra oraha ili čaša jakog čaja.

Kod upale desni i krajnika treba ispirati grlo sokom i čajem šumske jagode ili borovnice.

Preporuke narodne medicine koje doprinose očuvanju zuba

Korisno je 3-4 puta nedeljno prati zube sapunom (ne računajući svakodnevna pranja ujutru i uveče). Ispočetka taj tretman se čini neprijatan, ali ako se na njega navikne, on daje odlične rezultate.

Sapun, koji sadrži za zube korisnu alkalnu so, ima antiseptičko dejstvo i štiti zube od propadanja; pored toga on skida sa zuba nataložen kamenac.

Protiv stvaranja kamenca na zubima može se sa uspehom koristiti kuhinjska so: fina so se stavlja na četkicu i trljaju se zubi, a zatim se usta isperu. Zubi od ovoga postaju jako beli, a desni jačaju i dobijaju ružičastu boju. Ipak treba paziti jer so ne odgovara u potpunosti, ali sapun se može koristiti mirno ma kakvi zubi bili.

Upotreba proizvoda od brašna, naročito crnog hleba, je veoma korisna za ishranu i očuvanje zuba. Ovo blagotvorno dejstvo imaju uopšte sve namirnice bogate kalcijumovim solima fosforne kiseline.

Smatra se da je najbolji prašak za zube prašak od biljaka, kao na primer prah od uglja, koji ima apsorpcionu i dezinfekcionu sposobnost. Ipak ga treba upotrebjavati krajnje oprezno, jer posle nekog vremena desni trajno postaju istetovirane zbog infiltracije praha od uglja.

Mikstura za ispiranje zuba. Boraks – 3 g, prečišćeni glicerol – 9 g, topla voda – 1 litar.

Umesto pranja zuba mogu se žvakati meke borove ili jeline grančice.

NEGA KOSE

Kosa

Mnogi ljudi prirodno imaju dobru kosu i nemaju nikakvu brigu oko nje. Ipak, i takva koša se ne može očuvati bez potrebne nege. Ona opada, gubi sjaj. Tanka i retka kosa bez nege dobija jadan izgled. Žena sa takvom kosom nikada neće izgledati privlačno.

Osnovni uslov očuvanja kose je njena besprekorna čistoća. Prljava kosa ne samo da nije lepa već može biti uzrok raznih obolenja, jer čak i beznačajne povrede kože glave mogu dovesti do infekcije.

Da bi se kosa pravilno negovala potrebno je odrediti karakter izlučivanja masti kože glave. Od njega zavisi tip kose. Normalnu kosu odlikuje umereno lučenje masti, masnu – povišeno, suhu – smanjeno. Opšti principi higijenske nege malo zavise od tipa kose, ali na izbor kozmetičkih sredstava i sredstava za pranje kose treba obratiti posebnu pažnju.

Najmanje problema pravi normalna kosa ako je zdrava. Gusta, elastična, ne tanka, obično prava ili malo valovita po pravilu nije sklona uvijanju. Pri tome je koža glave čista, bez peruti i svraba. Prirodno opadanje ne prelazi 50 dlaka na dan. Normalna kosa se ne lepi u pramenove, ne opada i lako je napraviti lepu frizuru.

Suva kosa je tanja, osetljivija na atmosferske uticaje, hemijska i kozmetička sredstva. Smanjena količina izdvojene masnoće oduzima joj sjaj i elastičnost, ona postaje slaba i lomljiva, na kraju opada. Na koži se često pojavljuje perut. Takva kosa nije zdrava i potrebno joj je lečenje.

Masna kosa, nasuprot, je deblja i elastičnija od normalne, manje apsorbuje vodu, ima masni odsjaj, lepi se u pramenove. Višak masnoće se gomila na koži u obliku krljušti ili žućkastih korica, izaziva svrab i daje kosi neprijatan, čak odbojan izgled. Naravno, i masna kosa treba specijalnu negu.

Kosu treba nekoliko puta na dan (ujutru i uveče obavezno) češljati pomoću četke ili češlja. To je neophodno za poboljšanje cirkulacije krvi u koži glave i prema tome za jačanje kose. Mnogo zavisi od pravilno izabranog češlja: zubi treba da budu savršeno glatki i ne suviše gusti. Specijalisti tvrde da su najbolji rožnati, od ebonita ili napravljeni od tvrdih, ali malo savitljivih masa. Češljanje omogućuje ravnomernu raspodelu masnoće, koja se skuplja blizu korena kose, daje kosi sjaj, glatkost, elastičnost i mehanički čisti glavu od peruti. Kratku kosu treba češljati od korena, a dugačku od slobodnih krajeva, postepeno se podižući ka vrhu. Ako je kosa zamršena, ne čupajte je, odvojite pramenove i polako rasčešljavajte od kraja ka centru.

Glava se može masirati specijalnim četkama od prirodne dlake ili najlona. Mala iritacija kože krajevima četke izaziva osećaj toplote, poboljšava ishranu kose i pomaže intenzivan rast kose. Takva masaža se radi svakodnevno 5-10 minuta. Češalj i četka za masažu moraju biti strogo lični. Čiste se vrelom vodom i sapunom ili 10% rastvorom amonijaka. Ako je koža zaražena nekom bolešću ne treba raditi masažu bez konsultacije sa lekarom.

Kosa se jako lako prlja, pri tome gubi zdrav sjaj, menja boju, postaje lepljiva. Učestalost pranja kose zavisi od karaktera kose: masna se pere češće od suve. Bolje je koristiti meku vodu. Za njeno omekšavanje može se dodati malo sode bikarbone. Drugi način – dugo kuvanje vode koja zatim mora da odstoji. Kišnica i otopljeni sneg se ne preporučuju jer su kiše često kisele, a sneg zagađen. Šampone treba birati u skladu sa tipom kose.

Sušenje kose fenovima se ne preporučuje. Obmotati kosu zagrejanim peškirom i onda dosušiti kosu na sobnoj temperaturi, ali ni u kom slučaju na suncu i nad vatrom jer se kosa može presušiti i postati lomljiva. Kod dosušivanja kosu treba češljati jer se ona pri tome ravnomerno suši, a koža provetrava i diše. Pre spavanja kosu, naročito dugu, treba detaljno očešljati. Leti, kada na njoj ima dosta prašine, pre češljanja četku treba obmotati komadima vate ili gazom. Pri tome se kosa dobro očisti.

Lepa kosa – to je stalno zdrava kosa. Ovo se odnosi kako na muškarce tako i na žene. Kod životinja glatka i sjajna dlaka je znak dobrog zdravlja.

Normalna kosa

Nega normalne kose se malo razlikuje od nege suve i masne kose. Treba je prati jednom u 7-10 dana. Najviše odgovaraju šamponi namenjeni za kosu svih tipova. U njihov sastav ulaze korisni dodaci: šišarke hmelja, koren iđirota, vitamini i aminokiseline, tinktura kane, ekstrakt čaja i dr.

Redosled pranja glave je sledeći: kosu ovlažiti toplom vodom, staviti u zdelu malu količinu šampona, dobro ga upeniti i oprati glavu. Uradite to 2 puta, a zatim dobro isperite kosu. Poslednju vodu za ispiranje zakiselite sirćetom, sokom od pola limuna ili prstohvatom limunske kiseline. Često, posle pranja glave, ležite u krevet sa mokrom kosom. To je korisno za kosu.

Preporuke narodne medicine za negu normalne kose

Suva slačica. Korisno je prati kosu rastvorom 1 kašike suve slačice u 2 litre vode. Ispirati kosu treba sledećim čajem: dan i noć, kantaron i bokvica – po 1 kašika svake biljke, prelići sa 2 litre vrele vode, ostaviti da stoji 20-30 minuta poklopljeno, procediti.

Tri kašike praha slačice razblažiti toplom vodom do konzistencije kisele pavlake, utrljati u kožu glave i sprati.

Pivo. Ispirati kosu pivom, razblaženim sa vodom u odnosu 1:1.

Kiselomlečni proizvodi (jogurt, kefir, kumis). Jačaju koren kose i daju kosi sjaj. Kosu do korena treba gusto namazati, pomalo utrljavati u kožu, pokriti glavu polietilenom i ostaviti 20-30 minuta, a zatim sprati vodom bez sapuna. Ako kosa posle pranja miriše na kiselo mleko, treba je oprati vodom sa dodatkom male količine slačice.

Posle kupanja u slanoj vodi kosu treba isprati svežom vodom, jer od slane vode i sunca kosa postaje lomljiva. Da bi se uklonio uticaj alkalija, kosi dala mekoća i vratio sjaj, treba u vodu za ispiranje dodati 1 kašiku sirćeta na čašu vode ili sok od 1 limuna.

Dobro je isprati kosu posle pranja tečnošću koja se sastoji od 5 ml glicerina, 15 ml soka od limuna, 90 ml kuvane vode i 15 ml kolonjske vode. Posle ovog tretmana kosa postaje meka i sjajna.

Peršun. Izgnječiti u avanu ili samleti 1 kašikicu plodova peršuna, dodati 1 kašikicu etilalkohola i dobro izmešati sa 2 kašikice ricinusovog ulja. Dobijenu smesu utrljavati u kožu glave svaki dan. Treba uraditi 15 tretmana. Jača kosu i stimuliše njen rast.

Limun. Da bi frizura bolje stajala, kod uvijanja kose treba je ovlažiti sokom od limuna.

Listovi koprive i koren čička. Za jačanje kose koristi se smesa oa jednakih delova lista koprive i korena čička. Od smese se pravi čaj: 1 kašika smese na čašu vrele vode. Tim čajem se ispira kosa posle pranja i pomalo se utrljava u kožu.

Listovi koprive i listovi biljke dan i noć. Uzeti jednake količine listova. Šest kašika smese prelići sa 1 litrom vode i utrljavati u kožu glave 3 puta nedeljno.

Breza. Kosa se može ispirati posle pranja čajem od listova breze sa dodatkom sirćeta: na pola litre čaja dodaje se 1 kašika 1% sirćeta.

Lipa. Uzeti 8 kašika cveta lipe, prelići sa pola litre vrele vode, kuvati 20 minuta. Dobijenim čajem ispirati kosu posle pranja.

Kamilica. Posle pranja svetlu kosu treba ispirati čajem kamilice: 2 kašike cveta kamilice prelići sa 3-4 čaše vrele vode, staviti na slabu vatru na 5-10 minuta, zatim procediti i dodati u vodu za ispiranje kose. Još bolje je 2 kašike kamilice staviti u kesicu od gaze, spustiti je u posudu sa vrelom vodom na 20-30 minuta i posle pranja isprati kosu tim čajem. Daje kosi elastičnost i mekoću. Kosu ne brisati, samo malo iscediti i ostaviti da se osuši na vazduhu.

Bokvica, cvet kamilice, žalfija, list koprive, majčina dušica (sve u jednakim količinama). Jednu kašiku smese preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji 1 sat, procediti i dodati crni hleb da se napravi kaša. Toplu smesu utrljati u kožu glave, zavezati glavu maramom ili polietilenskom folijom i držati 2 sata. Zatim kosu isprati bez sapuna.

Vresak, kopriva, koren čička – po 2 dela, šišarke hmelja – 1 deo. Sedam kašika smese staviti u litru vrele vode. Čaj utrljavati u koren kose 3 puta nedeljno.

Kora vrbe, koren čička – u jednakim količinama. Četiri kašike smese preliti sa 1 litrom vrele vode. Dobijenim čajem ispirati kosu 3 puta nedeljno.

Srčenjak (*Potentilla erecta*). Uzeti 1 kašiku izgnječenog korena srčenjaka na 1 litru vode, kuvati 20 minuta na slaboj vatri; čaj procediti i koristiti za ispiranje kose.

Masna kosa

Masnu kosu treba prati u zavisnosti od njene zaprljanosti, na primer 1 put u 5 dana, zbog toga što posle 3 dana ona gubi sjaj i dobija lepljive pramenove, nasejane malim belim (suva perut) ili krupnijim žućkastim (masna perut) ljuskicama. Ako kosa postaje masna 2-3 dana posle pranja, kosu treba prati 1 nedeljno, ali jedan dan nakon pranja treba trljati kožu glave tamponom od vate natopljenim 5% rastvorom borne kiseline, u koju je dodat deseti deo soka od limuna i isto toliko etilalkohola. Pre pranja kose može se na 20-30 minuta staviti oblog od jogurta ili kefira.

Preporuke narodne medicine za negu masne kose

Iđirot. Dve kašike samlevenog korena iđirota preliti sa pola litre vrele vode, kuvati 2-3 minute na slaboj vatri, ohladiti, procediti, dodati 1 kašiku sirćeta ili sok od 1 limuna, 40 ml tinkture od nevena ili alkoholni rastvor kamfora. Losionom trljati masnu kosu između dva pranja.

Dunja. U čašu vode na 1 sat potopiti 30 g semena dunje, zatim staviti na slabu vatru, dovesti do ključanja i odmah procediti. Topli sluzasti čaj utrljavati u kožu glave kod seboreje i masne kose. Kada se kosa osuši, isprati je vrućom vodom. Tretman raditi svakodnevno nedelju dana. Čaj čuvati u hladnjaku.

Aloja. Kod masne kose 2-3 sata pre pranja utrljavati u kožu glave sok aloje. To pomaže da se oslobodi od peruti i jača koren kose. Kod ispadanja kose koristan je oblog od soka aloje. Držati 1 sat.

Breza. Jednu kašiku sitno samlevenih listova breze, izgnječenih u prah, preliti sa 5 kašika 45% etilalkohola ili vodke, ostaviti da stoji oko nedelju dana u dobro zatvorenoj boci, procediti. Tinktura se upotrebljava za utrljavanje u kožu glave kod pojačanog lučenja masti.

Hrast. Pomešati 1 kašiku kore hrasta i 1 kašiku kantariona, preliti čašom vrele vode, kuvati 10 minuta, ostaviti da stoji 20 minuta, procediti i doliti ohlađenu prethodno proključalu vodu do prvobitne količine. Ovim čajem trljati kožu glave pri povećanom lučenju masnoće.

Kuvati 3 kašike samlevene kore hrasta 15 minuta u litri vode. Proceđenim čajem (bez upotrebe sapuna) prati masnu kosu 2 meseca ili je proplakivati posle pranja 2 puta nedeljno. Kasnije, ovim čajem se može ispirati kosa ili se može utrljavati u kožu glave posle svakog pranja.

Kantarion. Masnu kosu posle pranja ispirati čajem od kantariona: 5 kašika suve biljke preliti sa pola litre vrele vode, ostaviti da stoji 20-30 minuta, procediti.

Limun. Sokom od limuna trljati masnu kosu između dva pranja. Tretman dobro isušuje kosu, smiruje svrab.

Masna kosa se može protrljavati tamponom od vate natopljenim smesom soka od limuna (2 kašike) i vodke ili 45% etilalkohola (pola čaše).

Kod masne kože glave i povećane masnoće kose (ako kosa nije mnogo prljava) mazati kožu smesom od 2 dela soka od limuna i 1 dela soka od šargarepe, 1-2 sata pre pranja kose. Za to vreme glavu prekriti peškirom. Posle pranja kosu ispočetka isprati vrućom vodom, a zatim hladnijom (sobna temperatura), u koju je dodat sok od limuna (1 kašika na 1,5-2 l vode). Sok od limuna se može zameniti sirćetom.

Dan i noć. Za masnu kosu se primenjuje čaj: dve kašike suvih i samlevenih listova biljke dan i noć preliti sa 1 čašom vrele vode, kuvati na slaboj vatri 10 minuta; ostaviti da stoji 15-20 minuta, procediti. Sipati u posudu sa vodom za ispiranje kose posle pranja. Ispirati 5-10 minuta.

Dve kašike listova biljke dan i noć preliti sa pola litre vrele vode, kuvati 2-3 minuta na slaboj vatri, ohladiti, procediti, dodati 1 kašiku sirćeta ili sok od 1 limuna i 50 ml čaja od nevena (eukaliptusa ili alkoholnog rastvora kamfora). Protrljavati masnu kosu između pranja.

Lipa. Dve kašike cvetova lipa preliti sa pola litre vrele vode, kuvati 2-3 minuta na slaboj vatri, ohladiti, procediti, dodati 1 kašiku sirćeta ili soka od 1 limuna, 1/4 čaše tinkture nevena (eukaliptusa ili alkoholnog rastvora kamfora). Losionom mazati masnu kosu.

Čičak. Jednu kašiku samlevenog korena jednogodišnjeg ili dvogodišnjeg čička i 2 kašike cveta nevena kuvati u 1 litri vode 15-20 minuta. Proceđenim čajem ispirati kosu i utrljavati u kožu glave 2 puta nedeljno kod pojačanog lučenja masnoće i ispadanja kose.

Crni luk. Pre pranja masne kose uraditi sledeći tretman: pomešati 2 kašike soka od crnog luka sa 2 kašike ricinusovog ulja. Dobijenu smesu ravnomerno utrljati u koren kose, a zatim zamotati glavu na 30-40 minuta polietilenskom maramom, a preko nje staviti peškir.

Za masnu kosu se preporučuje tinktura luka sa vodom. Luk prerezati na pola, preliti sa 1/2 čaše vodke i ostaviti da stoji 14 dana. Utrljavati u kožu glave. Miris luka se eliminiše pranjem kose sa slačicom.

Šargarepa. Dva do tri sata pre pranja masne kose utrljati u kožu glave sok od šargarepe.

Neven. Dve kašike suvih, isgnječanih cvetova nevena preliti sa 2 kašike vrele vode, ostaviti da stoji 2 sata. Prethodno opranu masnu kosu natopiti proceđenim čajem, ostaviti 20 minuta, isprati čistom vodom. Raditi 2 puta nedeljno u toku 1 meseca.

Ako se kosa brzo masti treba je trljati pre pranja smesom čaja od nevena sa kukuruznim ili suncokretovim uljem, uzetim u odnosu 10: 1.

Masnu kosu u vremenu između dva pranja trljati smesom čaja od nevena (10 delova) i glicerina (1 deo).

Orah. Tamna masna kosa se može ispirati čajem od sveže zelene ljuske oraha. Za dobijanje čaja 3 kašike samlevenih ljusaka preliti sa 2 litre vode, zagrejati do ključanja, procediti i toplo koristiti za ispiranje.

Bokvica. Masnu kosu ispirati čajem bokvice u odnosu 5 kašika lista na pola litre vrele vode. Ostaviti da stoji 20-30 minuta.

Kamilica. Dobro čisti masnu kosu smesa jakog čaja kamilice (1-2 kašike cveta na 1 čašu vrele vode, ostaviti da stoji 15-20 minuta, procediti) sa isto tolikom količinom 70% etilalkohola ili kolonjske vode. Kožu glave trljati svaki dan tamponom od vate ili gaze natopljenim tom smesom.

Hajdučka trava. Za ispiranje masne kose posle pranja koristi se čaj od hajdučke trave: 5 kašika biljke preliti sa pola litre vrele vode, ostaviti da stoji pola sata.

Rastavić. Dve kašike rastavića preliti sa 1 litrom vrele vode, kuvati na slaboj vatri 10 minuta, ostaviti da stoji 15-20 minuta, procediti. Čajem prati masnu kosu.

Hmelj. Masna kosa se može prati čajem od hmelja: 2 kašike šišarki hmelja preliti sa 1 litrom vrele vode, kuvati na slaboj vatri 10 minuta, ostaviti da stoji 15-20 minuta, procediti.

Jaje. Ulupati 1 jaje, dodati 2 kašikice konjaka. Utrljati tu smesu u kožu glave i ostaviti 15-20 minuta. Zatim oprati kosu kao i obično.

Žumance naneti na vlažnu kosu, utrljati kružnim pokretima u kožu glave; saprati sa vodom. Ispirati vodom sa dodatkom čaja od lista koprive (100 g suvih listova koprive prelići sa pola litre vode, dodati 2 čaše sirćeta, kuvati 30 minuta, procediti) – po 1 kašika čaja na litar vode.

Tri kašike zelenih iglica bora ili jele prelići sa 1 litrom vode, kuvati 20 minuta na slaboj vatri, ocediti i koristiti čaj za utrljavanje u kožu glave u čistom obliku ili pomešano po pola sa etilalkoholom, svaki dan u toku 1 meseca.

Višekomponentne smese

Čičak, neven – po 4 dela, šišarke hmelja – 3 dela. Uzeti 4 kašike smese, prelići sa 1 litrom vrele vode. Prati glavu 2 puta nedeljno.

Čičak, idirot – po 7 delova, šišarke hmelja – 4 dela. Uzeti 6 kašika smese, prelići sa 1 litrom vrele vode. Prati glavu 3 puta nedeljno.

Kod masne kose veliki značaj ima način ishrane. Korisni su mlečni proizvodi, jaja. Hrana treba da je bogata vitaminima. Preporučuje se voće, povrće, ovsena kaša. Treba ograničiti, a još bolje isključiti upotrebu životinjskih masti i zameniti ih biljnim mastima. Količinu masne hrane treba smanjiti. Ne preporučuje se upotreba konzervi, slanih i ljutih jela, začina. Korisne su sportske aktivnosti, šetnje i hidroterapija koji normalizuju razmenu materija i poboljšavaju usvajanje masti u organizmu.

Suva kosa

Suva kosa je tanka, slaba, lako se kida. Suvoća kose može nastati zbog nedostatka nekih vitamina u organizmu (naročito vitamina A), poremećajima nervne i endokrine regulacije. Smanjenu funkciju štitne žlezde prati suvoća kose i ispadanje kose, obrva, trepavica, brkova i brade. Prekomernu suvoću kože izaziva i stalno odmaščivanje kože sapunom. Suvoj kosi je potrebna naročito pažljiva nega. Prati je treba najviše 1 put u 10-14 dana.

Preporuke narodne medicine za negu suve kose

Korisno je, 1 sat pre pranja kose, utrljati u kožu glave zagrejanu smesu od jednakih delova vode, maslinovog i ricinusovog ulja.

Kod suve kose korisno je prati glavu bezmasnim jogurtom. Treba obilno natopiti kosu podgrejanim do 37 °C bezmasnim jogurtom, glavu pokriti pergament papirom i povezati vunenom maramom. Posle 20-30 minuta ponovo natopiti glavu jogurtom i energično utrljati vrhovima prstiju u glavu. Zatim isprati vrućom vodom bez sapuna.

Dva žumanceta pomešati sa 50 ml vode, dodati 100 ml vodke i 5-8 ml amonijaka. Tu smesu utrljati u glavu, posle čega kosu detaljno isprati toplom vodom.

Kopriva. Šaku suve ili sveže koprive samleti, prelići sa pola čaše nekog biljnog ulja, ostaviti nedelju dana u dobro zatvorenoj staklenoj posudi. Pre upotrebe procediti, podgrejati i naneti na suhu kosu sat vremena pre pranja.

Lan. Pre pranja suve kose ili promenjene od čestog bojenja, preporučuje se da se koža glave masira 10 minuta sa lanenim uljem. Zatim tim uljem protrljati kosu u celoj dužini. Da bi se ono bolje upilo treba držati glavu iznad pare.

