

Biblioteka  
*Male majstorije*



Dr Marta Terzić  
Dr Dejan Terzić

**LEKOVITI ČAJEVI  
I BILJNI MELEMI**

*Male majstorije*



## PREDGOVOR

Danas, na početku XXI veka, čovek se ponovo okreće prirodi. Lekovito bilje, poznato i korišćeno vekovima, ponovo nalazi svoje mesto u svakodnevnom životu ljudi.

Koristeći brojnu domaću literaturu i poštujući vekovna saznanja, ali i nova otkrića iz oblasti lekovite primene bilja, nudimo Vam odabir onih za koje smatramo da su svakom dostupni i jednostavni za svakodnevnu pripremu i upotrebu.

U prvom delu priručnika nalaze se čajevi svrstani po organskim sistemima i onim poremećajima i oboljenjima za koje lekovito bilje predstavlja odličnu prevenciju ili dopunsku terapiju, a u drugom delu su recepti za negu, upotreba lekovitog cveća i mala kućna apoteka lekovitog bilja. Vodili smo računa da korišćeno bilje bude blagog fiziološkog dejstva i osobina, tj. ono koje se može bez bojazni pripremati i koristiti u kućnim uslovima.

Nadamo se da će ovaj priručnik biti mala, ali korisna dopuna Vašoj kućnoj biblioteci zdravlja i lepote.

Autori





## BRANJE BILJAKA



Zahvaljujući klimi i geografskom položaju, šume i livade naše zemlje obiluju najrazličitijim vrstama lekovitog bilja, te za sakupljače predstavljaju pravu riznicu.

Osnovni uslov za branje i sakupljanje lekovitog bilja je njegovo poznavanje. Biljke treba sakupljati za vreme sunčanih dana, i to samo zdrave. Bilje treba sakupljati posle kiše, jer je tako najsočnije, najlekovitije, i najčistije, ne treba ga brati dok je još vlažno.

Pažljivo treba birati mesta na kojima se biljke beru. Ne smeju se brati na obalama zagađenih voda, pored železničkih pruga, pored prometnih puteva, u blizini fabričkih postrojenja, gradova itd.

Prilikom sakupljanja cvetove i lišće ne treba pritiskati, niti stavljati u plastične kese i štampani papir. Biljke se tako mogu ovlažiti i kasnije prilikom sušenja pocrneti.

Najbolja lekovita svojstva bilje ima kada je sveže ubrano. Najčešće se sveže bilje bere u rano proleće. Neke biljke se beru i zimi. U zavisnosti od toga šta se od određene biljke koristi, treba znati vreme branja i sakupljanja. Na primer, ako se koristi cvet od biljke – bere se početkom cvetanja, ako se koristi list – biljke se beru za vreme cvetanja, ako je potreban koren – sakupljaju se u rano proleće ili jesen, a ako se koriste plodovi biljaka, beru se za vreme zrelosti. Zbog toga je preporučljivo imati i znati kalendar branja bilja.

## SUŠENJE BILJAKA



Pre sušenja biljke ne treba prati. Prvo se sitno narežu potrebni delovi lekovitog bilja, pa se rasprostru u tankom sloju na platno ili neštampani papir. Cveće, lišće i ostale nadzemne delove bilja treba sušiti u hladovini, na promaji ili u provetrenim toplim prostorijama (potkrovlje). Korenje i sočni delovi bilja mogu se sušiti i pomoću veštačkog izvora toplote, vodeći računa da temperatura ne sme prelaziti 35 °C. Za zimu se može čuvati samo bilje koje je dobro osušeno. Osušeno bilje treba držati u tamnim, staklenim teglama ili zatvorenim kartonskim kutijama. Treba izbegavati plastične i metalne posude. Osušeno i spremljeno lekovito bilje treba zaštititi od svetla. Osušeno bilje vremenom gubi svoju lekovitu moć. Zbog toga zalihe treba ostavljati za jednu sezonu.

## BOLESTI ORGANA ZA DISANJE

U organe za disanje spadaju: nosna i usna šupljina, ždrelo, dušnik, dušnice i pluća.

### NAZEB

Pri pojavi prvih simptoma nazeba (curenje iz nosa, često kihanje, grebanje u grlu, malaksalost, groznica i temperatura) treba odmah koristiti lekovite biljne čajeve, uz 1-2 aspirina.

Bilje koje se najčešće koristi za lečenje nazeba je: zova, lipa, nana, metvica, vrbova kora, pupoljci crne topole i dr.

