

Proljetnice za

KORISNE BILJKE Ljubičica, jaglac, podbijel, plućnjak i tratinčica su svima znane biljke koje možemo uspješno koristiti za tretiranje respiratornog sustava. Ove biljke upravo rastu po vrtovima i šumarcima – prošetite prirodom, naberite ih i koristite protiv prehlade, kašlja, bronhitisa, upale grla i drugih tegoba

Piše:

MARTINA BOGDANIĆ,

FITOAROMATERAPEUTKINJA
I TRAVARKA



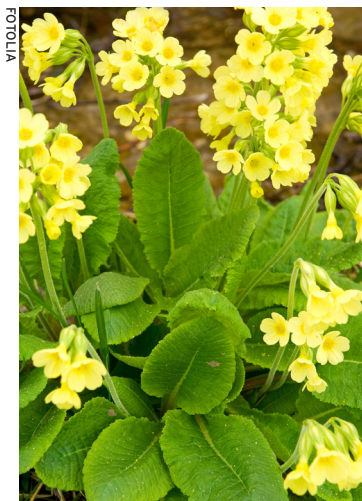
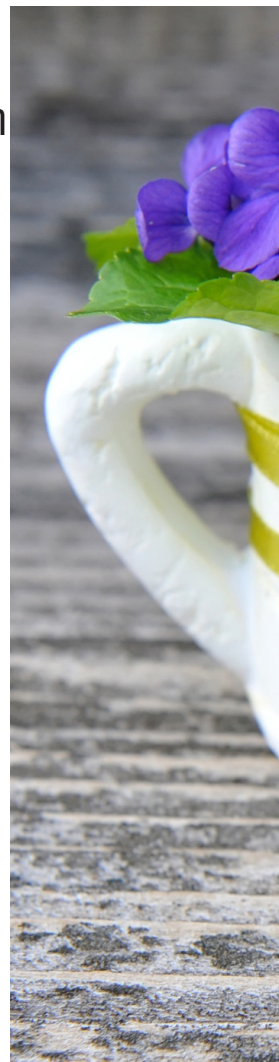
U proljeće mnoge ljude muče problemi sa respiratornim sustavom. Vrlo često u pitanju su alergije, za njih smo trebali ojačati imunitet i iščistiti jetru.

No, ako su u pitanju prehlade i viroze možemo si pomoći čajevima. Njima ćemo pročistiti respiratorni sustav, djelovati antibakterijski, razrijediti sluz i izbaci je van, smiriti upalu i kašalj te ponovo normalno disati. Mnoge proljetnice su i ljekovite biljke, a sada je vrijeme njihova branja. Kod nas u divljini raste čak 30 različitih vrsta ljubičica. Najljekovitija od njih je mirisna ljubičica

(*Viola odorata*) koje je uz *Viola canina* i *Viola arvensis* jedna od najčešćih ljubičica kod nas. Mirisna ljubičica cvate prva, snažno miriše, a svaki njezin cvijet je na zasebnoj stapki koja ne sebi nema prirasle listiće. Stoljećima se upotrebljavala za različite tegobe uključujući disbalanse mokraćnog sustava, kožna oboljenja, čišćenje krvi ali na svim područjima na kojima je rasla oduvijek upotrebljavala i za tretiranje respiratornog sustava. Ona je mukolitik (razrjeđuje sluz), djeluje antibakterijski, blago smiruje općenito ali smiruje i nadražaj na kašalj. Zbog toga se podjednako koristila i kod produktivnog kašlja (za lakše iskašljavanje) ali i kod suhog kašlja. Ako se sjetimo da se koristila i za kožne probleme lako

ćemo zaključiti zašto je tako uspješna kod upala grla, bronhitisa pa čak dugotrajnom primjenom i kod nekih lakših oblika asme. Ljubičica raste u mnogim zemljama, ljudi ju kao proljetnicu često prepoznaju te nije bilo neke velike potrebe za njenim istraživanjem jer se ona ne može „patentirati“ a neke druge biljke istisnule su ju iz upotrebe. Možda je baš sada došlo vrijeme da se pozabavite ovom vrijednom biljicom i naberete ju za pripravke za tretiranje respiratornog sustava. Ona je zaista učinkovita! Kod priprava obratite pozornost na to da se ljubičica preljeva vodom samo tri minute, a uvijek se preljeva samo mala količina biljke. Zbog alkaloida violina čaj sa dugotrajnom maceracijom (namakanjem) može

izazvati povraćanje (to se često koristilo u slučajevima otrovanja hranom). Za pripremu čaja protiv bronhitisa dvije velike žlice suhih cvjetova i jednu veliku žlicu a suhih listova ljubičice prelijte litrom kipuće vode, pustite da odstoji tri minute, procijedite, zasladite medom i pijte na gutljaje tijekom dana. Od ljubičica možete pripremiti i sirup protiv kašlja: punu šalicu svježih ubranih cvjetića prelijemo šalicom kipuće vode, pustimo da odstoji 24 sata, procijedimo, dobivenu tekućinu zagrijemo i prelijemo novu šalicu punu svježih cvjetova. Odmah procijedimo i dodamo istu količinu meda koliko smo dobili tekućine. Dobro izmiješamo i spremimo u tamne bočice. Sirup mogu uzimati i djeca, po malu žličicu svaka 4 sata.