Limun. Za suhu i trošnu kosu 1 put u nedelju dana stavljati oblog od zagrejanog 40-45 °C biljnog ulja koje se pomeša sa isto toliko vrele vode i doda se sok od limuna. Dobijenu smesu utrljati u kožu glave i namazati kosu, glavu pokriti polietilenskom kapom i umotati peškirom. Oblog držati 1-2 sata.

Ako se od stalnog bojenja ili izbeljivanja kosa istanjila i lomi se, dobro deluje utrljavanje u kožu glave smese čičkovog i ricinusovog ulja (po 1 kašikica) sa sokom od limuna (2 kašikice).

Čičak. Pomešati 2 žumanceta, 2 kašike čičkovog ulja, kašikicu nevena. Smesu nanositi na koren kose pre pranja. Za pripremu čičkovog ulja treba 100 g sitno iseckanog korena čička preliti čašom biljnog ulja, ostaviti da stoji 1 dan, a zatim kuvati 15 minuta na slaboj vatri, ohladiti i procediti.

Krema od korena čička. Dve kašike suvog korena čička preliti sa pola čaše vrele vode, kuvati na slaboj vatri dok ne ispri polovina sadržaja, skinuti sa vatre, ocediti i staviti na vodeno kupatilo, postepeno dodavati svinjsko salo do konzistencije guste kisele pavlake. Zatim dobro zatvoriti i staviti u toplu rernu 3-4 sata. Kremu utrljavati nekoliko meseci 1-2 puta nedeljno.

Mazati kožu glave svežim sokom od čička. Izvaditi korenje, oprati u hladnoj vodi, narendati, iscediti sok. Treba raditi brzo jer se narendani koren na vazduhu kiseli i tamni. Sok se može konzervirati sa etilalkoholom 1:1. Utrljavati razblaženo sa vodom(1:1) 2-3 puta nedeljno.

Badem. Pre pranja, suhu kosu namazati bademovim uljem, zatim je obmotati peškirom koji je natopljen vrelom vodom i oceden. Posle 1 sat kosu oprati i naneti na nju sveže ulupano jaje ili sveže kiselo mleko. Zatim isprati pravim čajem ili čajem od kamilice ili od cveta lipe.

Pre pranja glave, suhu kosu mazati masnom smesom od 1 dela ricinusovog ulja i 3 dela bademovog ulja. Ta smesa se u maloj količini nanosi na dlan i laganim pokretima utrljava u kosu i kožu glave. Posle utrljavanja ulja, glavu pokriti peškirom koji je natopljen vrućom vodom i oceden. . Posle 1 sat kosu oprati i naneti na nju sveže ulupano jaje ili sveže kiselo mleko. Zatim isprati pravim čajem ili čajem od kamilice ili od cveta lipe.

Nana. Posle pranja dobro isprati suhu, obojenu kosu čajem od nane (2 kašike nane preliti sa 1 čašom vrele vode, ostaviti da stoji najmanje 30 minuta).

Breskva. Suhu kosu treba jednom nedeljno mazati uljem od breskve.

Suhu kosu treba mazati sledećom smesom: pola kašike ulja od breskve, kašika ricinusovog ulja, kašika kolonjske vode i 15-20 kapi soka od limuna.

Kamilica. Smesa biljnog ulja i kamilice za suhu kosu: suve ili sveže cvetove kamilice preliti biljnim uljem (šaku kamilice na pola čaše ulja), ostaviti da stoji 1 nedelju u dobro poklopljenoj staklenoj posudi, zatim procediti. Zagrejanu smesu naneti na kosu 1 sat pre pranja glave.

Krema od kamilice. Uzeti 125 g lanolina, staviti u njega 15 ml čaja kamilice (1-2 kašike kamilice na čašu vrele vode, posle 15-20 minuta procediti), sve zagreјati. Gotovu kremu čuvati u dobro zatvorenoj tegli. Pre upotrebe malo zagreјati.

Crni luk. Jednu kašiku soka od crnog luka pomešati sa 2 kašike vodke i 1 kašikom ricinusovog ulja. Dobijenu smesu utrljavati u kožu glave 1 sat pre pranja.

Čaj od pupoljaka topole. Uzeti 2 kašike pupoljaka, preliti sa 1 čašom biljnog ulja i ostaviti na tamnom mestu. Posle 7 dana procediti. Utrljavati u kožu glave svaki dan.

Čaj od listova breze. Uzeti 1 kašiku listova, preliti sa čašom vrele vode. Posle 2 sata procediti. Utrljavati u kožu glave posle svakog pranja.

Tinktura od kantariona. U 10 g samlevenog kantariona dodati dodati 90 ml vodke (za suhu kosu) ili etilalkohola (za masnu kosu). Ostaviti da stoji nedelju dana. Procediti i čuvati u dobro zatvorenoj posudi. Trljati tinkturom kožu glave 1-2 puta nedeljno.

Briljantin. Suhu kosu treba mazati briljantinom. Za njegovu pripremu pomešati 30 g breskvinok ili nekog drugog biljnog ulja sa 20 g ricinusovog ulja, dodati 15 ml kolonjske vode i 1 kašikicu soka od limuna. Briljantin se utrljava u maloj količini. Suvišna masnoća izaziva brže prljanje kože i kose.

Starinski recept briljantina. Pomešati 90 delova 90% etilalkohola i 10 delova glicerina sa nekoliko kapi soka od limuna.

Za uklanjanje suve peruti utrljavati u kožu glave ekstrakt semena peršuna u suncokretovom ulju. Seme peršuna preliti suncokretovim uljem u odnosu 1:5, zagrevati u vodenom kupatilu 30 minuta, zatim procediti. Dobijeni ekstrakt utrljavati u kožu glave svakog dana. Ukupno 15 tretmana; posle pola meseca tretmani se mogu nastaviti.

Fitokrema za suhu kosu. Tri kašike iseckanog korena čička kuvati 15 minuta u pola čaše vode, procediti. U čaj dodati 5 kašika svinjske masti. Smesu staviti u mlaku rernu na 2-3 sata. Ohlađenu smesu ulupati kašikom i odliti suvišnu vodu. Dobijenu kremu utrljavati u koren kose pre svakog pranja. Za ispiranje koristiti čaj od kamilice.

Dva žumanceta, 2 kašike ricinusovog ili čičkovog ulja, 1 kašiku čaja od nevena pomešati i naneti na koren kose pre pranja. Za ispiranje spremiti čaj od cveta lipe (100 g cvetova na 3 litre vode, kuvati 20 minuta, procediti).

Čaj crnog sleza za jako suhu kosu. Posle pranja kose masnim sapunom, ispiranja vodom i sušenja kose peškirom, na glavu staviti hranljivu masku: 2 žumanceta, 10 kapi glicerina i 10 kapi soka od limuna rastvoriti u 3 kašike vrele vode ili čaja od lekovitog bilja. Smesu utrljati u kožu glave i kosu i obmotati glavu peškirom. Posle 20 minuta kosu isprati toplom vodom, a zatim sledećom smesom: 1 kašiku korena crnog sleza prokuvati u 1 litri vode, u proceden čaj dodati 1 kašiku meda, sok od pola limuna ili po želji 1 kašiku vinskog sirćeta. Glavu prati 1 put nedeljno u toku 2 meseca.

Ispiranje suve kose. Suvu kosu posle pranja dobro isprati vodom sa dodatkom crnog sleza (2 kašike samlevenog korena preliti 1 l vrele vode i ostaviti poklopljeno da stoji 2 sata).

Šampon od meda za omekšavanje kose. Uzeti 30 g kamilice, preliti sa 100 ml vrele vode, ostaviti da stoji 1 sat, procediti, dodati 1 kašičicu meda. Prethodno opranu i peškirom malo istrljanu kosu obilno natopiti ovim rastvorom. Posle 30-40 minuta kosu isprati toplom vodom bez sapuna. Ako je kosa jako suva, ovaj tretman raditi 1 put u 10-12 dana, akod masne kose 1 put u 6-7 dana.

Za suhu kosu je neohodna hrana bogata vitaminima, naročito vitaminom A. Preporučuje se maslac, mleko, jaja, jetra bakalara, riblje ulje. Od voća i povrća – urma, narandža, šargarepa, tikvica, kupus, i dr. Neophodan je režim za opšte jačanje, ispravna ishrana, dobar odmor. Potrebno je kosu sačuvati od isušivanja, ne bojiti je i ne izbeljivati, ne uvijati je; ne treba biti na suncu i vetru sa nepokrivenom glavom.

Opadanje kose

Iđirot. Dve kašike samlevenog korena iđirota i isto toliko korena čička preliti sa 1,5 l vode, kuvati 20 minuta. Posle 6 sati procediti. Čaj utrljavati u kožu glave za jačanje kose ako ona otpada.

Kod tanke kose koja otpada u kožu glave utrljavati smesu od jednakih delova soka od kupusa, limuna i spanaća.

Smesa za pranje suve kose koja otpada. Za dobijanje smese uzeti 1 žumance, 1 kašiku soka od limuna, 1 kašiku biljnog ulja i pola čaše tople vode.

Maslačak. Da suva kosa ne otpada treba je ispirati čajem od maslačka (1 kašiku iseckane biljke preliti čašom vrele vode).

Bokvica. Da suva kosa ne bi otpadala treba je ispirati čajem od sitno iseckanih svežih listova bokvice (1 kašika na čašu vrele vode).

Žalfija. Za ispiranje kose pravi se čaj od žalfije: 2 kašike sitno iseckanih listova žalfije preliti sa 2 čaše vrele vode, ostaviti da se ohladi, procediti.

Bojenje kose

Boju kose često žele da promene i žene koje nemaju sedu kosu. To je potpuno prirodna želja jer lepa boja kose ulepšava svakog.

Pre nego što se odlučite da promenite boju kose, neophodno je uzeti u obzir i boju kože, očiju, čak i odeću – kako će se ona usaglasiti sa kosom. Ali, najglavnije je – treba proceniti svoje snage: da li će biti dovoljno umešnosti i strpljivosti da se održava u redu glava posle bojenja kose. Kosa raste 5-15 mm za mesec dana, i zbog toga koren izrasle kose treba bojiti 1 put u 3-4 nedelje. Mora se uzeti u obzir kako će se slagati vaša kosa sa vašom figurom u celini. Za sve su potrebni ukus i umerenost. Da li je opravdano bojenje kose jako svetlim tonovima za žene istočnog tipa, sa tamnim očima tamnom kožom. I, obrnuto, plavkastomodro-crne nijanse ne leže ženama pribaltičkog tipa. Kod izbora boje za sedu kosu izaberite boju blisku prirodnoj, ali malo svetlije nijanse. Mab tamnija, naročito crna kosa, ističe godine, bore, mlitavu kožu i umor. Starijim ženama ne stoji ni svetlo-riđa boja: ona daje koži žućkastu ili sivu nijansu, lice izgleda bledo. Pre izbora boje kose treba se posavetovati sa frizerom koji će moći da izabere boju uzimajući u obzir početnu boju vaše kose, njen sastav i strukturu. U domaćim uslovima pre svega treba bojiti kosu prirodnim bojama. One, između ostalog, još i jačaju kosu, oslobađaju je od peruti.

Boja se nanosi na kosu malom četkom (može i za zube). Počinje se od korena kose. Kosa se deli na posebne male pramenove zbog ravnomernijeg bojenja. Za 10-20 minuta treba namazati kosu po svoj dužini. Vreme bojenja zavisi od željene boje (po uputstvu). Zatim se kosa ispira toplom vodom bez sapuna i još jednom sa sapunom. Kod bojenja sedih dlaka boja se nanosi samo na te delove kose. Nekoliko minuta pre pranja ostatak boje se razredi sa vodom (1:3) i nanosi se na svu kosu da bi se ujednačila boja.

Bilo koje sredstvo da koristite – hemijsko ili biljno – obavezno treba proveriti da li ga dobro podnosite, da li kod vas postoji alergijska reakcija na boju. Nanesite vatom malu količinu rastvora na deo kože iza uha i ostavite ga preko noći. Ako koža ne pocrveni i ne pojavi se nadražaj – slobodno bojite kosu. Ako boja, ipak, izazove lagani nadražaj kože, isperite kosu smesom kamilice, hmelja i lista koprive (1 kašika na 2 l vode). Da bi sačuvali kožu ruku od boje, stavite gumene rukavice.

Bojenje kose po narodnim preporukama

Kamilica. Čaj od kamilice daje svetloj kosi zlatastu nijansu. Koristi se za bojenje sede kose. Za dobijanje čaja uzeti 100 g cveta kamilice, preliti sa pola litre vrele vode i posle 30-40 minuta procediti. Čajem obilno natopiti kosu i držati oko 1 sat. Ako se primenjuje svakodnevno, kosa će dobiti prirodnu boju i sjaj.

Kineski čaj. Tamna, malo proseda kosa, može se ispirati posle pranja jakim kineskim čajem (2 kašike čaja kuvati 5 minuta u litri vode).

Ako hitno treba obojiti sedu kosu u mrku ili kestenjastu boju, vreo kineski čaj (1 kašikica na 1/4 čaše vrele vode) procediti, tečnost pomešati sa isto toliko kakao praha ili rastvorljive kafe, dobro izmešati i naneti na kosu, dobro utrljati i posle raščešljati. Ova boja maskira sedu kosu nekoliko dana.

Čaj od oraha. Četiri kašike samlevenih zelenih ljusaka ploda oraha preliti sa 2 čaše vode, kuvati 10 minuta. Proceđenim hladnim čajem mazati čistu kosu. On daje kosi mrku nijansu, koja se može izmeniti različitim odnosom vode i zelenih ljusaka.

Kopriva. Uzeti 50 g samlevenih listova i korena koprive, držati u pola litre vode i pola litre sirćeta 4 sata, kuvati 30 minuta, ohladiti i procediti. Utrljavati u kosu ujutru i uveče u toku nekoliko nedelja.

Čaj od koprive. Uzeti 4 kašike samlevenih listova koprive, preliti sa 1 čašom vrele vode i ostaviti da stoji dok se ne ohladi, procediti. Svakodnevno primenjivati u toku 2 nedelje.

Čaj od suncokreta. Uzeti 2 kašike jezičastih cvetova suncokreta, preliti sa 300 ml vrele vode, ostaviti da stoji 2 sata. Ohlađenim, procedenim čajem jednom dnevno ispirati kosu.

Boje koje se koriste u narodnoj kozmetici

Kamilica. Pomoću čaja od kamilice kosa može dobiti lepu zlatastu nijansu (100 g cveta za svetlu kosu ili 200 g za tamnu na pola litre vrele vode, ostaviti 30-40 minuta, procediti). Čajem obilno natopiti kosu i držati oko sat vremena.

Do mesec dana traje boja kose koju daje čaj kamilice sa glicerinom. Suve cvetove kamilice (100-150 g), preliti sa pola litre vrele vode i ostaviti da stoji 1,5-2 sata. Posle ceđenja dodati u čaj 60 g glicerina. Kosa, oprana tom smesom, dobija zlatasto-žutu nijansu.

Kosa se može posvetliti sledećom smesom: 150 g kamilice ostaviti da stoji 2 nedelje u pola litre 40% vodke, procediti, dodati 50 ml vodonik-peroksida.

Za obezbojavanje tamne kose 100 g kamilice preliti sa 0,3 l vrele vode, dobro promešati, posle 1 sat odliti, iscediti ostatak, dodati 50 ml 30% vodonik-peroksida. Namazati kosu i ostaviti, ne trljajući, 30-40 minuta. Zatim je oprati sa sapunom.

Čaj od kamilice u smesi sa rabarbarom i pravim čajem. Pomešati 2 kašike cveta kamilice, pola kašičice suvog pravog čaja, preliti čašom vrele vode. Ostaviti da stoji 30 minuta i procediti. Pomešati sa tinkturom rabarbare (1 deo korena rabarbare na 4 dela vodke). Obilno natopiti čistu kosu, držati oko sat vremena.

Za posvetljivanje kose koristi se sledeća smesa biljaka: kamilica – 200 g, vodka – 400 ml, kana – 100 g, voda – 300 ml. Kamilicu nedelju dana držati u vodki. Kanu preliti vrelom vodom na 1,5-2 sata. Čaj od kane posle hlađenja sipati u neprocedenu tinkturu od kamilice. Ostaviti da stoji 1,5-2 nedelje, odliti tečnost, iscediti ostatak. Natopiti kosu i ostaviti ne trljajući 30-40 minuta. Zatim kosu oprati sapunom.

Rabarbara. Uzeti 20-30 g suvog samlevenog korena rabarbare, preliti sa čašom hladne vode, kuvati 15-20 minuta, sve vreme mešati, zatim skinuti sa vatre, malo ohladiti. Dobijenu toplu tečnost utrljati u čisto opranu i osušenu kosu. Posle bojenja kosu prosušiti. Čaj od rabarbare daje svetloj kosi slameno-žutu nijansu.

Uzeti 150 g samlevenog korena rabarbare, kuvati u pola litre belog vina dok ne ostane polovina zapremine. Svetla kosa, tretirana ovim čajem dobija svetlo-ružičastu nijansu. Ako se u čaj doda 1/2 kašičice sode bikarbone kosa dobija slameno-žutu nijansu sa crvenkastim prelivom.

Luk. Kod bojenja kose ljuškom crnog luka kosa dobija zlatastu nijansu. Za dobijanje čaja 50 g ljušaka od crnog luka preliti čašom vrele vode, kuvati 15-20 minuta, ohladiti, procediti. Kosu treba ispirati ovim čajem posle svakog pranja.

Za bojenje kose u zlatasto-mrku boju pola čaše ljušaka crnog luka preliti čašom vrele vode, kuvati 20 minuta, procediti i dodati 2 kašičice glicerina. Svakodnevno utrljavati u toku 2-3 nedelje dok se ne pojavi potrebna nijansa.

Orah. Dve kašike soka iscedenog iz zelene ljuške oraha pomešati sa 100 ml etilalkohola. Dobijena tečnost boji kosu u kestenjastu boju.

Takav isti efekat daje i čaj od zelene ljuške oraha (2 kašike ljušaka kuvati u 1 litri vode sve dok ne ostane 2/3 početne količine).

Kestenjasta nijansa kose se može dobiti ako se koristi sveža zelena ljuška oraha. Ljuške treba samleti, razblažiti sa vodom do konzistencije kaše i naneti na kosu na 15-20 minuta, zatim sprati sa vodom.

Zelenu ili potamnelu ljusku plodova oraha kuvati 3-4 sata u vodi dok se ne dobije tamno-mrka tečnost. Procediti je i upariti do gustog ekstrakta. Dodati mu duplu količinu ulja ili masti i kuvati na slaboj vatri do potpunog isparenja vode. Dobijena tamno-mrka krema se koristi za bojenje kose u kestenjastu ili mrku boju.

Kestenjastu boju daje kosi smesa: zelene ljuske oraha (sveže ili suve) – 1,5 kašika, stipsa – 1,5 kašika, biljno ulje – 70 g i voda – 50 ml. Smesu zagrejati na slaboj vatri do dobijanja homogene mase i toplo naneti na kosu na 20-30 minuta.

Kineski čaj. Crvenkasto-mrku boju daje kosi kineski čaj (3 kašike kuvati 20 minuta sa 1 čašom vode).

Lipa. Čaj od grančica i listova lipe (5 kašika sitno iseckanih grančica i listova lipe kuvati u 1,5 čaša vode sve dok ne ostane 1 čaša tečnosti). Boji kosu u mrku boju.

Kod bojenja suve kose boju je bolje razblaživati kefirom ili jogurtom nego vodom.

Sredstvo protiv otpadanja kose i za davanje otvoreno-smeđe boje. Pomešati u jednakim delovima koru hrasta i ljusku crnog luka. Čašu smese preliterati sa 1 l vrele vode, držati na vatri 1 sat, ohladiti i natopiti kosu tim čajem. Zatim povezati glavu toplom maramom i držati 1 sat. Maramu skinuti. Kosu osušiti, ne trljajući je peškirom.

Preвременa seda kosa. Česta pojava u našem vremenu. Može biti izazvana stresom, bolešću, poremećenom funkcijom žlezda sa unutrašnjim lučenjem, nedostatkom vitamina. Pojavljuje se u uzrastu 35-40 godina, i pojačava se u 50-55 godina. Može početi u korenu kose i podizati se na čiš, ali ponekad tamna kosa otpada, a na njihovom mestu izrasta seda. Za sprečavanje prevremene pojave sede kose treba voditi miran i umeren način života, izbegavati sve što dovodi do iscrpljivanja nervnog sistema: umni premor, nervno naprezanje, jaka preživljavanja, prekomerna upotreba alkohola, kafe, čaja. Pušenje nekada takođe dovodi do prevremene pojave sede kose. Vrlo važan značaj ima normalni polni život; potrebno je pravovremeno obraćanje lekaru kod poremećaja menstrualnog ciklusa. Jedinstveni način da se oslobodite od prevremene sede kose je njeno bojenje. Mnogim ženama seda kosa odgovara licu, ona ih nimalo ne stari, čak, nasuprot, povoljno ističe individualnost, svežinu kože i sjaj u očima. Zato razmislite, treba li bojiti kosu. Sedoj kosi se može dati lepa platinasta nijansa, plava ili ljubičasta, ispiranjem kose slabim rastvorom plavila za rublje, mastila ili specijalnim sredstvima za ispiranje. Ako ste ipak odlučili da bojite kosu, bolje je koristiti biljne boje.

Izbeljivanje kose

Seda kosa se može sakriti izbeljivanjem kose. Ono može biti malo, srednje i jako. To se radi drugog ili trećeg dana posle pranja korišćenjem rastvora vodonik peroksida. Kod prvog izbeljivanja odmah se maže koren kose do visine 5-6 cm, a posle 15 minuta – koren i sva kosa zajedno. Izbeljenu kosu isprati čajem od korena peršuna, da bi kosa dobila prirodnu boju i izgled (2 veća korena peršuna kuvati u 1 litri vode u toku 20 minuta).

Plavilo za rublje. Za davanje čisto bele boje požuteloj i sedoj kosi, posle svakog pranja treba isprati kosu vodom sa plavilom za rublje, dovoljno jakim rastvorom.

Maslinovo ulje za sprečavanje nastajanja sede kose. Ako se maslinovo ulje, iscedeno iz divljih maslina, stalno i svakodnevno utrljava u kosu sprečava nastajanje sede kose.

Nega kose posle uvijanja

Hemijsko uvijanje i bojenje kose slabe folikule kose. Kosa postaje lomljiva i počinje da ispada. Da bi se to izbeglo, pre svakog pranja kose treba praviti masku od jednakih delova šipurkovog i ricinusovog ulja, 1 žumanceta i 5 kapi vitamina A. Smesa se razgreje na vodenom kupatilu, doda se nekoliko kapi soka od mrkve i utrljava se u koren kose. Glava se obmota polietilenskom maramom i peškirom. Posle 1 sata kosa se pere šamponom sa biljnim ekstraktom i ispira čajem od biljaka (po 1 kašika koprive, rastavića i listova breze na pola litre vode) sa 1 kašikom 6% rastvora vinskog ili jabukovog sirćeta.

Maske za obnavljanje jačine kose posle uvijanja

Jedno žumance , 2 kašike ricinusovog ulja, 5 g kvasca i 1 kašiku pavlake pomešati, zagrejati na vodenom kupatilu i utrljati u koren kose. Posle 30 minuta sprati šamponom i isprati biljnim čajem.