#### Načini pripremanja čajeva

☞ Napraviti smešu od po jedne supene kašike lipovog i zovinog cveta. Smešu preliti sa 4 dl ključale vode, poklopiti, zasladiti medom i piti što toplije. Umesto meda topao čaj se može zasladiti nekim prirodnim sokom slatkog i nakiselog ukusa.

čaj od cveta lipa i zove



*Na isti način mogu se pripremati i upotrebiti sledeće biljne mešavine:*

- po 30 g lipovog i zovinog cveta, pupoljaka crne topole i 10 g pupoljka breze;

- po 20 g lipovog i zovinog cveta, pupoljka crne topole i vrbe i po 5 g cveta različka, nevena, suručice i crnog trna;

- po 20 g vranilovke, majčine dušice, kamilice, zove i lipe;

- po 25 g kamilice, zove, lipe i pupoljaka crne topole;

- po 40 g lista pitome nane i ribizle i po 10 g vrbove kore i pupoljaka crne topole i

- po 25 g kore od vrbe, crne topole, šimšira i klekinja.

☞ 60 g vrbove kore i po 10 g: lincure, kičice i trave ive dobro isitniti i pomešati, pa jednu supenu kašiku smeše kuvati 2-3 minuta. u dva dl vode, procediti i popiti toplo u podne i uveče.

***Na isti način mogu se pripremiti i upotrebiti sledeće biljne mešavine:***

- po 50 g pupoljaka crne topole i lista belog jasena, po 40 g kore vrbe i crne topole i po 10 g lista belog jasena i vranilovke i

- po 30 g gorke deteline, lista belog jasena i pupoljaka crne topole i 10 g lincure.

Napomena: Treba piti što više toplih čajeva u koje je poželjno nacediti limunov sok. Pri tome obavezno voditi računa da čaj ne bude vreo, jer vitamin C spada u termolabilne vitamine.



## KIJAVICA (RINITIS)

Kijavica je zapaljenje sluznice nosa. Usled nazeba nastaje kijanje, otežano disanje kroz nos, često praćeno glavoboljom i povišenom temperaturom. Kijavicu prouzrokuju razne bakterije i virusi. Akutna kijavica obično traje nekoliko dana, ukoliko ne pređe na druge organe za disanje. Sem akutne, postoji i hronična kijavica za koju je karakteristično stalno curenje iz nosa.

Utopljanje, tople kupke, dosta vitamina C, po jedan aspirin ujutru i uveče, uz tople čajevе, ublažavaju kijavicu i skraćuju njeno trajanje.

### **Načini pripremanja čajeva**

☞ 1 g mentola rastvoriti u 20 g čistog ulja. Tako napravljenim mentolovim uljem mazati nozdrve više puta na dan, radi lakšeg disanja. Na isti način pomaže i eukaliptusovo ulje.



☞ Za inhalaciju: u 1/2 l ključale vode staviti 5-10 kapi nane, ili majčine dušice, ili eukaliptusovog ili etarskog ulja od planinskog bora (*Pinus mughus*). Prekriti glavu, nagnuti se nad posudom i duboko udisati paru.

☞ Kašičicu kamilice prelitisa 2 dl ključale vode. Ostaviti 2 sata, pa procediti. Mlakim (oko 37°C) i bistrim čajem ispirati nos, a zatim u nos staviti natopljeno parče vate i držati 1/2 sata. Ovaj postupak ponavljati više puta na dan.

*Na isti način mogu se pripremiti i upotrebiti sledeće biljne mešavine:*

- kafena kašičica kamilice i cveta belog sleza;
  - kafena kašičica kamilice i lista žalfije;
  - kafena kašičica lista pitome nane i lista hajdučke trave;
- po 25 g kičice, lista belog jasena, grančice i hrastove kore i
- 70 g vranilovke i po 15 g lista belog jasena i vrbove kore

☞ Napraviti smešu od po 50 g kore vrbe i crne topole (prethodno dobro isitnjenih). Jednu supenu kašiku smeše kuvati 10 minuta. u 2 dl vode, procediti i piti toplo 3-4 puta dnevno.

## ZADAH IZ USTA

Zadah iz usta prouzrokuju razna opšta i lokalna oboljenja. Najčešće je u pitanju loša higijena usne duplje i usled toga kvar zuba (karijes). Od bolesti se mogu pomenuti razni procesi u bronhijama i plućima, oboljenje ždretra, grkljana i jednjaka, gnojni sinusi, poremećeno varenje, arterioskleroza, šećerna bolest, ciroza jetre, uremija i dr. Svakako da je najbitnije otkriti uzrok oboljenja, zbog čega se mora obratiti lekaru na detaljan specijalistički pregled. Za lečenje zadaha kao dopunska terapija pored lekova koristi se i bilje, pre