

LJEKOVITE BILJKE CRNE GORE

Pripremila: Matea Šćekić, 9.razred
Učenica: OŠ „Anto Đedović“ Bar



Sadržaj:

1. Ružmarin

Rosmarinus officinalis

2. Maslina

Olea europaea

3. Čuvarkuća

Sempervivum tectorum

4. Lincura

Gentiana lutea

5. Kantarion

Hypericum perforatum

6. Crveni korijen

Hedysarum neglectum



Fig. III



Rosmarinus officinalis

I. Ružmarin

Poštovanje svima,
imam par riječi o
sebi koje želim da
vam kažem:

Rastem na
osunčanim i
kamenitim stranama
priobalnog područja,
ali i parkove i vrtove
krasim zbog svog
ugodnog i intezivnog
mirisa.

Ljekoviti moji cvjetići
(bijeje, ljubičaste ili
svijetlo plave boje),
prava su
karakteristika moja,
jer krase moje
mirišljave igličaste
listiće, koji se i u
kulinarnstvu koriste.

Moji proizvodi širom
svijeta se prave, ulje,
tinkture, čajevi i
kupke, a recepte te u
nastavku otkrijte.



Recepti:

Vino

20 grama biljke držati nedelju dana u litri kvalitetnog crnog vina.



Čaj

30 grama ruzmarina u litri vode natopiti 2-3 sata, procijediti i piti dva puta dnevno prije jela. Taj čaj podstiče stvaranje želučanih sokova.



Tinktura

2 kašike usitnjenog lišća i cvijeta na litru 60% alkohola, ostaviti da stoji 10 dana. Nakon toga iscijediti. Od tog lijeka uzeti 6-10 kapi na kocku šećera ujutro na prazan stomak. Može se uzeti i sa medom.

Kupka

4 pregršti ruzmarina na 5 litara vode staviti da se kuva 3-5 minuta.





Ulje

Uberite svježe sitne listiće ruzmarina i ostavite da se osuši najmanje 24 sata. Možete koristiti suvi ruzmarin začim, samo ga prethodno izgnječite u avanu, da što više pusti svoj miris. Zatim sipati u teglu, a onda dodati ulje (maslinovo ulje ili ulje bez posebnog mirisa) do vrha tegle. Zatvoriti teglu i ostaviti tako da stoji 40 dana i svaki dan promućkajte teglu. Zatim procijediti ulje i čuvati ga na hladnom mjestu u tamnim flašicama ili u flašici koja je stavljena u papirnu kesu.

Fig. IV



Olea europaea

2. Maslina



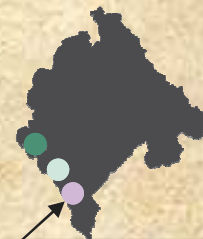
Dragi ljubitelji prirode, ja sam vam prava enigma: Visoka mogu biti i do 13 metara, krošnja mi je raskošna, a sa grančicama, koje predstavljaju mir, vama hlad pravim.

Krošnja moja ima, puno raznih ukrasa, u proljeću bijelih cvjetića, a ljeti mojih zelenih i tamno plavih boja.

Nalazim se nedaleko od mora, i volim sunčeve zrake, moj plod sadrži puno ulja - i to najpoznatije!

On sadrži i puno vitamina, kao što su A,B,C,D,E i K, Zamalo cijela abeceda, ali tu su i mnoge soli, fosfora, gvožđa i kalcijuma.

Za lijek se koriste, moji listovi i plodovi, a za njihove recepte dalje listajte.



Stara maslina-
Procenjuje se da je
stara 2 000 godina

Recepti:

Tinktura

Tinktura: 50g osušenih listova masline prelijemo sa 100ml 70% etanola (alkohola). 15-20 kapi uzimati 2-3 puta na dan.

Čaj

Čaj od listova masline služi za snižavanje krvnog pritiska. Jednu ili dvije kašike suvih ili svježih listova i šolju vode kuvamo 5 minuta. Pije se po 2-3 šolje na dan prije ili za vrijeme jela.



Ulje je korisno:

Maslinovo ulje je lagan purgativ, pospješuje lučenje žuči, smiruje upalu želuca i tankog crijeva. Ulazi u sastav mnogih melema i masti za masiranje.

Ovo ulje se ne koristi:

- Za prženje, jer se prilikom zagrijavanja oslobađa Omega-3 i antioksidansi i postaje kancerogeno.
- Za kolače, jer narušava njihovu aromu, prilikom zamjenjivanja maslaca/margarina maslinovim uljem.



3. Čuvarkuća



Čitaoci dragi moji, otvaram vam svoja vrata, sa prizemlja, a i sa desetog sprata! ☺

Ja sam vam višegodišnja biljka, visoka i do 60 centimetara.

Nije da se hvalim ali, jako su mi sočni listovi!

Sunce obožavam i raširenih listova mu hrlim, kao da ga grlim!

Cvetam od juna do septembra, i to je jako rijetka prilika!

Ali zato imam Mateu – sjajnog „vlasnika! – baš je te dane mog cvetanja objektivom svoje kamere „uhvatila“.

Moji cvjetići ljubičasto-crvene su boje, a stabljika uspravna i gusto pokrivena listovima.

Možete me naći na stijenama, po krovovima i zidovima.

a recepte za proizvode moje:

čaj, sok i tinkturu,

u nastavku pogledajte.

Recepti:

Tinktura

Svježi listovi se razrežu i drže u jednakim djelovima u 70% alkohola ili domaće rakije.