Jednu kašiku ricinusovog ulja, 1 kašiku tečnog sapuna i 1 kašikicu soka aloje zagrejati na vodenom kupatilu i utrljati u koren kose. Posle 30 minuta sprati šamponom i isprati vodom sa sirćetom ili sokom od limuna (1 kašika na 1 l vode).

Jedno žumance pomešati sa 1 kašikicom soka od limuna (soka aloje, soka crnog luka) i 1 kašikom vodke i utrljati u koren kose. Posle 30 minuta sprati šamponom i isprati raženim hlebom natopljenim vodom.

Sok od 1 glavice crnog luka i 2-3 čena belog luka pomešati sa 1 kašikom meda, 1 žumancetom i 1/2 čaše šampona. Utrljati u koren kose i posle 15 minuta sprati vodom i isprati kuvanom vodom sa sodom ili glicerinom (1 kašika na 1 litar vode).

Aloja. Kod jako suve, izbeljene kose i kod kose koja otpada utrljavati smesu od 1 kašikice aloje, 1 kašike meda, 1 kašike ricinusovog ulja, 30-40 minuta pre pranja glave. Posle pranja kosu isprati čajem kamilice ili koprive, a zatim čistom vodom. Tretman raditi 1-2 puta nedeljno sve dok kosa ne postane gipka i elastčna.

Posle uvijanja kosu treba prati 1-2 puta nedeljno. Suva kosa se ispira biljnim čajevima. Pre oblikovanja kose, kosu obavezno treba ovlažiti sokom od limuna, zagrejanim pivom ili čajem od semena lana. Bojenje kose posle uvijanja treba raditi posle 2-3 nedelje.

Narodna sredstva za sjaj kose

Breza. Dve kašike sitno iseckanih listova breze preliterati sa 1 čašom vrele vode, ostaviti da stoji 15-20 minuta, procediti. Čajem ispirati kosu posle pranja glave. Tretman se radi 2-3 puta nedeljno (ukupno 1 mesec). Ispiranje jača kosu, čini je svilenkastom i sjajnom.

Limun. Da bi kosa bila svilenkasta i sjajna u kuvanu vodu za ispiranje dodati sok od limuna (na 1 l vode 1 kašiku soka od limuna).

Čičak. Celu biljku čička preliterati vrelom vodom i ostaviti da stoji 30 minuta. Vrućim čajem prati ili ispirati kosu 5-10 minuta. Tretman jača kosu, čini je svilenkastom, sjajnom i omogućuje njen brži rast.

Crni luk. Svež sok od luka (2-3 kašike) utrljati u koren kose 1-2 puta nedeljno. Glavu obmotati peškirom, posle 1 sat oprati vodom sa sapunom ili šamponom (masnu kosu – posle 2-3 sata). Tretman omogućava brži rast kose, jača je, daje joj mekoću i sjaj.

Peršun. Čajem peršuna (50 g lista peršuna kuvati u pola litre vode 15 minuta, procediti) ispirati kosu posle pranja: daje kosi sjaj.

Kopriva. Dodati sveži sok od koprive u vodu za ispiranje kose. Uklanja perut, kosi daje sjaj, jača koren, poboljšava cirkulaciju.

Narodna sredstva za brzo pranje kose

Da bi izgled kose uvek bio estetski, u vremenu između pranja kose vodom i sapunom ili drugim sredstvima za pranje, može se koristiti i takozvano "suvo pranje". Kod suvog pranja se koriste različiti praškovi koji sadrže talk, likopode (spore biljke prečice - *Lycopodium clavatum*), tanine i dr. Delovanje ovih praškova je zasnovano na njihovoj sposobnosti da upijaju kožne izlučevine (mast, znoj) i čestice prljavštine. Prašak se nanosi na kosu, energično se trlja po koži glave i posle 20 minuta detaljno iščešlja. Kosa postaje meka, nestaje neprijatan miris masne kose.

Krompirov skrob. Ako je potrebno brzo oprati glavu, kosu posipati krompirovim skrobom i trljati kao kod pranja. Za 5-10 minuta istrljati suvim peškirom. Ostatke skroba skinuti gustim češljem ili četkom.

Ovas. Glava se može oprati bez vode trljanjem kose ovsenim mekinjama. Može se dodati i pšenično brašno krupno mleveno.

NEGA USANA

Usne

Dobar posmatrač, gledajući u usne, može mnogo da kaže o čoveku: o njegovom karakteru, raspoloženju, godinama i čak o stanju zdravlja.

Usne su izuzetno osetljive zahvaljujući prisustvu velikog broja nervnih završetaka. One imaju važno seksualno značenje, ukoliko pocrvene kod uzbuđenja, daju znak predstavniku suprotnog pola.

Smatra se da je idealan oblik kada usne nisu previše debele ni previše tanke, kada je na gornjoj usni dobro izražen "amorov luk", a u centralnom delu umerena nadutost, prirodna čista kontura i umereno ružičasta boja.

Smatra se da su tanke usne znak energičnog, ali skrivenog i lošeg karaktera. Naprotiv, ljudi sa širokim i debelim usnama obično imaju miran i bezbrižan karakter. Mala usta i napućene usne su svojstveni prefinjenim i senzualnim osobama, a čvrsto zbijene usne sa uglovima opuštenim ka dole sreću se kod pesimista.

Usne se sa godinama menjaju, gube prirodnu boju, postaju suvoparne, oko usta se pojavljuju male bore. Može se odložiti nastup tog tužnog momenta. Ali za to treba uložiti napor. Svaki dan mažite usne ružom, a uveče posle

pranja zuba izmasirajte opranom četkicom usne i desni. To podstiče cirkulaciju u usnama i održava prirodnu svežinu.

Usne se obično presuše i ispucaju na hladnom vremenu (hladnoća sprečava normalnu cikulaciju). Za to je najbolji ruž za usne: on stvara zaštitni sloj koji ne dozvoljava da se one suviše ohlade i pomaže da se sačuva vlaga.

Češće se presuše i ispucaju usne kod osoba koje ih stalno oblizuju. Ipak, njihovo stanje zavisi i od drugih faktora: od sunčevih zraka i vetra, nedostatka vitamina u organizmu, naročito A, C i B, atakođe i od kreme niskog kvaliteta.

Ako se na usnama pojavljuju pukotine, u uglovima usta ojedi, sa godinama deblja donja usna, to su sigurni pokazatelji hronične patologije organa želudačno-crevnog trakta. U takvim slučajevima neophodno je mišljenje lekara.

Narodna sredstva za lečenje ispucalih usana

Ispucale usne treba dobro mazati 3-4 puta na dan svežim maslacem ili topljenim lojem domaće kokoške.

Vrlo lepo omekšavajuće dejstvo na presušene usne ima maska napravljena od jedne kašikice sitnog sira pomešanog sa 1 kašikom soka od šargarepe.

Samleti u prah 5 g osušenog korena srčenjaka i skuvati u 200 g maslaca. Koristi se za ispucale usne.

Noću se usne mogu mazati medom, sokom od krastavca ili šargarepe.

Sveže narendana kaša od jabuka pomešana sa maslacem pomaže da se izleče ogrebotine i pukotine na usnama i bradavicama.

Ako je koža usana počela da se peruta i njoj se pojavile crvene mrlje, preporučuje se da se usne protrljaju čajem od lanenog semena (2 kašike semena preliti čašom vode i kuvati dok se ne dobije kaša).

Uzeti latice sa jednog cveta ruže, izgnječiti i pomešati sa 1 kašikom svinjske masti. Krema se upotrebljava za omekšavanje ispucale i isušene kože usana i ruku.

Ako su usne često suve, prestanite na vreme da koristite ruž u boji i koristite preko dana ruž bez boje ili neku masnu kremu, a uveče ih mažite cinkovom mašću, koja je pomešana sa isto tolikom količinom masti od nevena.

Lepota usana u mnogome zavisi od njihovog izraza. Na primer, jaku stisnute usne stare lice i daju mu strogost. Spušteni uglovi usta čine lice zabrinutim i nezadovoljnim, govori o zatvorenom karakteru. Grimase kvare čak i najlepše usne. Zbog toga, ako želite da izgledate dobro, nikada jako ne stiskajte usne tako da bi one bile mekane, nežne, lagano sastavljene, sa prirodnim uglovima.

Narodni načini lečenja groznice na usnama

Groznica na usnama se leči tako što se na usne prisloni krpa koja je bila smočena u vreloj vodi (tako se isto leči i groznica u ustima – ispiraju se usta veoma vrućom vodom).

Mast od kantariona. Uzeti 1 deo cvetova kantariona, staviti u 2 dela nekog biljnog ulja (suncokretovog, lanenog, maslinovog, breskvinog), ostaviti da stoji, procediti, izgnječiti. Dobijeno ulje se primenjuje i za lečenje opekotina.

Kod prvih simptoma groznice na usnama, uzeti štapićem sa vatom malo smole iz uha (cerumen), i detaljno utrljati na bolono mesto. Posle 2-3 tretmana bolest će proći.

PEGE I PIGMENTNE MRLJE

Pege i pigmentne mrlje

Pege su male žuto-mrke mrlje okruglog oblika, pojavljuju se na otkrivenim delovima tela, češće na licu. Pege - manifestacija nasledne osobine pigmentacije kože. Pojavljuju se obično u 5-6 godini života. Njihov broj se znatno povećava u proleće i leto pod uticajem sunčevih zraka. Interesantno je da se ljudi bez pega oduševljavaju njima, o oni koji ih imaju ne vole ih i jako žele da ih se otarase. Pege se češće pojavljuju kod riđih i plavih osoba. Broj pega i njihov intenzitet se smanjuje sa godinama, a u starosti sasvim iščezavaju.

Narodna medicina ima dosta sredstava za izbeljivanje kože. Pege i pigmentne mrlje je moguće ukloniti u domaćim uslovima, ali je važno shvatiti, da je sve to lečenje, i treba precizno ispuniti predložene savete. Zapaža se da pege zimi jako blede ili sasvim iščezavaju. Zasnovano na ovom zapažanju profilaktiku treba početi još u zimu.

Pigmentne mrlje su tamno mrke mrlje različitih oblika, pojavljuju se na koži i sreću se samo kod žena. Najčešće se pojavljuju za vreme trudnoće, ali mogu biti povezane i sa bolestima jajnika, nadbubrežnih žlezda, jetre i drugih organa, sa glistama, a takođe kod težih hroničnih obolenja (tuberkuloza, malarija). Ponekad se pigmentne mrlje mogu videti i kod devojaka koje ne boluju ni od jedne od tih bolesti, ali je uzrok njihove pojave nepoznat. Na licu se mogu pojaviti pigmentne mrlje kod dugotrajne upotrebe kolonjske vode, toaletnog sapuna i nekih drugih kozmetičkih sredstava, koji iritiraju kožu i izazivaju njenu pigmentaciju. Prljavo-mrke mrlje na koži mogu biti izazvane dejstvom mineralnih ulja i benzina. Uzrok nastanka može biti i dugo boravljenje na suncu.

Pri pojavi pigmentnih mrlja treba se obratiti lekaru, da bi se odredio uzrok njihovog nastanka i početak lečenja.

Kako sprečiti pojavu pega?

Za masnu kožu sa proširenim porama, koja je sklona pojavi bubuljica, za sprečavanje pojave pega preporučuje se trljanje lica čajem žalfije (jedna kašika biljke na čašu vrele vode).

Pre primene slanih kupki preporučljivo je umivanje jakim pravim čajem.

Maska od slatkovodnog suđera. Jako otklanja perut, proširuje krvne sudove, uklanja pege i pigmentne mrlje, primenjuje se iza uklanjanje mitesera i modrica. Ne koristi se za vrlo suhu, tanku kožu, koja se lako iritira, kod postojanja kod žena i malog rasta dlaka na licu, a takođe i kod upalnih procesa. Za pripremanje maske prah od slatkovodnog suđera razmešati u rastvoru vodonik peroksida ili u vreloj vodi do stvaranja kaše, i za 2-3 minuta kada masa počne da se peni, tamponom od vate utrljati u kožu lica kružnim pokretima (staviti na ruke gumene rukavice). Masku ne stavljati na očne kapke. Maska se drži na licu 15-20 minuta, do sušenja. Maska se skida vrućom vodom, zatim toplom vodom, posle čega se lice trlja suvim ubrusom i puderše talkom. Primeniti 10-15 maski sa prekidima 3-4 između svake maske (po drugom izvoru masku od slatkovodnog suđera treba primenjivati jednom u 10 dana).

Maske za izbeljivanje treba raditi uveče jer se posle njih ne preporučuje sunčeva svetlost. Nezavisno od karakteristika kože svakodnevno primenjivati zaštitne kreme.

Treba napomenuti da je pege i pigmentne mrlje lakše sprečiti nego izlečiti. Zbog toga je kožu potrebno zaštititi od dejstva sunčevih zraka, počevši od prvih aktivnih sunčevih dana (kraj marta – početak aprila).

Svakodnevno trljati lice sokom od limuna (kod suve kože po pola sa vodom). Može se dodavati nekoliko kapi soka od limuna u kreme za izbeljivanje, koje se nanose na lice.

Svakodnevno se umivati kiselim mlekom nezavisno od tipa kože. Ako se pojavi osećaj pečenja, naneti hranljivu ili hidratantnu kremu.

Počevši od februara uvoditi u ishranu proizvode bogate vitaminom C (kiseli kupus, jabuke, limun, crnu ribizlu, čaj šipurka itd.). Vitamin C deluje izbeljujuće kod pega, pigmentnih mrlja i opšte pigmentacije. U tim slučajevima treba ga uzimati po 1 g dnevni u trajanju od 20-30 dana (obična dnevna potreba čoveka je 50-75 mg).

Narodna sredstva za izbeljivanje kože

Paprika. Narendati polovinu paprike (slatka) i naneti na prethodno očišćenu kožu, naročito vodeći računa o delovima sa hiperpigmentacijom. Držati 30 minuta, a zatim sprati sa prohladnom vodom i naneti odgovarajuću hranljivu kremu. Slatka paprika kao kozmetičko sredstvo može se koristiti godinu dana.

Maska od peršuna. Naročito je pogodna za žene posle 40 godina koje pored pojave pigmentnih mrlja gube i elastičnost kože. U proleće i rano leto maska se pravi od svežih listova i stabala peršuna, a u jesen od korena. Peršun samleti (oko 2 kašike) staviti na prethodno očišćenu kožu lica (ne na donje kapke) i držati 20-30 minuta. Sprati hladnom vodom i naneti na vlažnu kožu hranljivu kremu.

Jak čaj od korena peršuna, pomešan sa sokom od limuna, koristi se za uklanjanje pega i pigmentnih mrlja; njime se trlja koža ujutru i uveče.

Za izbeljivanje kože svakodnevno mazati lice sokom od peršuna.

Izbeljuje i osvežava kožu trljanje lica smrznutim sokom od peršuna. Posle protrljavanja sok treba ostaviti na licu 15-20 minuta, a zatim sprati vodom i namazati hranljivom kremom.

Kod pega i pigmentnih mrlja preporučuje se trljanje lica sledećim losionom: 50 grama lista peršuna preliti sa pola litre 50% alkohola ili vodke, ostaviti da stoji 2 nedelje na tamnom mestu i procediti. Čuvati u hladnjaku.

Kod pega i pigmentnih mrlja pomaže maska napravljena od smese 1 kašike samlevenog lista peršuna i 1 kašike meda. Spira se nakon 45 minuta. Toj smesi se može dodati limunov sok. U tom slučaju se uzima po 2 kašike samlevenog lista peršuna, meda i soka od limuna, sve se dobro izmeša i nanosi na lice u trajanju od 15 minuta.

Sok peršuna pomešati sa jednakom količinom mleka, jogurta (masna koža) ili kisele pavlake (suva koža). Namazati lice i nakon 15 minuta sprati sa vodom koja ima sobnu temperaturu. Maska je naročito korisna ako je koža naborana, mlitava, sa pojavom pigmentacije.

Moć izbeljivanja imaju plodovi jagode, šumske jagode i crne ribizle. Plodove treba izgnječiti i naneti na lice. Masku sprati toplom vodom posle 20-30 minuta.

Dinja. Koru dinje sa ostacima jestivog dela staviti na lice pre spavanja i učvrstiti poveskom. Pomaže da se uklone pege, akne i pigmentne mrlje.

Seme dinje kuvati u vodi. Umivati lice i ruke. Koža postaje čista i bela.

Maska od badema. Odlikuje se slabijom moći izbeljivanja; koristi se kod umerene pigmentacije. Pola čaše očišćenog badema preliti 1 čašom vrele vode, posle 3-5 minuta odliti vodu a badem samleti. U dobijenu kašu dodati sok od pola limuna i 1 kašiku vrele vode, sve dobro homogenizovati. Masku nanositi na 30 minuta, a zatim sprati vodom od badema. Preporučuje se 2 puta nedeljno u toku 4-5 meseci.

Sojino brašno. Kaša od sojinog brašna se stavlja na pege, modrice i na površinu rana.

Čaj od korena i listova ljubčaca (selen). Jednu kašikicu preliti sa čašom vode, ostaviti da stoji 1 sat, zatim kuvati 10 minuta, procediti i ohladiti. Tamponom od vate trljati pigmentne mrlje 2 puta na dan u toku dve nedelje, bolje pre nastupa sunčanih prolećnih dana.

Mogu se praviti i oblozi od čaja korena ljubčaca (selen). Jednu kašiku samlevenog korena preliti sa 400 ml vrele vode, ostaviti da stoji 1 sat. Stavljati na pigmentirane delove 30-40 minuta, 2-4 puta na dan.

Limun. Za masnu crnpurastu kožu sa pigmentnim mrljama korisno je svakodnevno trljanje sokom od limuna. Dve kašikice soka od limuna na pola čaše vode. Dugom upotrebom mogu se obezbojiti pege i pigmentne mrlje.

Maska od limuna. Namazati lice masnom kremom. Narezati limun na tanke krške i staviti na lice. Maska se drži na licu najviše 10 minuta, jer pri dužem tretmanu koža crveni. Posle skidanja limuna lice umiti hladnom vodom ili protrljati tamponom od vate, namočenim u mleko.

Pomešati 25 g kvasca sa 1 kašikicom soka od limuna. U dobijenu smesu dodati 1 kašiku svežeg mleka, dobro izmešati i smesu naneti na lice tamponom od vate. Posle 20 minuta masku sprati toplom vodom. Tretman završiti sa nekoliko hladnih obloga.

Maska od limuna i meda. Primenjuje se za izbeljivanje kože koja ima pege i pigmentne mrlje. Dve kašike meda pomešati sa iscedenim i procedenim sokom od 1 limuna. Gazu natopiti smesom i staviti na lice 15-20 minuta. Gazu menjati u toku tog vremena 2-3 puta. Masku sprati toplom vodom. Lečenje se sastoji od 15-20 maski. Smesa se može čuvati 7-8 dana u hladnjaku.

Maska od limuna protiv pega: sok od 1 limuna, 1 belance jajeta, šećer – 10 g, voda - 100 ml. Staviti na detaljno očišćeno lice i držati 20-30 minuta. Skidati tamponom od vate, namočenim u toplu vodu.

Maska od limuna sa kiselom pavlakom ili od rena sa kiselom pavlakom. Sok od limuna dobro izmešati sa isto tolikom količinom kisele pavlake. Smesu naneti na lice: sa sokom od limuna držati 15-20 minuta, a sa sveže iscedenim sokom rena 5 minuta, izbegavajući dodir maske sa trepavicama i očima.

Maska od krastavca. Pokazuje slabo izbeljujuće dejstvo i primenjuje se kod svakog tipa kože koja je sklona pigmentaciji i pegama. Svež krastavac narendati i pomešati sa 1 kašikom hranljive kreme. Kod masne kože, isceden sok od krastavca pomešati sa istom količinom vodke i ostaviti da stoji 24 sata. Pripremljenim sokom namočiti ubrus od gaze i stavljati na lice tri puta u toku 15-20 minuta. Ukupno trajanje 30 maski. Sok od krastavca se može pripremiti i za duži rok (do 6 meseci). Za to 100g sitno narezanog svežeg krastavca preliti sa 100 ml vodke, ostaviti 8-10 dana na tamnom mestu, zatim procediti i čuvati u zatvorenoj boci u hladnjaku. Kod suve i normalne kože može se dodavati u svaku hranljivu kremu za pravljenje maske.

Jednu kašiku narendanog krastavca pomešati sa 1 kašikicom biljnog ulja. Ovom smesom je dobro trljati suhu kožu sa žučkastim mrljama.

Crni luk. Sok crnog luka se primenjuje za uklanjanje pega i pigmentnih mrlja na licu sa masnom i normalnom kožom. Treba ujutru i uveče trljati lice tamponom od vate namočenim u sok od luka, a zatim namazati lice kiselom pavlakom i posle 10 minuta proplaknuti toplom vodom.

Kaša od narendanog crnog luka se koristi za maske za lice sa pegama i pigmentnim mrljama.

Maska od crnog luka za suhu i normalnu kožu: sveže iscedeni sok crnog luka pomešati sa medom (1:1). Za masnu kožu luk pomešati sa 6% sirćetom (1:1). Ovom smesom namočiti ubrus i staviti na lice. Držati 15-20 minuta.

Ren. Kašu od korena rena stavljati na lice 1-2 puta na dan na lice sa pegama i miteserima. Držati nekoliko minuta. Pre tretmana koža se može namazati vazelinom ili biljnim uljem.

Kod prisutnih pega dobro delovanje pokazuje umivanje sokom rena razblaženim sa vodom u odnosu 1:1.

Čaj rena (8 g na čašu vode) koristiti u oblozima protiv pega i pigmentnih mrlja.

Kod masne kože mogu se praviti maske od narendanog rena i jabuke.

Čaj od korena maslačka. Dve kašike suvog korena preliti sa 300 ml vode, kuvati 15 minuta, procediti. Hladnim čajem, ujutru i uveče, umivati lice i ruke radi uklanjanja pega.

Dve kašike samlevenog cveta maslačka kuvati pola sata u pola litre vode; posle hlađenja čaj procediti i naliti u bocu. Preporučuje se da se protiv pega i pigmentnih mrlja ovim losionom trlja lice ujutru i uveče.

Sokom iscedenim iz listova maslačka pažljivo mazati pege 2-3 puta, a pigmentne mrlje 4-5 puta na dan do primetnog pobelenja. Kada sok ishlapi sa lica, lice protrljati surutkom ili kiselim mlekom.

Krompir. Kod nečiste kože lica sa pegama i pigmentnim mrljama pomaže sledeća maska: krompir narendati, dodati nekoliko kapi maslinovog ulja (ili na vodenom kupatilu prokuvanog suncokretovog), kašiku svežeg mleka i bademove mekinje. Sve dobro mešati dok se ne dobije kaša. Naneti na lice i držati 20 minuta. Masku skinuti, a lice protrljati surutkom ili kiselim mlekom.

Dobro izbeljuje kožu sok od limuna pomešan sa istom količinom krompirovog skroba.

Da bi lice i vrat dobili belo-rozu nijansu treba očišćeni, sveže narendan krompir staviti na lice u obliku maske na 1 sat, a vrat obmotati spiralno izrezanom ljuskom i uvezati na 1-2 sata.