FOTOLA

Jagorčevina smiruje kašalj, ali i pomaže protiv nesanice

U Hrvatskoj raste 18 različitih vrsta jaglaca. Iako se i *Primula vulgaris* i *Primula elatior* koriste za tretiranje respiratornog sustava, najčešće ćemo koristiti jagorčevinu (*Primula veris*). Ona je ekspektorans, djeluje protubakterijski i blago sedativno. Čaj pijemo kod obje vrste kašlja jer razrjeđuje sluz i olakšava njezino izbacivanje. Dobar je i kod nervoze, nesanice, kašlja na psihičkoj bazi i običnog suhog, dosadnog kašlja. U jednakim dijelovima pomiješamo suhi cvijet jaglaca i sjemenki koromača. Veliku žlicu mješavine i prelijemo sa 3 dl kipuće vode. Poklopimo, pustimo da stoji 30 min, procijedimo, zasladimo medom i pijemo na gutljaje. Ovaj čaj će biti prava blagodat kod kroničnog kašlja i bronhitisa.



FOTOLA



PLUĆNJAK JE DOBIO IME PREMA UČINKOVITOSTI U LIJEČENJU BOLESTI PLUĆA. PUN JE SOKA I TREBA GA BRZO I UČINKOVITO OSUŠITI JER INAČE GUBI BOJU I TAMNI A ONDA VIŠE NIJE ZA UPOTREBU.

dišne puteve



U liječenju respiratornih tegova koriste se cvjetovi i listovi ljubičice

Tratinčica tjera prehladu i uklanja suvišak sluzi



Tratinčica (*Bellis perennis*) uz jednogodišnju i šumsku tratinčicu najčešća je tratinčica na našim prostorima. To je ona obična mala tratinčica koja je čest gost naših travnjaka. Njome su se pročišćavali bubrezi, čistila krv, ubrzavao metabolizam, ali i čistila pretjerana sluz koja se stvarala u tijelu. U respiratornom smislu tratinčica se redovito koristila za tretiranje različitih vrsta prehlada, pojačavanje iskašljavanja, tretiranje bronhitisa i dizanje imuniteta. Ubrinite njezine cvjetice i pokoji listić, osušite ih i spravite si prvu poslasticu od čaja. Protiv prehlade, pomiješajte jednake dijelove suhih cvijetova tratinčice i bazge, žlicu mješavine prelijte šalicom kipuće vode, poklopite, nakon 20 minuta procijedite izasladite medom.

Plućnjak jača imunitet respiratornih organa

Plućnjak (*Pulmonaria officinalis*) obiluje silicijevim mineralima koji jačaju imunitet respiratornih organa. Tisućljećima se koristi za liječenje pluća. Dje-luje i na jake prehlade praćene jakim sluzenjem iz nosa. Beremo ga sada, u vrijeme cvatnje, cijelu cvjetnu stapku sa listićima. Kod jake hunjavice sa kašljem uzmite osušene cvjetove ove prelijepe proljetnice i prelijte 1 jušnu žlicu biljke sa 1 šalicom kipuće vode, poklopite, nakon 20 min procijedite, zasladite medom i popijte na gutljaje.



FOTOLIA

Podbjel je odličan protiv kašlja s upalom grla i nosa

Podbjel (*Tussilago farfara*) upravo cvate. Potražite ga pored rijeka i potoka jer voli vlagu, a za čajeve vam je potrebna kombinacija cvijeta i lista. Berite cvjetice još u pupu i dugo ih sušite. Podbjel pomaže kod kašlja kombiniranog sa snažnom upalom grla i nosa. Olakšava iskašljavanje, razrijeđuje sluz, njeguje sluznicu, djeluje protubakterijski, dobar je izbor kod produktivnog i teškog kašlja. Pomiješajte u jednakim dijelovima cvijet i list, 1 žlicu ove mješavine prelijte sa 1 šalicom kipuće vode, poklopite, pustite stajati 30 min, procijedite, dodajte med i pijte na gutljaje. Sirup protiv kašlja radimo po receptu koji smo dali u predprošlom broju.