Šargarepa. Očistiti 2-3 šargarepe, sitno narendati, iscediti sok. Trljati lice ujutru i uveče ako na licu ima mnogo pega i ako ih je teško ukloniti. Lice dobija žučkastu nijansu, i pege postaju manje primetne. Efekat je moguće poboljšati svakodnevnom korišćenjem 1 čaše soka od šargarepe.

Ako se u sok od šargarepe doda nekoliko kapi soka od limuna, dobiće se izvrsno sredstvo za uklanjanje pega.

Za atoničnu, mlitavu kožu sa sivom, boje zemlje nijansom i pigmentnim mrljama koristi se sledeća maska: jednu kašiku pavlake pomešati sa svežim žumancetom i 1 kašikicom soka od šargarepe. Kašu naneti na prethodno očišćenu kožu. Posle 20 minuta skinuti je tamponom namočenim toplim biljnim uljem. Zatim lice proplaknuti hladnom vodom.

Ovas. Kod pigmentisane kože ovsene mekinje mešati sa vrelim mlekom ili vodom dok se ne dobije kaša. Masku staviti i držati 20-30 minuta.

Ovas bez ljuske, skuvan u vodi i izgnječen, pomešati sa prosejanim ovsenim brašnom i sve zajedno kuvati u vodi. Ako se ovom smesom svakodnevno umiva lice, ono će postati belo i čisto.

Beli ljljan. Čaj od cvetova belog ljljana kome je dodat med i brašno slačice u istoj količini, efikasan je protiv pega.

Mast protiv pega. Uzeti u istim količinama beli luk, med, sok belog ljljana, beli vosak. Smesu ugrejati u glinenoj posudi na vodenom kupatilu do potpunog rastvaranja komponenata, ohladiti i naneti na lice. Tretman raditi svake večeri u toku 1-2 meseca.

Dunja. Zrelu dunju sitno narendati, ocediti sok pomoću gaze. Vatnom natopljenom sokom, trljati lice. Sok izbeljuje pege.

Maska od lubenice. Izgnječiti lubenicu i dobijenu kašu naneti na lice. Držati 10-15 minuta.

Zova. Cvet zove (5-6 cvasti) preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji 10 minuta, procediti. Čaj (1:10) se koristi za osvetljenje pega i pigmentnih mrlja. Ubrus namočiti toplim čajem, malo ocediti i staviti na celo lice (kod pega) ili na deo sa mrljama. Tretman ponoviti 5-6 puta svakih 5 minuta, svakodnevno do dobijanja efekta. Zatim se može raditi ređe, 1-2 puta nedeljno.

Čaj od omana (Inula helenium). Jednu kašikicu samlevenog korena i listova preliti čašom hladne vode i ostaviti da stoji 1 sat. Zatim staviti na vatru i kuvati 10 minuta. Procediti. Mazati pege i tamne mrlje 2-3 puta na dan.

Sok nevena. Sveže isceden sok cveta nevena , sok limuna i sok crvene ribizle pomešati u jednakim delovima. Trljati kožu lica svakodnevno po 1-2 puta posle umivanja.

Maska od zelenog graška. Dve kašike zelenog graška pomešati sa 2 kašike surutke. Napraviti homogenu masu i naneti na lice.

Maska od sitnog sira. Izbeljuje kožu, hrani je, korisna je ne samo kod pega i pigmentnih mrlja, već i za sve tipove kože lica kod žena starijih od 30 godina – koža postaje elastična, a sitne bore se peglaju. Ovu masku ne treba stavljati na vrlo osetljivu i suhu kožu. Dve kašike sitnog sira pomešati sa 1 kašikom kisele pavlake, dobro izmešati i dodati 10-12 kapi 2-3% rasvora vodonik peroksida. Masku naneti na prethodno očišćenu kožu lica, držati 30 minuta, a zatim sprati sa vodom.

Maska od meda i sitnog sira. Tri kašikice sitnog sira i 1 kašikicu meda umutiti kao krem i naneti na lice. Skinuti tamponima namočenim u hladnu vodu.

Jogurt. Za suhu kožu sa pigmentnim mrljama korisni su oblozi od jogurta. Kod masne i normalne kože obloge naizmenično stavljati od jogurta i vinskog sirčeta.

Šumska jagoda. Plodove šumske jagode sa cvetnim čašicama kuvati do gustog sirupa i njime čistiti pege.

Toaletna voda. Za kožu koja ima pege, proširene pore i sklona je pojavi bubuljica, treba svakodnevno koristiti sledeću toaletnu vodu: sok od limuna – 50 ml, glicerol – 5 g, alkoholni rastvor kamfora – 10 ml, voda – 25 ml, sok od pola limuna, mleko – 100 ml, vodka – 15 ml, šećer – 10 g.

NEGA OČIJU, KAPAKA, TREPAVICA I OBRVA

Oči, očni kapci, trepavice i obrve

Oči, organ vida, imaju loptast oblik, smeštene su u koštanoj duplji. Sa prednje strane su od spoljašnjih uticaja zaštićene kapcima i trepavicama, koji štite oči od upadanja stranih tela u njih. Očni kapci su dva kožna nabora. Na slobodnom kraju kapaka rastu trepavice (100-150 na gornjem kapku i 50-70 na donjem) i izlaze kanali lojnih žlezda. Na spoljašnjem uglu gornjeg kapka nalaze se suzne žlezde, koje izlučuju suznu tečnost kroz kanale koji se nalaze na kraju kapka. Suze održavaju stalnu vlažnost oka i raspoređuju se po površini oka treptanjem. One zatim otiču ka unutrašnjem uglu oka, gde padaju u suznu kesicu, a zatim u suzno-nosni kanal. Zato kada plačemo curi nos. Suze stalno čiste oči i skidaju sve štetne materije. Suze sadrže so i lizocim – efikasno prirodno antibakterijsko sredstvo koje štiti oči od infekcije. Potpuno je netačno uverenje da dugo čitanje može izazvati naprezanje očiju. Oči su određene za gledanje i ono ne izaziva naprezanje očiju. Loše osvetljenje izaziva dodatno naprezanje očnih mišića. Oči se umaraju i gubi se oštrina slike na mrežnjači. Nekada se oseća suvoća i bol u očima posle obavljanja rada na kratkom rastojanju. To se događa kada dugo ne trepćemo. Trepnite nekoliko puta: to će ovlažiti oko i osloboditi ga od suvoće.

Da bi se oči malo odmorile stavite na njih dlanove ili sa vremena na vreme zatvorite oči na nekoliko sekundi.

Može se koristiti i jednostavna vežba: pomerajte oči sa leva na desno zadržavajući pogled na nekim predmetima. Nikakve kapi za oči ne mogu bolje očistiti oči od suza. Dobar način je da se oči samo proplaknu.

Drugi dobar način: rastvoriti 1 kašikicu soli u čašu vode i pipetom kapnuti 2-3 kapi u svako oko. Po potrebi ponoviti još jednom posle 4 sata. Ovo se može raditi ako je bol u oku izazavana prisustvom stranog tela. Ako oko boli bez vidnog uzroka i pocrveni, obavezno se obratiti lekaru. Pravilo je da se bez konsultacije sa lekarom ništa ne kapa u oko.

Ne gledajući na to što suze blagotvorno utiču na oči, dugo plakanje se ne preporučuje. To iscrpljuje suzne žlezde, a oči otiču i pojavljuje se bol. U ovom slučaju se preporučuje hladni vodeni oblog koji se stavlja na kapke.

Sa kožom oko očiju se mora ponašati vrlo oprezno zato što je u tom delu vrlo malo potkožne masnoće i mišića i zato je njoj potrebno često i obilno vlaženje. Naneti hidratantnu kremu oko očiju laganim pokretima malog prsta. Paziti da se koža ne razvlači i da krema ne padne u oko.

Korisno je jednom mesčno stavljati obloge od pivskog kvasca. Suv pivski kvasac rastvoriti u toplom mleku, natopiti vatu istaviti je na oči na 10-20 minuta (nekoliko puta natapati vatu tako da je tampon uvek topao).

Tamni krugovi ispod očiju su obično izazvani viškom pigmentacije. To se pojačava i zbog toga što koža na tom mestu leži u očnom udubljenju i nalazi se u senci. Posle nekoliko besanih noći krugovi ispod očiju mogu izgledati tamnije zato što zbog premora mišići na licu slabe, a udubljenja ispod očiju postaju još dublja i oštro ocrтана. Uzrok pojave tamnih krugova je najčešće unutrašnje obolenje. U tim slučajevima domaće lečenje je beskorisno, treba se obratiti lekaru.

Nekada se senke ispod očiju objašnjavaju time što je koža kapaka veoma tanka i kroz nju se naziru krvni sudovi. Uzrok nastanka tamnih krugova može biti i preterano znojenje, upala creva i druga obolenja. Kod živčanih ljudi, čiji se krvni sudovi sužavaju ili šire veoma lako, takođe se stvaraju senke ispod očiju. U svakom slučaju se treba truditi da se poboljša cirkulacija.

Očni kapci. Dug rad pri lošem osvetljenju, nesanica, nedovoljan boravak na svežem vazduhu, nepravilno korišćenje kozmetičkih sredstava, naročito pri povećanoj osetljivosti kože na njih (alergije), loše se odražavaju na stanje kapaka. Promene na kapcima nastaju i u podmaklim godinama. Komplikacije na kapcima se mogu izbeći njihovom pravilnom negom.

Upotrebljena šminka za oči se mora svake večeri detaljno očistiti. Ne treba je skidati sapunom. Od sapuna se oči upale, a od hladne ili tople vode koža kapaka postaje još suvlja i pojavljuju se sitne bore "gušćije šapice". Te bore mogu ostati celog života. One uvek odaju starost. Šminku treba skidati kozmetičkim mlekom, koje se može napraviti od vode, lanolina, glicerina i vazelina, uzetih u odnosu 3:1:1:1. (Lanolin kod nekog izaziva crvenjenje

kože). Lanolin malo otopiti na vodenom kupatilu, zatim ga dobro izgnječiti u porculanskom avanu sa vazelinom, posle čega u kapima dodavati glicerin, prethodno pomešan sa vodom. Dobijeno mleko naneti na vatu koja je natopljena toplom vodom i temeljno skinuti šminku. Šminka je skinuta u potpunosti ako vata ostaje čista. Zatim treba oči isprati tamponom od vate namočenim u pravi čaj ili čaj od kamilice, nane ili različka.

U narodnoj kozmetici je naročito popularna voda od različka koja, po predanju, može da vrati vid. Priprema se tako što se iznad vode koja ključa stavi gaza sa sveže ubranim cvetovima različka. Posuda se poklopi. Kuva se na ne mnogo jakoj vatri bar 2 sata. Zatim, ne otkrivajući posudu, staviti je u hladnu vodu i držati dok se ne ohladi. Izvaditi gazu sa cvetovima (oni se odmah mogu iskoristiti za obloge), vodu procediti i čuvati u staklenim bocama dobro zatvorenim. Voda od različka uklanja alergijsku reakciju, regeneriše kožu. Može se koristiti za obloge i ispiranje očiju (naročito posle tuširanja).

Posle obloga kapke je potrebno mazati masnom hranljivom kremom. Kada se bira hranljiva krema za kapke, treba uzeti u obzir da ona treba lako da se upija i da ne sadrži iritirajuće materije i materije koje mogu da izazovu alergiju. Kremu pažljivo nanositi vrhovima prstiju, istovremeno vršeći masažu.

Samo pravilna samomasaža daje koži elastičnost i pegla bore. Pored očiju lagani udarci treba da budu jedan za drugim. Drugo kretanje – milovanje jastučićima 4., 3. i 2. prsta.

Trepavice. Trepavice zajedno sa kopcima štite oči od štetnog spoljašnjeg uticaja (prašina, vlaga). One su ukras lica, naročito kod žena.

Trepavice žive samo 150-200 dana. One stalno ispadaju, ali na njihovim mestima izrastaju nove. Kod upale kapaka prirodni rast trepavica može biti narušen.

Pojačanje rasta trepavica je moguće njihovim rednim mazanjem ricinisovim ili bademovim uljem.

Trepavicama treba posebna nega. Neke devojke podrezuju svoje trepavice u nadi da će one postati gušće i duže. Podrezane trepavice ne rastu tako jednostavno kao kosa na glavi. Ako su trepavice podrezane treba primeniti takvo sredstvo koje će uvećati rast, a to je: vazelin – 8g, ricinusovo ulje – 5g, peruanski balzam (Polyvinox) – 0,2g; smesu dobro promešati, a zatim malo mazati trepavice 2 puta na dan. Može se umivati, ali je bitno da se u toku dužeg vremena trepavice mažu svaki dan.

Za skidanje kozmetike, naneti na kapke malo kreme za omekšavanje. Senku i tuš skidati tamponom od vate namočenim u maslinovo ili kukuruzno ulje. Početi od trepavica. Nežno ih zahvatati vlažnim tamponom, nežno pritiskati prstima i ići od korena trepavica prema njihovim krajevima.

Obrve. Obrve čuvaju oči od znoja i drugih nečistoća koji teku sa čela. Dlake obrva su deblje od dlaka kose i rastu sporije. Kod žena su tanje nego kod muškaraca. Na njihov rast utiču neka kožna i unutrašnja obolenja. Naprimera, kod narušene funkcije štitne žlezde, obrve postaju tanke, retke, a ponekad ispadaju.

Izraz očiju i lica zavisi od oblika obrva, njihove boje i dužine. Obrve ne treba da budu suviše crne, suviše dugačke ili kratke, srasle ili oštro savijene pod uglom, ne treba da se uzdižu nad očnim lukovima i ne treba da izviruju ispod njih. Za određivanje dužine obrva olovkom obeležiti linije od ugla usana do unutrašnjeg i spoljašnjeg kraja očiju. Tačke preseka tih linija sa obrvama pokazuju njihovu optimalnu dužinu. Posle toga obrve lagano čupkati u pravcu rasta specijalnom pincetom. Oblik obrva treba da ističe individualnost i da bude u skladu sa oblikom očiju.

Kako se osloboditi "kesica" ispod očiju?

Žalfija. Raditi obloge od čaja žalfije (hladne i tople). Jednu kašikicu listova žalfije prelići sa pola čaše vrele vode. Ostaviti poklopljeno 10-15 minuta, procediti, polovinu ohladiti, drugu polovinu podgrejati. Na kapke naizmenično stavljati tapone od vate natopljene čaš toplim, a čaš hladnim čajem. Tretman raditi pre spavanja, posle toga kožu namazati kremom za kapke.

Peršun. Kod otečenih kapaka i "kesa" ispod očiju preporučuju se oblozi od lista peršuna. Lišće narezati vrlo sitno i staviti na kapke, pokriti vlažnim tamponom od vate. Skinuti posle 15 minuta.

Kod otečenih kapaka i "kesa" ispod očiju koristi se smesa od 2 kašikice kisele pavlake i 1 kašikice izgnječenih listova peršuna. Staviti na 20-30 minuta, skinuti hladnom vodom.

Krompir. Krompir skuvati u ljusci. Kada bude topao preseći ga i staviti na oči 30-40 minuta. Maska smanjuje oteke ispod očiju.

Pravi čaj. Kesice sa pravim čajem preliti vrelom vodom, kratko staviti u zamrzivač, a zatim na oči u trajanju od 10 minuta. Ovaj oblog se preporučuje protiv "kesica" ispod očiju.

Vršiti uveče masažu u toku 5 minuta bilo kakvom kremom. Posle masaže staviti na oči obloge od vrućeg rastvora borne kiseline (malo razblažiti). Posle 10 minuta staviti na oči obloge od ledene vode, menjajući ih nekoliko puta.

Načini davanja sjaja očima

Ako su oči mutne i imaju neki nezdrav izgled, uzrok tome može biti bolesna jetra ili nedostatak soli u organizmu. Ako je nedostatak soli preporučuju se 2-3 prstohvata soli pre jela.

Da bi oči uvek bile jasne i sijale, treba staviti na kapke kružice svežeg krastavca na 10 minuta.

Efikasno deluju mlečni oblozi koji uklanjaju upalne pojave.

Lagano pritiskati vrhovima prstiju u toku 3 sekunde unutrašnje uglove očiju. Ponoviti 3 puta.

Maske od sirovog krompira. Kašu od sveže narendanog sirovog krompira staviti na komad gaze i na oči i držati 10-15 minuta. Skidati prohladnom vodom, pravim čajem ili čajem od kamilice (200 g suvog cveta kamilice preliti čašom vrelе vode, ostaviti da stoji dok se ne ohladi, procediti).

Pranje očiju čajem od kamilice. Jednu kašikicu cveta kamilice preliti čašom vrelе vode, ostaviti da stoji, procediti. Posle toga kada se čaj ohladi, namočiti vatu i staviti na oči. Primenjuje se kod upaljenih umornih očiju.

Kupke za oči. Da bi se uklonili umor i upala očiju u specijalnu čašicu naliti čaj kamilice (1 kašikica na čašu vode) i čvrsto pritisnuti ka oku. Zabaciti glavu i u tom položaju otvarati i zatvarati oko 8-10 puta. Na kraju tretmana otvoriti oko i uraditi nekoliko kružnih pokreta. Ovaj tretman ponoviti sa drugim okom. Posle toga malo prosušiti kožu oko očiju i naneti, lakim lupkanjem prstima, masnu kremu.

Oblozi od čaja cveta kamilice i cveta lipe. Po 1 kašiku cveta kamilice i lipe pomešati i preliti čašom vrelе vode. Kada se čaj ohladi do sobne temperature procediti ga kroz gazu. Dobijenim čajem natopiti tampone od vate i staviti na oči. Držati 10 minuta. Oblozi pomažu da se očuva sjaj u očima, očiste kapci od šminke.

Narodna sredstva za jačanje obrva i ubrzanje njihovog rasta

Uveče pre sna obrve treba namazati biljnim uljem (ricinusovim, maslinovim ili nekim drugim) ili specijalnom kozmetičkom kremom.

Blagotvorno dejstvo pokazuju i uljani oblozi: zagrejanim maslinovim uljem (20 g) natopiti 2 tampona od vate i pažljivo ih staviti na obrve. Odozgo prekriti pergament papirom. Posle 10-15 minuta skinuti obloge.

Preporučuje se da se obrve mažu sledećom smesom: laneno ulje – 1/2 kašikice, ricinusovo ulje – 10-15 kapi, kamforno ulje – 1-2 kapi. Poboljšava rast obrva, sprečava ispadanje i obezbojavanje obrva, štiti od nepovoljnog uticaja sunca i vetra.

"O crnjenju obrva. Ako želiš da obrve budu crne, treba ih češće mazati plodovima zove od čega će one i pocrneti".

Preporuke narodne medicine koje pomažu kod umora očiju, upale i crvenjenja kapaka

Čaj od nane. Ako su kapci otečeni, a oči upaljene od nespavanja treba koristiti obloge od čaja nane (uzeti 1 kašiku nane na čašu vrele vode, kuvati na slaboj vatri 5-10 minuta, ohladiti i procediti kroz gazu). Kada se temperatura spusti do sobne, natopiti tampon od vate i staviti na oči na 10 minuta (kod otekline), ponoviti ovaj 3-4 puta zaredom.

Pravi čaj. Malo crvenilo kapaka, krugovi i kese ispod očiju biće manje primetni ako se na nekoliko minuta stavi nakapke vata namočena vrućim, sveže kuvanim pravim čajem. Posle skidanja obloga na kapke oprezno naneti kremu.

Kod umornih i upaljenih očiju, nadutosti kapaka, krugova i kesa ispod očiju, preporučuje se oblog od hladnog, jako kuvanog pravog čaja (1 kašiku skuvati u 1/4 čaše vrele vode, ostaviti 30-40 minuta, procediti); oblog staviti na oči na 10 minuta. Tampone od vate, natopljene čajem, držati 1-2 minuta, menjajući ih 3-4 puta. Posle završetka tretmana uraditi obloge od hladne vode i naneti na kapke i naneti na kapke hranljivu kremu.

Ako su oči umorne, jako upaljene, kapci otečeni, a ispod očiju su tamni krugovi, ujutru i uveče stavljati obloge od pravog čaja: u male kesice od meke tkanine staviti malo pravog čaja. Staviti ih u čašu sa vrelom vodom i ostaviti 5-10 minuta. Tople kesice sa čajem staviti na oči i držati 10-15 minuta. Ovaj oblog smiruje upaljene i umorne oči i štiti od pojave bora oko njih.

Kod upale krajeva kapaka koriste se oblozi od vode u koju je rastvorena borna kiselina.

Ako su kapci pocrveneli od vetra, hemijskih sredstava ili nedostatka vitamina, operite ih toplom vodom u kojoj je rastvoreno malo soli.

Protiv "snežnog slepila" sportisti koriste obloge od mleka (penu skinuti). Ovaj oblog hladi oči i kapke i uklanja upalu.

Cvetovi različka. Kod crvenih kapaka, čmičaka i umornih očiju koje su izgubile sjaj, 10 cvetova različka (3 kašike) preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji 2 sata, procediti. Čaj koristiti za očne kupke.

Jednu kašiku cvetova različka preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti i koristiti za obloge. Tampone, namočenieu topli čaj, stavljati na oči u toku 15-20 minuta.

Jednu kašiku cvetova različka staviti na pola čaše biljnog ulja. Koristi se za negu upaljenih očnih kapaka. Namočene tampone od vate staviti na oči i držati 15-20 minuta, zatim kožu protrljati tamponom namočenim čajem od različka (1 kašika cvetova različka na 1 čašu vrele vode, ostaviti da stoji pola sata, procediti).

Cvet od lipe. Jednu do dve kašikice osušenih cvetova lipe prelići čajšom vrelē vode, ostaviti da stoji 10-15 minuta, procediti. Umivati oči kod crvenih kapaka. Mesto umivanja mogu se stavljati i oblozi: u topli čaj od cveta lipe staviti ubrus od gaze, malo ocediti i staviti na oči na 3-5 minuta. Tretman uklanja otoke kapaka, umor očiju i pomaže kod bora.

Kod umornih, crvenih kapaka pomažu oblozi napravljeni od soka svežeg krastavca.

Peršun. Kesice od gaze napuniti sitno iseckanim listovima peršuna i spustiti u ključalu vodu. Posle toga, kada tečnost oteče i kesice se malo prohlade, staviti ih na zatvorene oči na 3-4 minuta. Zatim na oči staviti tampon od vate natopljen hladnom vodom. Tretman pomaže kod umora očiju i upale zbog nespavanja.

Vrlo dobro, umirujuće, osvežavajuće dejstvo na upalu očiju ima oblog od čaja peršuna (50 g listova kuvati 15 minuta u pola litre vode, procediti). Tampone od vate umočiti u topli čaj i staviti na zatvorene oči na 1-2 minuta. Tretman ponoviti 3-4 puta. Na kraju tretmana napraviti hladan oblog, kožu posušiti i naneti masnu kremu.

Kod otečenih i crvenih kapaka koristiti obloge od čaja peršuna. Jednu kašiku listova peršuna prelići čajšom vrelē vode, ostaviti da stoji 2 sata, procediti. Natopiti čajem tampon od vate i staviti na oči na 10 minuta.

Kamilica. Umorne oči, upaljene i crvene kapke ujutru i uveče oprati čajem kamilice: 1-2 kašikice suve kamilice prelići čajšom vrelē vode, ostaviti da stoji 10-15 minuta, procediti. Mogu se praviti i oblozi: komade gaze ili vate natopiti čajem i staviti na zatvorene oči na 3-5 minuta. Ponoviti nekoliko puta. Pomaže kod otečenih kapaka (ujutru).

U sašivene kesice od meke tkanine staviti malo kamilice, staviti u posudu sa vrelom vodom i ostaviti 10-15 minuta. Zatim, dok su još tople, staviti na oba oka. Ovaj oblog takođe sprečava rano pojavljivanje bora oko očiju.

Mirođija. Kod otekline i crvenila kapaka preporučuje se upotreba obloga od čaja semena mirođije (1kašikica semena na pola litre vode).

Na pocrvenele kapke staviti kesice od gaze napunjene semenom mirođije. Kesice sa semenom spustiti u vrelu vodu i, proverivši temperaturu spoljnim delom šake, staviti na zatvorene oči na 15 minuta.

Svakodnevno se preporučuje umivanje očiju pravim čajem. Za to 1/4 kašikice prelići sa pola čaše vrelē vode, ostaviti da stoji 20-30 minuta i procediti. Ovaj tretman otklanja umor očiju, osećaj oštrine, crvenilo kapaka.

Uklanjanje dlaka sa delova tela

Sagoreti ljusku oraha, pepeo rastvoriti u vodi i tom smesom mazati mesta pojačanog rasta dlaka.

Za uklanjanje dlaka sa delova tela treba 150 g tatule (*Datura stramonium*) kuvati u 1 litri vode dok se ne dobije jak čaj. Tamponom vate namočenim u čaj mazati dlakave delove tela.

Dlake koje nekad rastu iznad gornje usne ili na bradi nikada ne treba brijati jer će one rasti još jače i postaće gušće. Češće ih treba premazivati vodonik-peroksidom sa 1 kapi vodenog rastvora amonijum-hidroksida, da bi one postale bezbojne, a pojedine, naročito dugačke dlake, treba pincetom iščupati sa korenom, a zatim po nekoliko puta na dan mazati rastvorom rivanola (1:1000), od čega će one postepeno nestati.

NEGA KOŽE KOD SUNČANJA

Preplanulost i sunčane opekotine

Preplanulost- potamnjenje kože, koje nastaje stvaranjem viška pigmenta melanina u njenom spoljašnjem sloju (epidermis) pod uticajem ultravioletnih zraka sunca ili veštačkih izvora svetlosti (živino-kvarcne lampe i dr.). Po pravilu, preplanulost svedoči o dobrom prenosu i povoljnom uticaju ultravioletnih zraka na organizam, pod čijim se uticajem u organizmu stvaraju biološki aktivne materije koje stimulišu rad nervnog i endokrinog sistema, poboljšava se razmena materija, povećava se otpornost prema infektivnim i drugim obolenjima. Osim toga, pod uticajem ultravioletnih zraka stvara se vitamin D, koji ima sposobnost da iz creva apsorbuje kalcijum, kojim je neophodan za koštani sistem (usled nedostatka vitamina D dolazi do pojave rahitisa). Ovaj vitamin obezbeđuje normalnu aktivnost mnogih fermenta.

Preplanulost je jedna od zaštitnih reakcija organizma. Nastalo zadebljanje rožnatog sloja i sposobnost melanina da apsorbuje toplotne zrake štiti organizam od ultravioletnih zraka, koji pri dužem delovanju mogu izazvati izumiranje ćelija kože i sunčane opekotine, a takođe i od infracrvenih zraka, koji su jedan od osnovnih uzroka pregrevanja i sunčanice. Dopunsko sredstvo zaštite id sunčanih zraka je znojenje.

Ne gledajući na pozitivan uticaj sunca, opasnost kojoj se izlažemo dugotrajnim boravkom na suncu je vrlo velika. Ultravioletni zraci su štetni za našu kožu. Samo kod ljudi sa vrlo tamnom ili crnom kožom se u organizmu proizvodi dovoljna količina melanina koja u potpunosti štiti organizam od štetnog uticaja ultravioletnih zraka. Šteta, koja može biti učinjena našoj koži, direktno je proporcionalna vremenu nalaženja na suncu. Kraće zadržavanje na suncu (do 10 min.) pre svega iritira kožu i izaziva malo crvenilo. Kod dužeg zadržavanja koža se upali i otekne. Ako se produži sunčanje, koža može izgoreti i stvaraju se plikovi i počinje da suzi. Suvišno sunčanje nanosi koži takvu štetu da ona više nije u stanju da vrši svoju zaštitnu funkciju. Kod teških opekotina prekida se termoregulacija što dovodi do sunčanice.

Opasnost od dugog boravka na suncu je i ta što pod uticajem sunčevih zraka koža gubi svoju elastičnost, glatkost i prekriva se borama. Nažalost, ništa više ne može usporiti ili zaustaviti taj proces. Najozbiljniji razlog zbog kog treba izbegavati sunčanje je taj što sunčevi zraci izazivaju jake promene na koži koje mogu dovesti do stvaranja raka kože. Potrebno je vrlo dugo biti na direktnom suncu da bi došlo do sličnih promena. Zbog toga beli ljudi koji žive u oblastima sa dosta sunca imaju mnogo više šanse da dobiju rak kože u odnosu na ljude koji žive u oblastima sa malo sunca. Ljudi sa crnom kožom proizvode melanin tako efikasno, tako da se ne nalaze u opasnosti, u stepenu kao beli ljudi, da dobiju rak, nezavisno od toga koliko se dugo nalaze na suncu. Ljudi koji imaju vitiligo (delovi kože bez pigmentacije), ili hloazmu (delovi kože sa viškom pigmentacije), moraju izbegavati sunčeve zrake. Kod prvih, koža brzo izgori, a kod drugih mrlje tamne i postaju još primetnije. Kod dermatita takođe ne treba biti na suncu jer se koža još brže suši, što pogoršava njen sastav.

Stari ljudi, deca do dve godine, trudne žene, lica sa hroničnim obolenjima pluća (naročito tuberkuloza), sa oboljenjima srca i krvnih sudova, ne smeju dugo biti na suncu. Povišena osetljivost prema sunčevim zracima se može javiti kod osoba sa poremećenom funkcijom jetre kada koriste mnogo alkohola. Osobe sa povišenom osetljivošću prema sunčevim zracima, na ulici treba da koriste stranu u senci, da nose odeću od laganih, svetlih materijala sa rukavima, otkrivene delove kože da mažu kremom za sunčanje, a takođe da koriste svetli suncobran i naočare za sunce. Nažalost, iako znaju da je sunce štetno za kožu, mnogi se aktivno sunčaju, smatrajući da će ih preplanulost učiniti privlačnijim.

Sunčati se treba postepeno. Prvi dan na direktnom suncu treba biti najviše 10-15 minuta, a stanovnici sa severa koji odmor provode na jugu ili na planinama, prve dane treba da provode ispod suncobrana. Kod dobrog podnošenja, svaki naredni dan treba produžavati boravak na suncu za 5-10 minuta. Maksimalna dužina sunčanja, za već preplanulu osobu, ne treba da prelazi 1-1,5 sati. Ravnomernu preplanulost pomaže mazanje kože pre sunčanja orahovim, breskvinim ili nekim drugim biljnim uljem.

Najbolje vreme za sunčanje je u južnom pojasu do 11-12 sati, a u srednjem i severnom od 11-13 sati. Za vreme sunčanja glavu pokriti šeširom. Na oči staviti sunčane naočare: pod uticajem direktnih sunčevih zraka može doći do konjuktivitisa. Ne treba se sunčati odmah posle jela. Ne treba spavati na suncu.

Narodna sredstva koja pomažu da se koža zaštiti kod sunčanja

Starinska preporuka. Glavna neprijatnost, koja ostaje posle sunčanja, je promena boje kože i njena hrapavost koja nekada ostaje duže. Tu pre svega pomaže često vlaženje izgorjenih delova kože mekom vodom ili sokom od sirovog krompira.

Čaj od semena krastavca. Pravi se sa vodom ili 40% alkoholom u odnosu 1:10. Ostaviti da stoji 2 nedelje, procediti. Pre upotrebe razblažiti vodom isto u odnosu 1:10 i svakodnevno trljati lice do dobijanja željenog rezultata. Koristi se kao sredstvo koje štiti kožu od sunca i pojava pega.

Vodeni ekstrakt kože krastavca se koristi za trljanje lica i ruku protiv sunca i pega.

Jogurt. Do nekog stepena kožu je moguće zaštititi od dejstva sunca jogurtom.

Kod jakog crvenila delova kože, mazati ih kiselim mlekom, kolonjskom vodom ili vodom i uzdržavati se od daljeg boravka na suncu dok crvenilo ne nestane.

Za smanjenje neravnomerne pigmentacije izazvane sunčanjem, mazati otkrivene delove kože kiselim mlekom ili sokom od limuna.

Zaštitne kreme. Kreme koje su namenjene za zaštitu kože od nepovoljnih atmosferskih uticaja, hlade kožu i štite je od jakog dejstva sunčevih zraka.

Sredstva protiv opekotina od sunčanja

Krompir. Oguliti krompir, narendati ga i iscediti sok pomoću gaze. Namazati lice ili namočiti u njega ubrus od gaze i staviti na obolele delove kože. Sok od krompira ima protivupalno dejstvo i zbog toga se primenjuje kod lečenja opekotina od sunca. Sok se može pomešati sa pšeničnim brašnom i naneti na lice na 15-20 minuta.

Nekoliko neoguljenih krompira skuvati, očistiti, izgnječiti u pire i pomešati sa pavlakom ili kiselom pavlakom. Mešati dok se ne dobije dobro maziva konzistencija. Toplu smesu naneti na lice na 10-15 minuta, a zatim skinuti tamponom od vate.

Ako se na jako izgoreo deo kože odmah stavi svež narendan krompir on će umiriti bol i sprečiti nastanak plikova.

Kod sunčanih opekotina na izgorela mesta staviti sloj kaše od narendanog svežeg krompira na 20-30 minuta.

Pocrvenelu i iritiranu kožu lica treba napuderisati krompirovim brašnom.

Ako se posle boravka na suncu opazi malo crvenjenje nosa, nekoliko puta ga treba napuderisati skrobom.

Čaj. Kod sunčanih opekotina stavljati oblog od pravog čaja (jednu kašikicu pravog čaja preliti sa 1/4 čaše vrele vode, ostaviti 30-40 minuta, procediti). Tretman se vrši 2-3 puta na dan u trajanju po 20-30 minuta. Oblozi uklanjaju bol i osećaj pečenja.

Prethodno mazanje kože lica ili drugih delova tela pravim čajem sprečava nastanak sunčanih opekotina.

Kamilica. Čaj kamilice (1 kašika na čašu vrele vode, ostaviti da stoji 30 minuta) se koristi za obloge kod sunčanih opekotina i promrzlina.

Alkoholnu tinkturu ili 5-10 % čaj od kamilice (1 kašiku suvog cveta kamilice preliti čašom vode, kuvati 5 minuta, ostaviti da stoji oko sat vremena) dodati u bilo koju masnu ili vitaminsku kremu. Takva krema pomaže kod iritirane kože i kod sunčanih opekotina.

Dunja. Semenke dunje preliti ključalom vodom u odnosu 1:50, ekstrahovati 5 minuta, a zatim procediti kroz gazu. Dobijenim sluzavim ekstraktom premazivati opečena mesta 1-2 puta na dan. Tretman ponoviti 3-4 puta zaredom sa prekidima 10-15 minuta.

Aloja. Opečena mesta kože mazati sokom od svežih listova aloje.

Kod opekotina se primenjuje sok aloje razblažen kuvanom vodom (1:1). Natopiti ubrus, malo ocediti i staviti na opečenu površinu 1-2 puta na dan svakih 5-10 minuta u toku jednog sata.

Lubenica. Kod opekotina se koristi losion napravljen od jednakih delova soka lubenice i soka od krastavca.

Kupus. Listove kiselog kupusa staviti na opečeno mesto.

Kantarion. Uzeti 1 kašiku suve biljke (list i cvet), preliti čašom vrele vode, kuvati 10-15 minuta i odmah procediti. Koristiti za obloge i mazanje opekotina.

Kantarionovo ulje. Uzeti 3 kašike kantariona, preliti sa 200 g biljnog ulja, ostaviti da stoji 2-3 nedelje u dobro zatvorenoj staklenoj posudi, povremeno mućkati. Dobijeni ekstrakt procediti kroz gazu. Ulje čuvati u hladnjaku. Koristi se kod opekotina, kod rana koje dugo ne zarastaju, za mazanje vrlo suve kože lica, kod upalnih procesa i iritacije kože.

Hrast. Kod opekotina se koristi 10-20 % rastvor hrastove kore (20-40 g kore na 200 ml vode). Čaj procediti odmah posle grejanja, ohladiti i koristiti za obloge koje se stavljaju na opečenu kožu u toku 1 sata svakih 5-10 minuta.

NEGA RUKU

Ruke i šake

Dužina i oblik ruku i šaka su određeni genetički. Zato se potrudite da zaboravite da su vaši prsti suviše kratki ili debeli, a pazite na to da koža na njima bude nežna, elastična i privlačna. Negovane ruke su ukras ne samo žena već i muškaraca. Često ruke više od lica govore o karakteru i starosti žena. Kada se žena goji, masnoća se brzo nagomilava u gornjem delu ruku. I što je najgore, od toga se teško otarasiti čak i pomoću vežbi. Naročito je važno da se ne goji u vreme trudnoće, jer višak težine ostaje čak i posle porođaja i debljaju se pre svega baš ruke. Najugroženiji deo ruke je lakat. Obolenje pod imenom "teniski lakat" može nastati od običnih kućnih poslova kao što su pranje prozora i bojenje zidova. Simptomi su: bol u zglobu kod kretanja i veoma jaka osetljivost oštre ivice lakta. Ovo se dešava kod pokreta, nesklada ili upale mišića ili tetiva, koji ispravljaju lakat. Lečenje se sastoji od mirovanja i korišćenja sredstava protiv bolova. Kod težih slučajeva lekar može odrediti ultrazvučnu terapiju.

Šake

Šake su deo tela koji je češće od drugih izložen spoljašnjem uticaju. Potapanjem šaka u vodu one se isušuju, jer vlaga iz kože prolazi kroz zaštitnu membranu epiderma težeći da se spoji sa vodom koja okružuje telo. Što je jači rastvor mineralnih soli u vodi, to koža gubi više vlage. Zbog toga tvrda voda ima jako isušujuće dejstvo. Koristeći praškove za pranje, paste i sapun, mi isušujemo kožu. Na taj način, ako se koža šaka ne štiti od štetnih uticaja, ona brzo postaje mlitava, atonična i naborana.

Prvo i najprostije pravilo: uvek detaljno obrišite ruke posle svakog dodira sa vodom. Što češće one ostaju mokre tim više će se koža isušivati. Da bi zaštitili kožu ruku, potrebno je stavljati gumene rukavice kada se rade prljavi poslovi u kući ili bašti. Ne treba ih nositi više od 5 minuta, jer ruke počinju jako da se znoje. To isušuje kožu i ruke postaju tvrde i suve. Ako je potrebno da se radi duže treba ispod gumenih rukavica staviti pamučne rukavice namazane kremom za ruke. U tom slučaju će koža imati dobru ishranu.

Ruke treba negovati isto kao i lice. Koristite blage sapune, ne perite ruke prečesto. Ovlažite ih sa malo soka od limuna. Ako se rade prljavi poslovi u kući ili bašti, prethodno namažite ruke zaštitnom kremom, koja dobro štiti kožu od prljavštine, naročito oko noktiju.

Koža šake ima svoje karakteristike. Na gornjoj strani ima sličnosti sa kožom lica, ali na dlanovima je potpuno drugačija. Koža dlanova je zadebljala, na njoj nema dlaka i lojnih žlezda, ali ima mnogo znojnih. Ona se odlikuje slikovitim reljefom: na njoj su obeleženi krupni nabori, koji su u vezi sa radom šake, i sitne linije brazdica i grebenčića, čija je slika kodirana već kod rođena čoveka. Ta površinska slika je strogo individualna. Baš zbog toga prestupnike traže po otcima prstiju. U nekim državama u dokumentima za identifikaciju, pored fotografije stavljaju i otiske prstiju.

Koža dlanova, iako je zadebljana ima visoku osetljivost. To se objašnjava time što u njoj ima mnogo nervnih završetaka i receptora koji se nalaze blizu epiderma. Koža šaka je, kao i koža tela i lica, funkcionalno vezana sa različitim organima. Nadražujući određene zone kože šake može se uticati na te organe. Masaža tih zona je efikasnija nego masaža drugih zona na telu.

Poslednjih godina sve veće priznanje i rasprostranjenost dobija metod dijagnostike i lečenja rukama. Ekstrasensi, koristeći biološku i toplotnu energiju svojih ruku, daju dijagnoze i leče obolele.

Kod nege kože ruku treba uzeti u obzir karakteristike dlanova. Koža dlanova nema lojne žlezde i razmena materija u njoj je vezana za delatnost znojnih žlezda. Zbog toga ona ne može biti masna. Ali ako znojne žlezde u njoj počinju da rade loše, ona može postati suva. Koža dlanova dobro podnosi pranje vodom, čak i sa alkalnim sapunom. Ako se za vreme ručnog pranja rublja sa praškovima za pranje, ili kod rada sa rastvorima hemijskih materija, čovek oznoji, potrebno je da odmah prekine sa radom i detaljno opere ruke, jer pri hlađenju tela kroz znojne žlezde dlanova u organizam kroz kožu zajedno sa znojem dospevaju štetne hemijske materije. Glavni zadatak nege dlanova je njihovo omekšavanje. Za to služe specijalni losioni.

Nokti

Nega ruku uključuje i negu noktiju. Nokti su pločice koje se sastoje od orožnalih ćelija epiderma. Nokat raste iz korena, smeštenog u osnovi lože nokta. Sastav nokta i njegov spoljašnji izgled uglavnom zavise od hranljivih materija koje dolaze krvotokom do nokta i od uticaja nervnog sistema. Zdrav nokat raste oko 0,1 mm na dan, 3-4 puta manje od kose. Nokat se u potpunosti menja za 5 meseci. Ako se ne seče može dostići dužinu od 40 cm.

Zdravi nokti su tvrdi, glatki, ružičasti. Ako nokti postanu hrapavi, promene boju, lome se i postaju slojeviti, to može biti spoljašnja manifestacija metaboličkih promena u organizmu ili obolenja unutrašnjih organa. Ako su promene uporno prisutne treba se obratiti lekaru.

Prvo treba razumeti uzroke nastanka zadebljanja, hrapavosti, krhkosti i cepanje noktiju. Možda je to uticaj hemijskih sredstava, smole, rastvarača i boja, sa kojima se radi u proizvodnji, ili drugih sredstava kućne hemije ili je to rezultat dugotrajnog držanja ruku u vodi.

Žućkasta boja noktiju se može pojaviti kod korišćenja lošeg laka. Bele mrlje se pojavljuju kao rezultat trauma, kada u nokat prodiru mehurići vazduha. U slučaju upalnog procesa u loži nokta na površini nokta se mogu pojaviti poprečne ili uzdužne brazde.

Lepi nokti se smatraju divnim darom prirode, ali i ružni nokti, pravilnom i stalnom negom, mogu biti lepi. Kožicu koja raste na osnovi nokta treba čistiti koštanim čistačem za nokte. Ruke treba prethodno oprati toplom vodom da bi kožica bila meka. Površinu nokta treba polirati trljajući je unutrašnjom stranom kore od limuna.

Prljavštinu ispod nokata treba čistiti tupim priborom jer se sa oštrim može povrediti. Ako se spremate za rad u bašti zagrebite vrhovima prstiju komad sapuna da on uđe ispod nokata. Tada neće moći da uđe prljavština.

Najčešći nedostatak noktiju je njihova lomljivost. Jedan od uzroka lomljivosti je nedostatak vitamina A i D. Lomljivost može nastati od čestog pranja rublja, od upotrebe laka za nokte, od korišćenja acetona za skidanje laka.

Preporuke za negu ruku

Za održavanje kisele reakcije kože treba pre spavanja isprati ruke zakiseljenom vodom (na 1 l vode 1 kašičica sirćeta).

Mast za omekšavanje kože na rukama na vetrovitom vremenu. Zeti 4 kašike glicerina, 1 kašoku soka od limuna i toliko krompirovog brašna da se dobije krema. Sve dobru izmešati i uveče utrljati u kožu ruku.

Kod težih fizičkih poslova svaki dan trljati ruke glicerinom koji je pomešan sa vodom (1:1) ili vazelinom. Glicerin bez vode kod nekih izaziva gnojenje rana.

Za ogrubele ruke, a takođe i za omekšavanje kože na laktovima i kolenima koristi se zagrejano maslinovo ulje.

Losion za omekšavanje kože i za eliminaciju upala. Smesu isitnjenih listova bokvice, cvetova kamilice i nevena (1 kašika) preliti čašom ključale vode, ostaviti da stoji 2 sata, procediti. U čaj staviti 1 kašiku glicerina. Ruke protrljavati tim losionom 2-3 puta na dan.

Ako se na rukama pojave upale i koža ispuca, treba ih posle svakog pranja malo držati u skrobnoj vodi (voda od kuvanog krompira bez soli ili voda sa narendanim sirovim krompirom).

Za grubu i hrapavu kožu ruku (2 puta ili profilaktički 1 put nedeljno) prporučuju se kupke od soka kiselog kupusa, surutke i vode u kojoj se skuvao krompir. Zatim kožu mazati masnom kremom i noću staviti končane rukavice.

Kreme za ruke

Jednu kašiku listova bokvice preli sa čašom vrele vode, ostaviti poklopljeno 8-9 sati, procediti; 50 g maslaca izgnječiti sa 1 kašikicom meda, dodati 1 kašikicu čaja od bokvice i sve dobro izmešati.

Obrati latice sa 1 ruže, izgnječiti ih i pomešati sa 1 kašikom svinjske masti. Krema se upotrebljava za omekšavanje ispućane ili isušene kože ruku.

Skuvati čaj od kamilice: uzeti 1 kašiku cveta kamilice na 1 čašu vrele vode, ostaviti poklopljeno da stoji 8-9 sati, zatim procediti. Izgnječiti 50 g maslaca sa 1 kašikicom meda, dodati 1 kašikicu čaja kamilice, sve dobro promešati.

Posle pranja suđa ili rublja istrljati ruke plodovima crvene ili crne ribizle, a zatim utrljati kremu za ruke.

Hranljiva krema za suhu kožu ruku

Uzeti 1 kašiku smese tri biljke (bokvica, kamilica, neven), preli sa pola čaše vrele vode, držati na vodenom kupatilu 1 sat, procediti. U čaj staviti 1 kašikicu meda i 50 g maslaca.

Zaštitne kreme

Stearin – 10 g, tečni parafin – 20 g, glicerol – 10 g, voda – 50 ml.

Cink oksid – 7,5 g, talk – 15 g, škrob – 15 g, suncokretovo ulje – 10 g, želatin – 2 g, voda – 40 ml (krema protiv štetnog uticaja organskih rastvarača).

Stearin – 12 g, potaša (kalijum karbonat) – 3 g, glicerol – 15 g, voda – 70 ml (krema za omekšavanje kože ruku).

Kupka od čaja kamilice

Kupka od čaja kamilice (jedna kašika na 1 l vode) ima omekšavajuće delovanje kod ispućale kože. U činiju sipati vruć čaj (40-42 °C), potopiti ruke u nju na 15-20 minuta, malo ih posušiti mekim ubrusom ili peškirom i utrljati u kožu masnu kremu.

Sredstva za ispucalu kožu ruku

Laneno seme. Uzeti šaku izgnječenog lanenog semena i pomešati sa 1 kašikicom bademovog ulja, zatim dodati vruću vodu i napraviti kašu. U nju potopiti ruke i trljati ih u toku 15 minuta, zatim isprati ruke u toploj vodi.

Omekšava ispucalu kožu kupka od jogurta ili rastvora škroba, ili čaja od lanenog semena. Posle toga ruke treba namazati mašću ili glicerolom i noću staviti končane rukavice.

Krema od korena srčenjaka (*Potentilla erecta*). Uzeti 5 g sitno iseckanog korena srčenjaka na čašu maslaca; kuvati 5 minuta. Koristi se kod ispućale kože ruku i nogu i naročito na usnama.

Kod ispućale kože ruku treba držati ruke u toplom čaju malog zimzelena (*Vinca minor*) (10 g biljke na 100 ml vode) u toku 15 minuta.

"Kod ispucale kože na rukama dobro pomaže bilo koje od sledećih sredstava: uzeti vazelin ili topljeno svinjsko salo, maslac, guščiju mast i dobro namazati ruke, koje su prethodno oprane u toploj vodi. Prste treba savijati i ispravljati, utrljavati mast sve dok bol od ispucale kože ne prestane da se oseća. Posle toga mast sprati toplom vodom, u koju je dodato nekoliko kapi amonijaka, a zatim još nekoliko puta oprati ruke sapunom dobrog kvaliteta. Posle toga ruke natrljati smesom od istih delova glicerina, kolonjske vode i vode. Posle toga ruke će biti meke i nežne".

Starinska preporuka: "Pucanje kože je naročito izraženo ako je vlažna koža izložena uticaju hladnog vazduha ili vatre: tada puca površinska kožica, stvaraju se pukotine, više ili manje duboke, osetljive, čak ispuštaju i krv. Najviše je ugrožen epiderm kože ruku, a nešto manje epiderm kože usana. Da bi se izbeglo pucanje kože dovoljno je mazati je bademovim mlekom, kakao maslacem ili prečišćenom kičmenom moždinom, i pri tome izbegavati pomenute štetne uticaje".

Lipa. Kod ispucale i crvene kože ruku dobro pomažu kupke od vrućeg (40-42 °C) čaja od cveta lipe: u 1 l vode skuvati 1 kašiku cveta lipe, ostaviti da stoji 2-3 sata. Uroniti ruke na 10-15 minuta, a posle toga utrljati masnu kremu.

Dan i noć. Listove dobro oprati, usitniti, pomešati sa svežim mlekom (2 kašike kaše na 1 čašu mleka), držati ruke u toj smesi. Dobro pomaže kod ispucale kože ruku.

Zaštita ruku od prljavštine i fleka

Prljave poslove je bolje raditi sa rukavicama. One štite kožu od prljavštine, što omogućava ređe pranje, a često pranje je štetno za ruke. Neki poslovi se ne mogu obavljati u rukavicama, pa je u takvim slučajevima potrebno često pranje prljavih ruku. Tada je bolje upotrebljavati masne sapune koji sadrže manje alkalija.

Dobro je takođe prati ruke u toploj vodi sa mekinjama.

Za pranje jako prljavih ruku može se upotrebiti malo boraksa ili amonijaka.

Oprane ruke treba istrljati mekinjama ili ih namazati prečišćenim glicerinom.

Sok od limuna jako dobro čisti ruke; ako mu se doda kuhinjska so skida sve mrlje i prljavštinu.

Mrlje od smole se dobro uklanjaju ako se koža protrlja spoljnom stranom sveže limunove ili narandžine kore.

Zreo paradajz, šumska jagoda, listovi zelja, sok od limuna i mleko skidaju sa ruku mrlje od mastila.

Vrlo prljave ruke sa kojih se prljavština loše skida treba namazati glicerinom ili narendati kuvani krompir, malo sačekati, a zatim prati vrućom vodom i sapunom. Umesto glicerina može se koristiti vazelin.

Kada koža prstiju potamni od čišćenja povrća, prste treba čistiti sokom od limuna, a zatim isprati vodom bez sapuna.

Ruke, potamnele od čišćenja povrća, će se očistiti ako ih trljate debelim komadom stabljike rabarbare i operete u toploj mekoj vodi.

Ako na ruke dospe masna boja treba ruku trljati suncokretovim uljem, a zatim oprati vrućom vodom i sapunom.

Kod žena starijih od 40 godina (nekada i kod mnogo mlađih), posle dužeg rada na suncu na spoljnoj površini ruku se često pojave pigmentne mrlje, koje je teško ukloniti čak i uz pomoć jakih sredstava za izbeljivanje. U ovim slučajevima pre svega treba sačuvati ruke od delovanja sunca. Treba pokušati izbeljivanje nastalih mrlja tako što

će se sredstvima za pranje ruku dodati 3% rastvor vodonik-peroksida ili malo soka od limuna. Mogu se tagođe trljati mrlje vatom namočenom jednim od tih sredstava. Ruke dobro izbeljuje sok od krastavca, a takođe i voda u kojoj je bio pran očišćeni krompir. Posle čišćenja ili pranja ruku potrebno ih je odmah obrisati.

Sredstva za belinu kože ruku

Da bi koža dobila belinu treba je prati čajem od prekrupe geršle.

Da bi ruke bile bele: oprati ih u vrućoj vodi, zatim ih dobro nasapunjati, i tako ostaviti celu noć. To se može raditi i ujutru, ostavljajući penu na rukama dok se ona sasvim ne upije, posle čega ruke treba oprati.

Skuvati krompir bez ljuske, izgnječiti ga sa mlekom i kolonjskom vodom i sa tom kašom trljati ruke.

Losion za očuvanje beline ruku. Ljudi koji ne rade fizičke poslove, da bi sačuvali belinu ruku mogu da primenjuju sledeći losion: glicerin – 200 g, ružina voda – 100 ml, etilalkohol – 100 ml. Toj smesi dodati sok od 3 limuna. Utrljati i ostaviti preko noći.

Sirovi krompir treba čistiti obavezno suvim rukama, a po završetku posla ne treba odmah oprati ruke. Ovako je moguće izbeći tamnjenje ruku od soka iz krompira.

Sredstva koja sprečavaju crvenilo ruku

Crvenilo ruku može biti urođeno ili se pojavljuje zbog razni unutrašnjih ili spoljašnjih uzroka.

Dobro je na ruke staviti masku od izgnječenog krompira i pšeničnog brašna, pomešanih sa svežim mlekom (može se još dodati malo limunovog soka).

Preporučuje se i hidroterapija sa promenom temperature vode. Na kraju kožu istrljati alkoholnim rastvorom kamfora ili sokom od limuna.

Kod stalnog crvenjenja ruku pozitivno delovanje pokazuju kupke sa naizmenično toplom i hladnom vodom. Delovanje ovih tretmana se pojačava ako se koristi vruć čaj od korena iđirota i koprive (2 kašike smese na 1 l vode); 10-15 naizmeničnih kupki se završavaju hladnim tretmanom.

Da bi se oslobodili crvenila ruku treba ih mazati glicerinom pomešanim sa sokom od limuna (1:1).

U 1 l vode dodati 200 g soli (bolje morske), prokuvati, malo ohladiti, da bi voda bila podnošljivo vruća. Staviti ruke u vodu i držati 15 minuta, a zatim u hladnu i držati 5 minuta. Ponoviti nekoliko puta. Tretman završiti sa hladnom vodom. Ruke osušiti i namazati kremom.

Korisne su kupke za ruke od surutke ili soka od kiselog kupusa.

Kožu ruku leti treba češće mazati sokom od krastavca, a zimi prati ruke svežim mlekom.

Eliminisanje prekomernog znojenja dlanova

Neki ljudi pate od prekomernog znojenja dlanova. Obično je to u vezi sa neuravnoteženošću nervnog sistema. U takvim slučajevima treba koristiti blaga umirujuća sredstva: čaj od valeriane, srčanika i dr.

Dlanove trljati sirćetpm (1 kašikica na pola čaše vode).

Dlanove trljati sokom od limuna (1/4 kašikice na pola čaše vode).

Dlanove trljati pravim čajem, čajem od kore hrasta, listova žalfije. Uzeti 1 kašiku na čašu vrele vode.

Kod znojenja pod miškama za trljanje kože na tim mestima koristiti čaj od kore hrasta: 10 g kore na 200 ml vode.

Kupke kod znojenja dlanova

Na 1 l vode 3 kašike sirćeta. Držati ruke u tom rastvoru 5 minuta (sirće sužava pore).

Jednu kašikicu kore hrasta i 1 kašikicu kantariona preliterati sa čaše vrele vode, kuvati 10 minuta, procediti i dodati 2 kašikice sirćeta. Staviti ruke u toplu tečnost i držati 10 minuta.

Breza. Od toplog čaja svežih (1:3) ili osušenih listova (1:10) prave se kupke za šake i stopala (posle pranja nogu) kod znojenja. Posle kupki kožu obrisati. Broj tretmana zavisi od efekta lečenja. U principu se radi 3 puta nedeljno, zatim ređe – do 1 put nedeljno. Kada dođe do primetnog smanjenja znojenja prekida se sa kupkama. U slučaju recidiva mogu se ponoviti. Kod jakog znojenja ispod mišaka kožu treba trljati 1-2 puta na dan tinkturom pupoljaka u vodki (1:5-1:10).

Hrast. Dve kašike smese kore hrasta i kantariona, uzetih u jednakim količinama, kuvati u 2 čaše vode 10 minuta. U malo rashlađeni čaj dodati 2 kašike sirćeta. U čaju se pare ruke kod znojenja, držati do potpunog hlađenja čaja.

Gruba koža na laktovima

Kod naborane, grube i orožnate kože na laktovima korisna je specijalna kupka. Usuti 1 l vrele vode u lavor i dodati 50 g sode bikarbone. Laktove namazati kremom, staviti u vodu i držati 10 minuta; svremena na vreme oprezno trljati kožu na laktovima. Zatim ponovo namazati kožu kremom i držati u vodi još 10 minuta. Po završetku tretmana laktove osušiti i namazati kremom. Ukupno 8-10 ovakvih kupki.

Za omekšavanje, tvrdu kožu na laktovima treba trljati sokom od narandže pomešanim sa biljnim uljem (1:1).

Grejpfrut. Da bi gruba koža na laktovima postala meka i nežna staviti na nju tanke kriške grejpfruta.

Načini zaštite ruku od mraza

Koža obadve strane dlana se mora zaštititi. Za to se mogu koristiti tople rukavice, a takođe i zaštitne kreme, vazelin.

Da bi se stvorio zaštitni film na koži ruku može se koristiti sledeća smesa: topla voda – 1/4 čaše, želatin – 2 g, škrob – 15 g, talk – 20 g, borna kiselina – 2 g. Smesu naneti na šake.

Ako nekom jako zebu ruke treba ih ujutru i uveče protrljavati glicerinom sa vodom i samo posle toga izlaziti iz kuće.

Ko ima stalno hladne ruke, ali se ne znoje, svaki dan treba da stavlja ruke do ramena u ledenu vodu (sa ledom ili snegom), a zatim da ih dobro obriše.

Stalno protrljavanje ruku pre spavanja suvim mekinjama sprečava štetan uticaj hladnoće i toplote.

Uklanjanje žuljeva

Od rada koža na dlanovima često ogrubi i dobija žuljeve. Za uklanjanje žuljeva koriste se vruće sapun-sodne kupke u trajanju od 20-30 minuta. Gornja strana šake se ne mora potopiti. Posle kupke žuljevi se uklanjaju kamenom, a zatim se ta mesta mažu vazelinom. Da bi se pripremila kupka, u 1 l vode temperature 45-50 °C, rastvoriti po 1 kašikicu domaćeg sapuna, sode bikarbone i amonijaka.

Aloja. Kašu od listova staviti na žuljeve, kožu oko njih namazati vazelinom, zalepiti flasterom i zavezati. Posle 24 sata omekšali rožnati sloj sastrugati čistim, dezinfikovanim nožem ili kamenom. Posle toga kožu namazati kremom. Ako je žulj ostao, tretman ponoviti nekoliko puta.

Hrast. U skladu sa starinskom ruskom preporukom žuljevi na rukama i stopalima se mogu ukloniti na sledeći način: šake i stopala obmotati preko noći sa 2 sloja platna koje je natopljeno čajem od hrastove kore (1:5) i malo ocedeno. Povez pokriti vunanim materijalom.

Krompir. Kožu oko žuljeva prvo namazati vazelinom ili zalepiti flasterom. Na žulj staviti kašu od sirovog krompira, odozgo staviti papir za obloge ili celofan i učvrstiti zavojem. Povez ostaviti preko noći. Ujutru razmekšani sloj sastrugati i naneti kremu.

Crni luk. Kod ogrubele kože na laktovima, kolenima i dlanovima, kašu od luka naneti na ogrubela mesta i fiksirati flasterom. Posle 20 minuta skinuti, razmekšanu kožu sastrugati, sprati toplom vodom i namazati maslinovim ili suncokretovim uljem ili maslacem.

Ovas. Za uklanjanje žuljeva se preporučuju 15-to minutne vruće kupke od čaja od slame ovsa (1:10). Nakon toga pažljivo ukloniti orožnali sloj.

Maslačak. Svežim sokom maslačka, koji je isceden iz cvetova i stabalaca, svakodnevno mazati žuljeve dok potpuno ne iščeznu.

Paradajz. Orožnale delove kože i žuljeve treba trljati pireom od paradajza.

Očistiti glavicu luka, preseći je na polovinu, staviti u čašu i preliti sirćetom. Ostaviti na toplo mesto 24 sata, zatim izvaditi luk i stavljati na žulj po jedan list dva puta dnevno – ujutru i uveče umotavajući zavojem.

Luk- koru od luka natopiti sirćetom i ostaviti dve nedelje. Staviti na žulj sloj kore 1-2 mm, uviti. Postupak izvoditi uveče nekoliko večeri i žuljevi će nestati.

Napariti noge, dobro izbrisati da budu suve i na žulj staviti unutrašnju stranu presečene smokve. Postupak izvoditi svakodnevno uveče.

Skuvati suve šljive u mleku, izbaciti koštice i vruće stavljati na žuljeve. Kada se masa ohladi zameniti je novom. Žuljevi od ovoga brzo nestaju.

Losioni, oblozi i tonizirajuće kupke za ruke

Losioni za omekšavanje kože na dlanovima

Voda – pola čaše, boraks – 1/4 kašikice. Glicerin – 2 kašike, med – 1/2 kašikice.

Voda – pola čaše, amonijak – 1 kašikica, glicerin – 2 kašike, vodka – 1/2 čaše.

Ružina voda: čaj od 2 kašike latica ruže i pola čaše vode, amonijak – 10 kapi, glicerin – 1 kašika.

Hranljivi oblozi

Kožu spoljašnje strane šake treba hraniti stavljanjem obloga. Masu za oblog staviti na kožu posle pranja ruku toplom vodom, pokriti papirom za obloge i na ruke staviti tople rukavice. Oblog držati 40-50 minuta, a zatim masu sprati.

Oblog od šargarepe. Narendana šargarepa – 1 komad, kisela pavlaka – 1 kašika, suncokretovo ulje – 1 kašikica.

Skrobno-masni oblog. Topao krompir skuvan u ljusci, očišćen i izgnječen – 2 komada, toplo mleko – 1/4 čaše, suncokretovo ulje – 1 kašikica.

Smesa žumanca i meda. Uzeti 1 sveže žumance, 1 kašiku meda, 1 kašikicu ovsenog brašna. Dobro izmešati smesu i utrljavati je u kožu ruku noću. Odmah posle utrljavanja staviti na ruke pamučne rukavice.

Tonizirajuće kupke

Kupke sa ekstraktom četinara. U vodu temperature 38-39 °C dodati na svaki litar 15-20 kapi ekstrakta četinara (može se staviti malo žalfije). Staviti ruke u posudu sa napravljenim rastvorom i držati ih 15-20 minuta. Odozgo posudu pokriti peškirom da bi se voda sporije hladila. Preporučuje se kod umornih ruku, kod bolova u mišićima i zglobovima.

Na kožu ruku tonizirujuće deluju naizmenične kupke od vruće i hladne vode sa dodatkom biljaka. U vruću kupku se stavlja kopriva i koren iđirota (po 1 kašika na 1 l vode). Prvo potopiti ruke u vruću vodu na 30 minuta, a zatim u hladnu. Ponoviti 20-30 puta, a završiti kupkom sa hladnom vodom. Po završetku tretmana ruke osušiti i namazati kremom.

Masaža i gimnastika ruku

Tokom dana ruke se skoro sve vreme nalaze u pokretu. Mi sa njima radimo bezbroj poslova, nekada samo automatski, da čak i nismo svesni toga. Elastični, negovani prsti ruku su mnogo graciozniji i izražajni od grubih, ne negovanih.

Za održavanje šaka u dobrom stanju nije dovoljna samo nega kože. Svakodnevno se moraju masirati prsti ruku, jer masaža i gimnastika poboljšavaju cirkulaciju i razmenu materija, održavaju elastičnost i pokretljivost zglobova, povećavaju tonus mišića. Pored toga: masaža palca povećava funkcionalnu aktivnost mozga; masaža kažiprsta pozitivno utiče na stanje želuca; srednjeg – na creva; domalog – na jetru; masaža malog prsta poboljšava rad srca, uklanja psihičku napregnutost i nervni umor. Masiraju se (pritiskivanjem) po redu prsti obadve ruke od osnove prsta do njegovog kraja (uključujući jastučić) po sledećem redu: lice, naličje, a zatim bočne strane.

Najprostiji načini masaže

Klizajuće glađenje dlanom površine prstiju od krajeva prstiju ka telu.

Kružno trljanje prstima jedne ruke zglobova druge ruke. Uzajamna masaža prstiju stavljenih unakrst.

Gnječenje dlanova pesnicama.

Gimnastika za ruke

Ispružite ruke napred. Kružite šakama 10 puta u smeru kazaljke na satu i 10 puta u suprotnom smeru. Držite ruke sa dlanovima ka dole, stegnite prste, polako kružnim pokretom okrenite ruke sa dlanovima ka gore, i ispružite prste. Ponovite obrnutim redom.

Stežite i otvarajte pesnicu. Stavite prste u "bravu" i okrećite sastavljene šake. Okrećite palčeve.

Stiskajući kraj svakog prsta palcem i kažiprstom druge ruke okrećite šaku.

Dobre vežbe za prste su kucanje na mašini, sviranje klavira, šivenje, vezenje.

Pokretljivost prstiju se može značajno smanjiti kod artritisa (zapaljenjsko obolenje zglobova). Ako stanje nije vrlo teško i ne izaziva jake bolove, osnovno lečenje može biti povezivanje odmora i vežbi koje su napred date. Vežbe je bolje raditi zsgrejanim rukama (na primer u toploj vodi). One se moraju raditi veoma tačno – nikada ne dozvolite da zglobovi odrvene i postanu suviše napregnuti. Da bi ojačali prste, pokušajte da stegnete pesnice, stiskajući u njima kalem sa koncem.

Metabolički artriti, koji pogađaju male zglobove na prstima ruku, dovode do njihove deformacije. U početnom stadijumu bolesti dobro delovanje pokazuju fizioterapeutski tretmani i svakodnevne tople kupke (37-40°C) od lekovitog bilja. Cvet zove – 3 dela, listovi koprive – 2 dela, listovi crne ribizle – 3 dela, rastavć – 4 dela, dvozub (Bidens tripartita) – 5 delova. Uzeti 4 kašike smese, preliti sa 1 l vode, staviti da proključa, ohladiti, procediti i koristiti za kupku.

Kod bolova u zglobovima, zglobove treba umotavati noću: leti – listovima čička, a zimi listovima kupusa.

Obolele zglobove treba trljati tinkturama kleke, hmelja, majčine dušice, korena čička. Za pripremu tinkture napuniti staklenu posudu sitno iseckanom biljkom, naliti do vrha etilalkoholom i ostaviti da stoji na tamnom mestu 1 nedelju.

Tretmani za jačanje noktiju

Suncokretovo ulje 1/4 čaše, vitamin A – 5 kapi, jodna tinktura – 4 kapi.

U toku 15 dana raditi uveče svakodnevno 20-to minutne tople kupke za krajeve prstiju. Posle tretmana nokti se mogu premazati 5% rastvorom tanina koji jača nokte.

Za jačanje krtih noktiju mogu se 1-2 puta nedeljno raditi kupke od toplog biljnog ulja sa dodatkom 3 kapi joda i 5 kapi soka od limuna.

Nokti brže rastu i postaju jači ako se u hrani koriste želatin, namirnice bogate belančevinama, mineralnim solima, vitaminima.

Dobar efekat za jačanje krtih noktiju daju naprstci od pčelinjeg voska. Na vodenom kupatilu rastopiti pčelinjin vosak, zatim umočiti prste u topli vosak. Ohlađeni vosak u obliku naprstka pokušajte da sačuvate do jutra.

Redovno utrljavajte u nokat i kožu oko nokta sok od limuna, sirće, sok od crne i crvene ribizle. Ovaj tretman jača nokte.

Jako su korisne tople kupke od kuhinjske soli koje se mogu raditi za 1-2 dana.

Ako se na rukama lome nokti, pomešati 1/4 čaše ulja i pola čaše sirćeta i u toj smesi držati vrhove prstiju po nekoliko minuta u toku nekoliko dana, dok nokti ne ojačaju.

Da bi se izbegla krtost noktiju potrebno ih je mazati glicerinom (preko noći).

Da bi nokti dobili čvrstinu uzeti tvrdo kuvano žumance i 4 g pčelinjeg voska, rastopiti na vodenom kupatilu, dodati malo breskvinog ulja da se dobije krema. Tom kremom trljati svako veće nokte i staviti rukavice.

Za krte nokte se preporučuju 10-to minutne kupke od lekovitog bilja, pomešanog sa jabukovim sirćetom (1:1).

Nekada se oko nokta stvore zanoktice, a to su male, jako bolni delići kože. One se pojavljuju zbog suvoće kože: ona ne izdržava pritiske nokta koji raste i kida se. Da bi se to izbeglo, kožu oko noktiju treba češće mazati, posle pranja ruku, masnom kremom, a pokožicu pažljivo odmaći od noktiju. Stvorene zanoktice se mogu pažljivo odseći makazicama i dezinfikovati vodonik-peroksidom ili rastvorom permanganata.

Sok od limuna sprečava narastanje kožice na korenu nokta i sprečava nastajanje zanoktica.

Još jedan problem – a to je bojenje noktiju. Ono se najčešće javlja kao posledica pušenja, pogoršanja zdravlja (anemija i sl.). Ponekad lak za nokte ostavlja mrlje, ako boja iz njega prodre u nokat. Najradikalniji način da se uklone mrlje koje su se pojavile je da se na neko vreme prestane sa korišćenjem laka i da se sačeka da nokti narastu.

Izbeljivanje požutelih noktiju kod pušača

Svakodnevno trljati nokte 3% rastvorom vodonik-peroksida.

Krte nokte treba u toku 7-10 dana trljati kriškama limuna. TO jača nokte, čisti potamnele nokte i daje im sjaj.

Koristiti smesu sledećeg sastava: glicerina – 1 deo, rastvor vodonik-peroksida – 1,5 delova, destilovana voda – 4 dela.

Beljenje noktiju i uklanjanje žutih mrlja na prstima se postiže protrljavanjem jednim od sledećih sredstava: 3% rastvorom vodonik-peroksida; smesom boraksa (3 g) i ružine vode (30 ml); smesom glicerina (10 g), ružine vode (40 ml), 3% rastvora vodonik peroksida (50 ml).

Ako predložena sredstva ne pomognu onda treba pokušati da se orožnali mrki sloj pažljivo zbrusi kamenom. Prethodno uraditi 10-to minutnu kupku sapun-soda.

NEGA NOGU

Noge

Noge zahtevaju istu pažnju i negu kao iruke. Iako se ruke stalno nalaze u pokretu i radu, noge pored toga nose na sebi ogromnu težinu tela. Naročito im ne odgovara ako su ljudi teški ili imaju posao koji zahteva stajanje pored mašine, u operacionoj sali, frizerskom salonu. Tada od povećanog opterećenja dolazi do proširenja vena. Ako se ne pobrinemo za noge, stradaće ne samo one već i ceo organizam, jer se na koži nogu – naročito na njihovim tabanima – nalazi veliki broj zona funkcionalno vezanih sa unutrašnjim organima. Od zdravlja i stanja nogu zavisi držanje tela čoveka i njegovo hodanje. Mogu se sakriti nedostaci svakog dela tela. Što se tiče nogu (dužina, oblik, debljina gležnja i dr.) – njih određuju genetski faktori. Nikakve vežbe ili dijeta ne mogu izmeniti osnovne karakteristike, isto kao što se ne može izmeniti boja očiju ili kose. Ako su noge mnogo kraće nego što vi to želite, jedino što se može preporučiti je da ih možete sakriti pod odećom, ispravno izabrati masku. Tamne čarape ili tamna krema, naneta na gležnjeve i listove, daju im skladniji izgled. Svetlije čarape ih čine debljim. Dužina suknje takođe ima veliki značaj, i, ako vi imate punije noge, nemojte nositi suknju koja ima dužinu do polovine listova. Ako noge nisu debele i mlitave pravilna nega će dati dobre rezultate. Velika opterećenja i nedovoljna nega dovode do znojenja nogu, žuljeva, hrapavosti, pucanja kože i mnogo drugih problema.

Kod nege nogu najviše treba paziti na stanje stopala. Ima dve vrste kože stopala: jedna vrsta pokriva gornji deo stopala, a druga taban. Koža gornjeg dela je po svojoj građi i fiziologiji slična koži lica i koži gornjeg dela šake, dok je koža tabana slična koži dlana. Koža na tabanima nema dlake i lojne žlezde, ali ima mnogo znojnih žlezda. Reljef površine tabana je složen, raznovrstan i strogo individualan. Koža gornjeg dela stopala obično pripada normalnom tipu kože, jer za razliku od kože ruku ona nije izložena spoljašnjim uticajima. Ukoliko koža spoljašnje strane stopala ima normalan tip, ne zahteva nikakvu specijalnu negu. Ako se od vode sa sapunom koža peruta treba je mazati nekom hranljivom kremom.

Naročita pažnja kod nege nogu se mora posvetiti tabanima: oni preuzimaju na sebe svu težinu tela i osećaju trenje od hodanja i pritisak obuće. Proces nastajanja žuljeva obično ima tri stadijuma. Prvo se pod uticajem mehaničkih pritisaka na koži pojavljuje crvenilo, a zatim nadutost pa vodeni mehuri. U takvim slučajevima mesta sa žuljevima treba zalepiti baktericidnim leukoplastima, mazati ih jakim rastvorom kalijumpermanganata. Leti se na kožu može staviti izgnječeni list bokvice. Ako se na tabanima stvore vodeni mehuri ne treba ih seći već ih treba pritisnuti rastvorom kalijumpermanganata. Ako dođe do pucanja mehura treba ga zalepiti baktericidnim leukoplastom.

Drugi stadijum promene tabana je ogrubljenje kože. Svakodnevno noću treba raditi sapun-sodne kupke sa čajem biljaka koje deluju protivupalno (bokvica, kamilica, neven i dr.).

Sapun-sodna kupka. Uzeti 2 l vruće vode, 1 kašiku sode i 1 kašiku narendanog domaćeg sapuna. Držati noge u toj vodi 20-30 minuta. Posle kupke gornji deo stopala namazati masnom kremom.

Kupka protiv upala. Skuvati listove bokvice i cvet nevena. Na 2 litre vrele vode uzeti 4 kašike smese, ostaviti da stoji 30 minuta, procediti.

Treći stadijum je karakterističan po pojavi na koži zbijenih, debelih orožnalih slojeva – žuljeva. Najčešće se pojavljuju na sredini jastučića kod osnove prstiju. Kod tesne i uske obuće žuljevi se mogu pojaviti na gornjim stranama prstiju.

Stanje kože nogu, njena mekoća i elastičnost i pokretljivost zglobova uslovljavaju lakoću hodanja, način držanja tela i čak raspoloženje. Redovna higijena nogu uslovljava povećanje vitalnosti.

Posle dugačkog radnog dana treba uraditi kontrastno tuširanje nogu (3-5 minuta), naizmenično hladnom i vrućom vodom. Tretman završiti hladnom vodom, stopala obrisati peškirom, a zatim masažnim pokretima utrljati hranljivu kremu. Kod prisustva proširenih vena masaža se ne radi.

Noge se mogu prati svaki dan. Ako su vruće kupke štetne, prati noge prohladnom ili toplom vodom sa sapunom i mazati tabane kremom. Potpuni tretman nogu podrazumeva i redovnu gimnastiku. Gimnastika obezbeđuje pokretljivost nogu, povećava snagu mišića stopala i potkolenice, otklanja opasnost od povređivanja, a takođe pomaže kod lečenja biljem. Sem toga na stopalu je oko 2/3 vremena obućena obuća koja značajno ograničava pokretljivost. Treba iskoristiti mogućnost skidanja obuće, kod kuće nositi otvorene domaće papuče, a gimnastiku za noge radite bosim.

Nekoliko vrlo delotvornih vežbi za noge

Stojeći na podu, podignite se na vrhove prstiju i polako spustite na pete. Ponoviti tri puta.

Nekoliko puta se prošetati po sobi na vrhovima prstiju. Pokušajte da sa poda nožnim prstima podignete neki manji predmet, npr. olovku.

Sesti i noge izbaciti napred. Prednji deo stopala i prste snažno podići uvis, malo podržati i spustiti dole. Ponoviti nekoliko puta.

Prste stopala snažno saviti, a zatim ispružiti. Ponoviti nekoliko puta. Ako vežba odmah ne uspeva možete pomoći rukama.

Sedite, palac desne noge prevući preko leve potkolenice do kolena; zatim palcem leve noge to isto ponoviti na desnoj potkolenici. Pokušajte to da uradite sa svih pet prsta, pri tome sedite pravo.

Masaža tabana. Obema rukama uhvatiti stopalo tako da se palci nalaze na donjem delu, a ostali prsti i dlanovi na uzvišici stopala. Masažu raditi palčevima. Detaljno gnječiti i širiti površinu tabana.

Ispravljanje nožnih prstiju. Staviti dlan na taban tako da se smer prsta ruku i nogu poklapa. Prsti ruku treba da su ispruženi tako da mogu da obuhvata krajeve nožnih prstiju. Ispraviti nožne prste i ljuljati ih na obadve strane (gore-dole). Zatim ispravljajući svaki zglob masirati svaki prst.

Leti se masaža stopala može zameniti šetnjom sa bosim nogama. Nadražujući uticaj na nervne centre stopala ima vruć pesak, šljunak, hladna zemlja, iglice četinarara, a umirujuće – topli pesak, prašina na putu, jutarnja i večernja rosa. Pred spavanje se može uraditi topla (38-39 °C) slana kupka u trajanju od 10 minuta (1 kašika kuhinjske soli na 2 l vode). Noge zatim isprati hladnom vodom, malo zakiseljenom bornom kiselinom (1 kašikica na čašu vode).

Posle pranja, noge treba dobro obrisati, ne zaboravljajući i između prsta. Ako je koža jako suva, stopala i potkolenicu svakodnevno mazati masnom kremom ili dobrim biljnim uljem.

Sem svakodnevnog pranja, jednom nedeljno treba raditi specijalnu kupku sa koršćenjem četke. Naliti vodu u posudu tako da voda dopire do sredine listova. Staviti u vodu 2 kašike voćnog sirćeta. Stavite noge u toplu vodu i mrdajte sa njima. Posle nekoliko minuta počnite masažu sa mekom četkom od prsta ka kolenu; takođe masirajte tabane i listove. Trljati četkom nekoliko minuta; orožnale delove kože istrljati kamenom. Posle toga noge staviti u posudu sa hladnom vodom na 15-30 sekundi ili prelići hladnom vodom. Posle toga noge obrisati. Nakon tople kupke luči se znoj, pa se preporučuje mazanje kremom posle pola sata. Izlučeni znoj hidratiše površinu tabana i održava njihovu elastičnost. Ako se izlučuje nedovoljno znoja, može nastati suvoća tabana i mogu se pojaviti pukotine. Naročito bolne i duboke one bivaju na petama.

Lečenje pukotina na stopalima

Crni luk. Posle vruće kupke u koju je stavljeno 2 kašike sode, staviti na pete oblog od crnog luka. Izgnječiti crni luk, zaviti ga na petu i držati preko noći. Ujutru luk sprati, pete detaljno očistiti kamenom za pete i namazati masnom kremom. Tretman ponoviti 2-3 puta.

Kupus. Umesto crnog luka mogu se koristiti izgnječeni listovi kupusa.

Guščije salo. Ako je uzrok nastanka pukotina povećana suvoća kože zbog nedostatka vitamina A, treba koristiti masne kreme sa vitaminom A i mazati pete guščijim salom.

Kod ogrubelih i ispucanih peta potrebno je svakodnevno uveče raditi sapun- slane kupke, a kada koža nabrekne ogrubele delove sastrugati kamenom za pete, a sitne pukotine obraditi sokom od hajdučke trave. Posle toga treba utrljati tinkturu od cvetova kantariona u suncokretovom ulju (cvet – 2 dela, ulje – 4 dela, ostaviti da stoji 3 nedelje).

Krompir. Kod dubokih pukotina na stopalima, držati ih pre spavanja u toplom rastvoru skroba (2 kašike na 1 l vode). Pre kupke istrljati stopala kolonjskom vodom. Posle kupke kožu obrisati i naneti na pukotine 2% mast salicilne kiseline.

Kod ogrubele kože, bolnih pukotina na petama i žuljeva preporučuju se kupke od ljusaka krompira i lanenog semena. U 1/2 čaše dobro opranih ljusaka od krompira dodati 1/2 čaše lanenog semena, preliterati sa pola litre vode i kuvati dok se ne dobije gusta kaša. U tu kašu staviti noge na 15-20 minuta, zatim ih isprati toplom vodom, osušiti, a pukotine i ogrebotine namazati 2% tinkturom joda. Na kraju tretmana namazati kremom.

Kopriva. Ako se pojave pukotine na koži nogu koristiti kupku od smese 2 kašike isitnjenih listova koprive i 1 kašike nevena na 1 l vode. Noge držati u kupki 10-15 minuta. Noge obrisati, namazati hranljivom kremom i uraditi laganu masažu.

Neven. Kod ispucane kože na petama preporučuju se kupke od čaja nevena. Jednu kašiku cveta preliterati sa 1 l vrele vode. Noge držati u kupki 15-20 minuta. Može se koristiti i kod znojenja nogu.

Kamilica. Kod orožnjavanja kože i stvaranja dubokih pukotina, preko noći se rade vruće kupke od čaja kamilice (1 kašika suve kamilice na 0,5-1 l vrele vode, kuvati 10 minuta). Koristi se procedeni i ne mnogo ohlađen čaj. Posle tretmana napraviti povez na nozi (prethodno namazati kremom za omekšavanje).

Paradajz. Ako je koža na petama ogrubela stavljaju se oblozi od svežeg paradajza.

Jabuka. Narezati jabuku na komadiće, skuvati u malo mleka tako da se stvori kaša. Staviti debeo sloj na ispucale pete. Prekriti ubrusom ili povezati gazom. Držati pola sata.

Med. Zagrejati kožu na petama i staviti med. Odozgo staviti list kupusa i pričvrstiti ga zavojem. Tretman ponoviti nekoliko puta.

Znojenje nogu

Nekada se tabani znoje jako mnogo. Uzrok tome je najčešće povećano uzbuđenje vegetativnog nervnog sistema. Znojni tabani su obično mekani, neprijatno mirišu jer se znoj u obući brzo razlaže.

Kod povećanog znojenja koža između prstiju se često znoji i bora se. Za smanjenje znojenja preporučuje se da se periodično primenjuju lagana umirujuća sredstva (čaj valeriane, srčanika). Za dezinfekciju kože nogu i uklanjanje mirisa znoja može se koristiti borna kiselina. U znoju se ona ne rastvara i zbog toga ne nadražuje kožu. Znojenje nogu takođe smanjuju svakodnevne vruće kupke sa čajevima lekovitog bilja.

Preporuke za otklanjanje znojenja nogu

Istucati kristale borne kiseline u prah. Svako jutro obilno posipati prahom tabane nogu i kožu između prsta. Uveče svakodnevno sprati toplom vodom (35-40°C). Čarape i cipele treba menjati svakodnevno. Gadan miris nogu iščezava posle 2 nedelje lečenja.

Hrast. Uzeti malo hrastove kore i samleti. Pre obuvanja čarapai cipela sipati u njih dobijeni prah. Primenjivati svakodnevno dok se znojenje ne smanji. Potpuni nestanak znojenja nije poželjan jer se mogu pojaviti jaki bolovi glave.

Kod jakog znojenja korisne su kupke od čaja hrastove kore: 50-100 g kore na 1 l vode. Kuvati 20-30 minuta na slaboj vatri.

Svakodnevno prati noge hladnom vodom, ali samo preko dana, a ne uveče.

Stipsa. Nasuti stipsu u čarape ili cipele. Raditi u toku dužeg vremena.

Ovsena slama. Sa jakim čajem od ovsene slame i hrastove kore (pola kg smese na 1 kupku) raditi kupku (15-20 minuta).

Pranje nogu. Uzeti 1/4 kašikice hlarnog kreča na 3 l prokuvane vode. Napraviti penu dečjim sapunom, oprati noge, ne ispirati, obrisati.

Slana voda. Uzeti 1 kašikicu soli na čašu vrele vode. Prati noge uveče i ujutru prohladnom slanom vodom.

Talk. Ujutru pre obuvanja posuti talkom stopala da bi se sprečilo znojenje pojava žuljeva. Nije na odmet da se naspe talk i u čarape. To olakšava hodanje i čuva čarape od habanja.

Šećer u prahu. Znojenje nogu se leči ako u cipele sipate malo šećera u prahu.

Kod znojenja nogu svakodnevno uveče raditi tople kupke od čaja od hrastove kore (3 dela) i lincure (1 deo). Uzeti 50 g smese na 3 l vode, kuvati 15 minuta, procediti. Raditi naizmenično ovu kupku i kupku od čaja žalfije i koprive, uzetih u jednakim količinama (100 g smese na 5 litara vode, ostaviti da stoji pola sata).

Čaj od kore bele vrbe – 2 dela, listova nane – 1 deo i listova zove – 1 deo. Uzeti 100 g smese na 5 litara vode, kuvati 15 minuta, procediti. Sa toplim čajem raditi kupke kod znojenja nogu.

Kantarion. Kod znojenja stopala i pucanja kože nogu preporučuju se kupke od čaja kantariona (2 kašike na 1 l vode). Noge prethodno oprati vodom i toaletnim sapunom, a posle kupke posuti talkom.

Limun. Sokom od limuna trljati tabane kod znojenja.

Nana. Kod povećanog znojenja nogu treba ih protrljavati čajem od listova nane. Za pripremu čaja 1 kašiku nane preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji pola sata, procediti.

Kamilica. Kod povećanog znojenja nogu preporučuju se svakodnevne vruće kupke u čaju od kamilice: 6 kašika cveta preliti sa 2 l vrele vode, poklopiti posudu i ostaviti da stoji 1 sat. Procđeni čaj ponovo podgrejati i držati u njemu noge dok se voda ne ohladi. Posle tretmana noge naprašati smesom borne kiseline i talka.

Žalfija. Za umorne noge i znojna stopala korisne su kupke od čaja žalfije (2 kašiken sitno iseckane žalfije preliti sa 2 čaše vrele vode, ostaviti da stoji dok se ne ohladi). Staviti 1 l čaja na kofu vode.

Pravi čaj. Kod znojenja ruku i nogu korisne su kupke od pravog čaja.

Dobro pomaže i mast sledećeg sastava: pšenični skrob – 15 g, glicerol – 15 g, čisti katran – 4 g.

Narodno sredstvo za izazivanje znojenja nogu

Znojenje nogu se može izazvati ako se ispod golih nogu nose jastučići (potplate) od bresta.

Lečenje kože nogu koja je ispucala od prljavštine

Seljaci su u selima brzo, za 1 dan, zalečivali kod dece, od prljavštine ispucalu kožu na nogama, sažvakanim (ne tucanim) semenom od konoplje.

Gljivična obolenja tabana

Kod povećanog znojenja tabana na njima se često naseljavaju gljivice. Koža tada dobija naročito neprijatan miris, na njoj se pojavljuju sitni mehurići i zone crvenila. Kod lakih oblika gljivičnog obolenja tabana i međuprostora između prsta, dovoljno ih je 1 put u 2-3 dana protrljavati razblaženim sirćetom (1:3). Neka gljivična obolenja nogu se leče protrljavanjem sokom od paradajza. Kod težih oblika obratiti se za pomoćlekaru.

Malaksalost nogu

Kod većih tereta, dugog hodanja ili dugog stajanja noge se jako umaraju. Da krv ne bi zastajala u venama nogu, korisno je svremena na vreme prelaziti sa noge na nogu, podizati se na prste, duboko udisati. Te vježbe izbacuju krv iz vena, privlače je ka srcu i sprečavaju varikozno proširenje vena u nogama.

Po pravilu, prvo se zamara telo a onda noge. Ako se noge umaraju pre tela, one se mogu osvežiti sledećom gimnastičkom vježbom: balansirati telom naizmenično na jednoj nozi do potpunog umora, a posle preći na drugu nogu. Tako uraditi nekoliko puta menjajući noge. To dobro poboljšava cirkulaciju.

Ljudi koji rade stojeći, osećaju noću napon, bol i pečenje u tabanima. To su simptomi koji se pojavljuju usled narušene cirkulacije. U takvim slučajevima treba primenjivati vruće kupke za noge. Staviti noge u maksimalno vruću vodu na 10-15 minuta, što dovodi do proširenja krvnih sudova i poboljšanja cirkulacije.

Sredstva koja pomažu kod malaksalosti nogu

Ako se noge zamore od dugog hodanja, odlično pomaže masaža sa alkoholom.

Posle dugog stajanja ili hodanja do umora, noge treba staviti na 10 minuta u jako vruću vodu u koju je dodata šaka morske soli. Posle toga leći ili sesti, ali tako da noge budu višlje od glave. To je dobar odmor za noge i ceo organizam.

Uzeti 1 čašu maslinovog ulja, sipati 1 kašikicu kuhinjske soli, mešati kašikom dok se so ne rastvori. Ovim uljem masirati mesta koja vas uznemiravaju.

Kod umora nogu koje nastaje zbog dugog hodanja koristi slana kupka za jačanje. Treba uzeti šaku soli na 4 litre vruće (koliko mogu noge da izdrže) vode. U tu vodu treba potopiti samo stopala, a potkolenice samo zalivati tom vodom. Kada voda počne da se hladi, izvaditi noge i brzo obrisati vrućim peškirom.

Da bi se brzo uklonio umor, protrljajte noge komadićima leda koji sadrži ekstrakt nane i uradite vruće-hladne kupke (u vrućoj vodi držati noge 5 minuta, a u hladnoj 10 sekundi).

Uveče uradite toplu kupku (temperatura vode 38-39 °C) na 10 minuta. U vodu dodajte čaj od kamilice, nane i lista breze (4 kašike smese, uzetih u jednakim količinama, preliteri sa 3 litre vrele vode i ostavite 40-45 minuta, zatim procediti). Kada koža omekša, ograbela mesta protrljati kamenom za pete.

Uveče uradite toplu kupku (temperatura vode 38-39 °C) na 10 minuta. U vodu staviti po 3 kašike usitnjene kore hrasta, listove pelina, cvet kantariona i listove oskoruše, preliteri sa 1 l vrele vode, ostaviti da stoji 30 minuta, procediti i dodati u kupku za noge.

Tretmani za noge

Sesti na stolicu i staviti dve posude: jednu sa vrućom vodom, a drugu sa hladnom. Staviti noge na 2 minuta u vruću, a zatim u hladnu na 5 sekundi. Ponoviti 5-6 puta. Završiti sa hladnom vodom.

Kupke sa čajem od semena lana. Uzeti 2 kašike semena lana na 1 litar vrele vode, ostaviti da stoji 1 sat. U vodu sobne temperature dodati čaj, noge držati u kupki 10-15 minuta. Svakodnevne kupke sa čajem od lanenog semena poboljšavaju cirkulaciju i čiste kožu.

Posle dugog hodanja ili fizičkog rada treba raditi kupke za noge od cveta lipe i nane (po 1 šaka na 3 l vode).

Za umorne noge su dobre kupke od čaja nane: 100 g suve nane preliteri vrelom vodom, ostaviti da stoji pola sata. Držati noge u toploj kupki 15-20 minuta.

Ako su noge umorne i ako su se pojavile pukotine kože preporučuju se kupke od čaja bokvice (2 kašike isitnjene biljke na 1 l vode). Noge držati u kupki 15-20 minuta.

Ako su posle duge šetnje noge umorne, preporučuju se kupke od čaja kamilice (1 kašika suve kamilice na 1 l vrele vode, kuvati 10 minuta) sa dodatkom malo sode.

Kod umornih nogu pomažu 15-20 minutne kupke od čaja rastavića. Uzeti 2 kašike na 1 l vode, ostaviti da stoji pola sata.

Umor i napon u nogama prolaze i njihovom masažom. Kod spavanja noge treba staviti na mali jastučić.

Hladne noge

Noge su najudaljeniji deo tela od srca, i da bi se one zagrejale posle jakog hlađenja, treba dosta vremena. Žene obično nose laganiju obuću od muškaraca i češće se žale da im se noge noću mrznu. Mogu se koristiti sledeće preporuke:

Kod stalno hladnih nogu, što se naročito neprijatno oseća uveče u krevetu, treba zimi hodati bos po snegu 3-4 minuta. Ako zato što nisu naviknute, noge počnu da otiču, treba ih trljati sa snegom. Noge će naprosto goreti, a posle mesec dana će prestati da vas uznemiravaju i uvek će biti tople.

Posle pranja nogu, kada su još vlažne, treba protrljati taban kuhinjskom solju, a zatim noge dobro obrisati peškirom. Ovo sprečava hlađenje nogu i jača ih.

Ravni tabani

Jedan od uzroka teškog i trapavog hoda su ravni tabani. Kod ravnih tabana se smanjuje elastičnost žila i svod stopala se spušta. Za jačanje žila stopala i zadržavanja razvoja ravnog stopala treba raditi specijalne vežbe za noge:

Kotrljati stopalima po podu palicu ili lopticu.

Kotrljati po podu bocu ili oklagiju od prsta do pete.

Uzimati prstima noge sa poda olovku .

Naizmenično hodanje na prstima i petama (smena posle 4 koraka).

Savijanje i ispravljanje prsta noge. Hodanje na prstima.

Koštana izbočina u osnovi palca noge

Prava patnja za mnoge je pojava koštane izbočine na osnovi palca noge. Osnovni uzrok pojave je odlaganje soli mokraćne kiseline. To je poremećaj razmene materije u organizmu i naziva se giht ili podagra. Zapušten oblik gihta može dovesti do deformacije celog stopala. Kod akutnog gihta pre svega treba isključiti iz ishrane jake supe, pečeno meso, grašak. Za izbacivanje mokraćne kiseline iz krvi treba piti puno tečnosti i čaja od biljaka koje imaju diuretička svojstva (listovi brusnice, uve, breze i dr.).

Nekoliko preporuka kod akutnog gihta

Na izbočenu kost staviti oblog od medicinske žuči.

Staviti oblog od svežeg narendanog krompira.

Svakodnevno mazanje sa jodnom tinkturom pomalo zadržava rast.

Korisno je raditi slano-jodne kupke za stopalo (na 1 l vode uzeti 2 kašike soli i 10 kapi joda).

Dobro je raditi masažu tog dela prstima ruku i uzeti za vrh palac noge i sa njim raditi kružne pokrete.

Zdravlje nogu i obuća

Glavni uslov za zdravlje nogu je udobna obuća. To je važnije od njene lepote, iako se uvek nastoji da se kombinuju lepota i udobnost. Svakodnevna obuća treba da ima malu petu (3-4 cm) i vrh ne sme biti uzak.

Uzane cipele sa visokim potpeticama i sa šiljastim špicom su dobre samo u svečanim prilikama. Njih ne treba nositi svaki dan, jer se narušava cirkulacija krvi u nogama, pojavljuju se žuljevi, pukotine na koži, povećavaju se čukljevi na palčevima nogu jer ti prsti trpe naročito veliki teret kod hodanja na visokim potpeticama.

Neprijatnosti vezane za neudobnu obuću su dobro poznate, ali malo ko zna da ništa manju štetu mogu da naprave najlon čarape. Najlon se ne razvlači kao prirodna svila pa ne dobija oblik noge i ne prilagođava se njenim pokretima. Kao rezultat toga, na kraju dana su noge, stisnute najlonom, jako umorne i otečene. Najlon može izazvati toliko problema kao i neudobne cipele.

Uvek, ako ste u mogućnosti nosite čarape ili hulahopke od pamuka, prirodne svile ili vune. Svako veštačko vlakno sprečava disanje nogu i noga postaje vlažna i hladna.

Ako se nakvase kožne čizme ili cipele, po povratku kući, skinite ih i napunite suvim ovsom. Zrno će brzo upiti vlagu iz kože, nabubriće i neće dozvoliti obući da izgubi oblik i da se skupi. Obuća se ne sme ostaviti blizu vatre. Drugog dana ovas izasuti iz obuće i staviti ga da se suši. Isti efekat se dobija i kada se u mokru obuću nabije mekani papir. Skorela i otvrdnula od vode koža na cipelama može povratiti prethodnu mekoću ako se premaže parafinom.

Umoru nogu od visokih potpetica

Cipele sa visokim potpeticama su uzrok ne samo umora, već i boli i deformacija kosti. Hodanje u neprirodnom položaju izlaže vrhove prstiju neprirodnom pritisku i savijenosti, što neminovno dovodi do umora unogama. Kada dođete kući posle umarajuće šetnje u cipelama sa visokim potpeticama, uklonite umor nogu, da on ne bi prešao u opšti umor, radeći sledeće vežbe:

Vežba 1: Biće vam lakše ako pre spavanja stavite noge na jastuk.

Vežba 2: Masirati aktivnu tačku koja se nalazi na zadnjoj strani noge, skoro na sredini lista. Masira se palčevima ruku. Vežba je dobra za uklanjanje umora sa nogu i kolena i otoka listova. Ta tačka je važna i za jačanje organa disanja.

Vežba 3: Udaranje aktivne tačke koja se nalazi na tabanima. Od davnina se praktikuje za uklanjanje umora višestruko udaranje pesnicom po tabanima.

Sadržina

Opisi, primena i način upotrebe lekovitih biljaka.....	5
Aloe vera - Aloe vera Barbadosensis Miller	6
Američka kleka - Thuja occidentalis(otrovan).....	7
Anđelika - Angelica sylvestris.....	8
Anis - Pimpinella anisum.....	9
Ariš - Larix europaea	10
Arnika - Arnica montana.....	11
Badem - Prunus amugdalus.....	13
Bela detelina - Trifolium repens.....	14
Bela čemerika - Veratrum album(otrovna).....	15
Bela imela - Viscum album.....	16
Bela rada (krupna) - Anthemis nobilis.....	18
Bela rada (sitna) - Mutricaria chamomila.....	19
Beli bor - Pinus silvestris.....	20
Beli luk - Allium sativum.....	21
Belonoga - Saponaria officinalis.....	23
Besnik - Digitalis lanata (otrovan).....	24
Bor obični - pinus silvestris.....	25
Bob - Vicia faba.....	26
Bokvica uskolisna - Plantago lanceolata.....	27
Borač - Borago officinalis.....	28
Borovnica - Vaccinium myrtillus.....	30
Bosiljak - Ocimum basilicum.....	31
Božje drvce - Artemisia abrotanum.....	33
Božur - Paeonia officinalis (otrovan).....	34
Breskva - Prunus persica.....	35
Brest - Ulmus campestris.....	36
Breza - betula.....	37
Broćika - Galium aparine.....	39
Bršljan - Hedera helix.....	41
Brusnica - Vaccinium vitis.....	43
Bujad - Pteridium aquilinum.....	44
Bukva - Fagus silvatica.....	45
Bukvica - Betonica officinalis.....	46
Bulka - Papaver rhoeas.....	47
Bunika - Hyoscuamus niger.....	48
Celer - Apium graveolens.....	49
Crna gorušica - Brassica nigra.....	51
Crna jova - Alnus glutinosa.....	52
Crni dud - Moris nigra.....	53
Crni luk - Allium cepa.....	54
Crni slez - Malva vulgaris.....	56
Crvena detelina - Trifolium pratense.....	58
Cikorija - Cichorium intybus.....	59
Čvekla - Beta vulgaris.....	61
Čempres - Cupressus sempervirens.....	63
Čičak - Arctium lappa.....	64
Čkalj mlečni - Silybum marianum.....	66
Čuvarkuća - Sempervivum tectorum.....	68
Dan i noć - Viola tricolor.....	70
Dimnjača - Fumaria officinalis.....	72
Divizma - Verbascum thapsus.....	73
Divlja salata - Lactuca virosa (otrovna).....	75
Divlja tikva - Bryonia alba (otrovna).....	76
Divlja vrbena - Verbena officinalis.....	77
Divlji peršun - Aethus cynapium (otrovan).....	78

Dobričica - <i>Glechoma hederacea</i>	79
Dragoljub - <i>Tropaeolum majus</i>	81
Dragušac - <i>Nasturtium officiale</i>	83
Dren - <i>Cornus mas</i>	84
Dubčac - <i>Teucrium chamaedrys</i>	86
Dunja - <i>Cydonia obloga</i>	88
Duvan - <i>Nicotiana glauca</i> (Otrovan).....	89
Đumbir - <i>Zingiber officinalis</i>	90
Đurđevak - <i>Convallaria majalis</i>	91
Ehinacea - <i>Echinacea angustifolia</i>	93
Estragon - <i>Artemisia dracunculoides</i>	95
Gavez - <i>Symphytum officinale</i>	96
Ginseng - <i>Araliaceae</i>	98
Glog - <i>Crataegus laevigata</i>	100
Gorovez - <i>Usnea barbata</i>	102
Grašak - <i>Pisum sativum</i>	103
Grčica - <i>Menyanthes trifoliata</i>	104
Hajdučka trava - <i>Achillea millefolium</i>	105
Hmelj - <i>Humulus lupulus</i>	107
Hrast - <i>Quercus</i>	109
Hrastova mahovina - <i>Evernia officinalis</i>	111
Irvasov lišaj - <i>Carragen</i>	112
Iđirot - <i>Acorus calamus</i>	113
Islandski lišaj - <i>Cetraria islandica</i>	115
Ivanjsko cveće - <i>Galium verum</i>	117
Jaglika - <i>Primula officinalis</i>	118
Jasen - <i>Fraxinus excelsior</i>	120
Ječam - <i>Hordeum vulgare</i>	121
Jela - <i>Abies alba</i>	122
Jeternjača - <i>Marchantia polymorpha</i>	123
Kajsija - <i>Prunus armeniaca</i>	124
Kalina - <i>Ligustrum vulgare</i>	125
Kamilica - <i>Matricaria chamomilla</i>	126
Kamonika - <i>Artemisia vulgaris</i>	128
Kandilica - <i>Aquilegia vulgaris</i> (otrovna).....	129
Kantarion - <i>Hypericum perforatum</i>	130
Keleraba - <i>Brassica oleracea</i>	132
Kesten - <i>Castanea sativa</i>	133
Kesten divlji - <i>Aesculus hippocastanum</i>	134
Kičica - <i>Centaureum erythraea</i>	136
Kija - <i>Polygala amara</i>	138
Kilavica - <i>Herniaria glabra</i>	139
Kim - <i>Carum carvi</i>	141
Kiseljak - <i>Rumex acetosa</i>	143
Kleka - <i>Juniperus communis</i>	144
Kokotac - <i>Melilotus officinalis</i>	146
Komorač - <i>Foeniculum vulgare</i>	148
Konoplje - <i>Canabis sativa</i>	150
Kopitnjak - <i>Asarum europaeum</i>	151
Kopriva - <i>Urtica dioica</i>	152
Korijander - <i>Coriandrum sativum</i>	154
Kozlac - <i>Arum maculatum</i> (otrovan).....	156
Krastavac - <i>Cucumis sativus</i>	157
Krasuljak - <i>Bellis perennis</i>	158
Kravljak - <i>Carlina acaulis</i>	159
Krompir - <i>Solanum tuberosum</i>	160
Krušina - <i>Rhamnus frangula</i>	161
Kukolj - <i>Agrostemma githago</i> (otrovan).....	162
Kukurek - <i>Helleborus viridis</i> (otrovan).....	163
Kukuruz - <i>Zea mays</i>	164

Kukuta – <i>Conium maculatum</i>	166
Kupina - <i>Rubus fruticosus</i>	167
Kupus – <i>Brassica oleracea capitata</i>	169
Ladolež – <i>Convolvulus sepium</i>	170
Lan - <i>Linum usitatissimum</i>	172
Lanilist – <i>Linaria vulgaris</i> Miller.....	173
Lavanda - <i>Lavandula angustifolia</i>	174
Lazarkinja - <i>Asperula odorata</i>	176
Leska – <i>Corylis avellana</i>	177
Likovac – <i>Daphne mezereum</i> (otrovan).....	178
Lincura - <i>Gentiana lutea</i>	179
Lipa - <i>Tilia platyphyllos</i>	181
Lisičji rep – <i>Escium vulgare</i>	183
Livadska vlasulja – <i>Festuca pratensis</i>	184
Lokvanj – <i>Nymphaea alba</i>	185
Lovor – <i>Laurus nobilis</i>	186
Ljoskavac – <i>Physalis alkekengi</i>	187
Ljubičica – <i>Viola odorata</i>	188
Ljulj – <i>Lolium temulentum</i> (otrovan).....	189
Mačji repak – <i>Phleum pratense</i>	191
Majčina dušica - <i>Thymus serpyllum</i>	192
Majorana - <i>Majorana hortensis</i>	194
Mala mlečika - <i>Epilobium parviflorum</i>	196
Malina - <i>Rubus idaeus</i>	198
Maslačak - <i>Taraxacum officinale</i>	200
Maslina - <i>Olea europaea</i>	202
Matičnjak - <i>Melissa officinalis</i>	204
Mečija šapa – <i>Heracleum sphondylium</i>	206
Mečiji jezik – <i>Scompendrium vulgare</i>	207
Miloduh - <i>Hyssopus officinalis</i>	208
Milogled – <i>Sanicula europea</i>	210
Mirođija - <i>Anethum graveolens</i>	211
Mišinac – <i>Cynoglossum officinale</i>	213
Mlađa – <i>Corydalis cava</i> (Otrovna).....	214
Mrazovac – <i>Colchicum autumnale</i> (otrovan).....	215
Mušmula – <i>Mesoilus germanica</i>	216
Nana - <i>Mentha piperita</i>	217
Naprstak – <i>Digitalis purpurea</i> (otrovan).....	219
Nar - <i>Punica granatum</i>	220
Neven - <i>Calendula officinalis</i>	222
Očajnica – <i>Marrubium vulgare</i>	224
Ogrozd – <i>Ribes grossularia</i>	225
Oman - <i>Inula helenium</i>	226
Omorika – <i>Picea excelsa</i>	228
Oputina – <i>Polygonum aviculare</i>	229
Orah - <i>Juglans regia</i>	230
Origano - <i>Origanum vulgare</i>	232
Osat – <i>Cnicus benedictus</i>	234
Oskoruša – <i>Sorbus domestica</i>	235
Pačije gnezdo – <i>Anchusa officinalis</i>	236
Palamida – <i>Cirsium arvense</i>	237
Pamuk – <i>Gossypium herbaceum</i>	238
Pančičeva omorika - <i>Picea omorika</i>	239
Paprat slatka - <i>Polypodium vulgare</i>	241
Paprena metvica – <i>Mentha pulegium</i>	243
Paprika – <i>Capsicum annum</i>	244
Pasji kupus – <i>Vincetoxicum officinale</i> (otrovan).....	246
Pasji trn - <i>Hippophae rhamnoides</i>	247
Pasulj – <i>Phaseolus vulgaris</i>	249
Paštrnak – <i>Pastinaca sativa</i>	250

Patlidžan – <i>Solanum lycopersicum</i>	251
Pavit – <i>Clamatis vitalba</i> (otrovan).....	253
Pelin - <i>Artemisia absinthium</i>	254
Pepeljuga – <i>Chenopodium ambrosioides</i>	255
Peršun – <i>Petroselinum hortense hoffm</i>	256
Perunika – <i>Iris germanika</i>	257
Petrovac - <i>Agrimonia eupatoria</i>	258
Pirevina - <i>Agropyrum repens</i>	260
Pirinač – <i>Oryza sativa</i>	262
Piskavica - <i>Trigonella foenum graecum</i>	263
Plućnjak - <i>Pulmonaria officinalis</i>	265
Podbel - <i>Tussilago farfara</i>	267
Pokosnica – <i>Polugonatum officinale</i>	269
Poljska grahorica – <i>Lathyrus sativus</i>	270
Poljski rastavić – <i>Equisetum arvense</i>	271
Pomoćnica – <i>Solanum nigrum</i> (otrovna).....	270
Potočnjak – <i>Lythrum salicaria</i>	273
Potplotuša – <i>Nepeta cataria</i>	274
Povratić – <i>Tanacetum vulgare</i> (otrovan).....	275
Praziluk – <i>Allium porrum</i>	277
Prečica - <i>Lycopodium clavatum</i>	278
Proljevak – <i>Gratiola officinallis</i> (otrovan).....	280
Proso – <i>Panicum miliaceum</i>	281
Pšenica – <i>Triticum vulgare</i>	282
Rastavić - <i>Equisetum arvense</i>	284
Različak – <i>Centaurea cyanus</i>	286
Razvodnik – <i>Salamum dulcamara</i>	287
Raž – <i>Secale cereale</i>	288
Ren – <i>Cochlearia armoracia</i>	289
Resnik – <i>Eupatorium cannabinum</i>	290
Ribizla crna - <i>Ribes nigrum</i>	291
Ribizla crvena - <i>Ribes rubrum</i>	293
Rotkva - <i>Raphanus sativus</i>	295
Rusa - <i>Chelidonium majus</i>	296
Rusomača - <i>Capsella bursa pastoris</i>	298
Ruzmarin - <i>Rosmarinus officinalis</i>	300
Salata – <i>Lactuca sativa</i>	302
Salep - <i>orchis morio</i>	308
Sapunjača – <i>Saponaria officinalis</i>	304
Sasa – <i>Anemone pulsatilla</i>	305
Selen - <i>Levisticum officinale</i>	305
Sena - <i>Cassia angustifolia</i>	309
Slez beli - <i>Althaea officinalis</i>	310
Smilje - <i>Helichrysum arenarium</i>	313
Smokva - <i>Ficus carica</i>	314
Smrđljiva kopriiva – <i>Galeopsis dubia</i>	315
Sočivo – <i>Lens esculenta</i>	316
Soja – <i>Glycine hispida</i>	317
Somina – <i>Juniperus sabina</i> (otrovna).....	318
Spanać – <i>Spinacia oleracea</i>	319
Srcopuc – <i>Antennaria dioica gearthner</i>	321
Srdačica – <i>Leonurus cardaca</i>	322
Srčanik - <i>Polygonum bistorta</i>	323
Sremuš - <i>Allium ursinum</i>	325
Steža petoprsta – <i>Potentilla anserina</i>	327
Strižuša – <i>Sisymbrium officinale</i>	328
Šuncokret – <i>Helianthus annuus</i>	330
Šafran – <i>Crocus sativus</i>	331
Šargarepa - <i>Daucus carota</i>	332
Šećerna repa – <i>Beta vulgaris</i>	333

Šimširika – <i>Berberis vulgaris</i>	334
Šipak - <i>Rosa canina</i>	335
Šljiva – <i>Prunus domestica</i>	337
Špargla - <i>Asparagus officinalis</i>	338
Štavelj – <i>Rumex obtusifolius</i>	340
Štir – <i>Amaranthus retroflexus</i>	341
Šumarica obična – <i>Anemone pratensis</i>	343
Šumska jagoda – <i>Fragaria vesca</i>	345
Tikva – <i>Cucurbita pepo</i>	346
Tikvica – <i>Cucurbita moschata</i>	347
Timijan – <i>Thymus vulgaris</i>	348
Tisa – <i>Taxis baccata</i> (otrovna).....	349
Trava od srdobolje – <i>Potentilla tormentilla</i>	350
Trava od ušljame – <i>Veronica officinalis</i>	351
Trbulja vodena - <i>Oenanthe aquatica</i>	352
Tresetnica – <i>Sphagnum</i>	354
Trnjina - <i>Prunus spinosa</i>	355
Troskot – <i>Polygonum aviculare</i>	357
Trska - <i>Pharagimites communis</i>	358
Trubeljka – <i>Cicuta virosa</i> (otrovna).....	359
Turica – <i>Agrimonia eupatoria</i>	361
Tušt – <i>Portulaca oleracea</i>	363
Uva - <i>Arctostaphylos uva ursi</i>	364
Valeriana - <i>Valeriana officinalis</i>	366
Velebilje – <i>Atropa belladonna</i> (otrovno).....	368
Veliki podbel - <i>Petasites officinalis</i>	369
Veronika - <i>Veronica officinalis</i>	371
Vidac - <i>Euphrasia officinalis</i>	373
Vidovčica – <i>Anagallis arvensis</i>	375
Vilina kosa – <i>Cuscuta europeae</i>	376
Vinova loza - <i>Vitis vinifera</i>	377
Virak - <i>Alchemilla vulgaris</i>	379
Vlasača – <i>Bromus inermis</i>	381
Vodeni orašak - <i>Trapa natans</i>	382
Vrab seme – <i>Lithospermum officinale</i>	383
Vrtni mak – <i>Papaver corniferum</i> (otrovan).....	384
Vučja stopa – <i>Aristolochia clematitis</i> (otrovna).....	385
Zečja loboda – <i>Hieracium pilosella</i>	386
Zečja soca - <i>Oxalis acetosella</i>	387
Zečji trn - <i>Ononis spinosa</i>	389
Zelenika - <i>Ilex aquifolium</i>	391
Zlatnica - <i>Solidago virgaurea</i>	392
Zob – <i>Avena sativa</i>	394
Žova - <i>Sambucus nigra</i>	396
Žablja trava – <i>Senectio vulgaris</i>	398
Žabljak – <i>Ranunculus sceleratus</i> (otrovan).....	399
Žalfija - <i>Salvia officinalis</i>	400
Žavornjak – <i>Delphinium consolida</i> (otrovan).....	402
Živa trava – <i>Erodium cicutarium</i>	403
Žuta mrtva kopriva - <i>Lamium galeobdolon</i>	404
Žuta ovsenica – <i>Avena flavescens</i>	406
Žuti bagrem – <i>Coletea arborescens</i> (otrovan).....	407
Narodni recepti	408
ALERGIJE.....	409
BOLESTI BUBREGA I MOKRAĆNIH KANALA.....	411
BOLESTI ENDOKRINOG SISTEMA.....	418
BOLESTI KOŽE.....	419

BOLESTI MIŠIĆA, KOSTIJU I ZGLOBOVA.....	426
BOLESTI NERVNOG SISTEMA.....	436
BOLESTI OKA.....	446
BOLESTI ORGANA ZA DISANJE.....	449
BOLESTI ORGANA ZA VARENJE.....	463
BOLESTI POLNIH ORGANA.....	489
BOLESTI SRCA I KRVNIH SUDOVA.....	494
BOLESTI UHA.....	502
DUŠEVNE BOLESTI.....	504
POREMEĆAJ METABOLIZMA.....	506
Zdrava ishrana.....	512
DIJETE.....	513
NAMIRNICE.....	515
Piće i napici.....	519
TINKTURE.....	519
SVEŽE CEDENI SOKOVI.....	523
Kozmetika.....	539
NEGA KOŽE LICA.....	540
NEGA KOŽE VRATA.....	556
BORE.....	558
NEGA USTA.....	563
NEGA KOSE.....	565
NEGA USANA.....	577
PEGE I PIGMENTNE MRLJE.....	579
NEGA OČIJU, KAPAKA, TREPAVICA I OBRVA.....	583
NEGA KOŽE KOD SUNČANJA.....	589
NEGA RUKU.....	591
NEGA NOGU.....	603
Sadržina.....	612