Sok

Sok istisnut iz svježih listova. Sok liječi opekotine, ubode insekata, kurje oči, bradavice, sunčane pjege, nervnu rastrojenost, padavicu. U novije vreme upotrebljava se sok od sveže biljke protiv zapaljenja zuba i upala grla.



Čaj

Čaj pospješuje izlučivanje mokraće, a kod dijareje zatvara. Pomaže kod obilnih ciklusa, krvave dizenterije, upale uha. Potrebno je 2 kašičice listova preliti sa čašom vrele vode. Ostaviti da stoji 2 sata, procijediti, piti po 1/4 čaše 4 puta na dan prije jela.

Listovi se upotrebljavaju za vrijeme cvetanja/ljeti.



4. *Lincura*

Dodijeliću nekom i nagradu prvu,
bude li mi znao reći o meni par riječi?

Da pomognem sada svima:

Krunišem planine, živim u osunčanim
vrletima, a moje omiljeno stanište su i
Prokletije.

Ko bi mene, ovako divnu (pa i do jednog
metra visine) mogao tako lijepu, krupnih-
listova i žutih cvjetovao da ne primjeti?

Zeljasta sam biljka, pravi sam maratonac -
živim i do 60 godina, a moj korijen je veliko
bogatstvo.

O blagodetima koje nudim pročitajte na
sledećoj stranici,

ne želim da budete u nedoumici,
slijedi prava receptura,
jer ja sam LINCURA!

Pospešuje probavu, otklanja
pritisak u želucu, mučninu,
napade nesvjestice, poboljšava
krv i povećava broj eritrocita i
leukocita. Koristi se protiv
groznice, kašlja, astme, kod
hroničnog zatvora i raznih
ozljeda.

Izvor slike:

<https://cajeviza.com/lincura-za-apetit-malokrvnost-slabe-kosti/>



Recepti:

Tinktura

10 lincure preliti sa 100ml 70% etanola.

Čaj

Kafenu kašiku usitnjene lincure preliti sa 1litar hladne vode. Ostaviti da stoji 10 sati uz često mućkanje. Čaj procijediti i piti tri puta dnevno po jednu šolju prije jela.



Rakija

Korijen u svježem stanju isječite na sitnije komade (1 x 1cm). Zatim bi ga tako isjeckanog ostavite da se prosuši na suncu. U staklenoj tegli kvalitetne rakije presuti osušen korijen. Rakiju treba držati na tamnom mjestu minimum 3 nedelje i privremeno promućkajte. Nakon ovog perioda procijedite rakiju i čuvajte je na hladnom i tamnom mjestu.

Za lijek se u jesen ili rano proleće sakuplja korijen od starijih biljaka. Svježi korijen ima neugodan miris, dok je miris osušenog korijena aromatičan.



Izvor slike: <https://lepaisrecna.mondo.rs/Zdrav-zivot/Saveti/a16843/LEKOVITA-SVOJSTVA-LINCURE-Gentiana-Lutea-jaca-organizam-i-snizava-holesterol.html>



Izvor slike: <https://vodenica.me/prodavnica/all-product/%C4%8Daj-od-korijena-lincure-detail>



5. Kantarion

Još u Antičko doba o meni su znali dosta toga
Ja sam vam oko 70cm visine
i ponosim se time!
Moji su žuti cvjetovi i listovi
za mnogo toga lijek pravi,
a kako se što-šta sa mnom sprema,
Matea će da vam objasni.
U mojim se listovima, u prozirnim vakuolama,
mogu pohvaliti sa etarskih uljima.
"Čuda" ja radim i ljudima moj čaj pomaže,
tako čak i nauka kaže! :)

Upotrebljava se kod oštećenja nerava i kod živčanih tegoba svih vrsta, kod povreda od udarca.

Odličan je lijek protiv dijareje, kod upala živaca, neuroza, nesanice i kod živčane slabosti.

Liječi i govorne smetnje, napade histerije i mjesečarenje, kao i mokrenje u krevetu i depresiju.

Podstiče razvoj ženskih organa i reguliše neredovne cikluse. Koristi se kod otvorenih rana, svježih povreda, krvarenja, oteklih žlijezda i kao sredstvo za negu hrapave kože lica, kao sredstvo za utrjavanje kod bolova u leđima, 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 dijela...

Biljka stimulise apetit, aktivnost različitih žlijezda, podstiče regeneraciju tkiva.

Recepti:

Tinktura

U jednu litru rakije stavi se dva pregršta, na suncu ubranih, cvjetova kantariona i boca se ostavi tri nedelje na suncu ili na toplom mjestu.



Sedeća kupka

Kofa puna kantariona (cvijetnih drški, listova i cvjetova) ostavi se preko noći u hladnoj vodi. Prije kupanja sve se zagrije do ključanja i doda vodi za kupanje.



Ulje

Mala boca se do grlića rastresito napuni cvjetovima ubranim po suncu koji se preliju kvalitetnim maslinovim uljem. Ono mora da prekrije cvjetove. Boca se dobro začepi i nekoliko nedelja ostavi na suncu ili blizu izvora toplote. Poslije izvjesnog vremena ulje pocrveni. Procijedi se kroz gazu, istisnu se ostaci i boca se odloži na tamno mjesto (za upotrebu kod opekotina umesto maslinovog može da se upotrebi laneno ulje).

Čaj

Jedna puna mala kašika kantariona se popari sa četvrt litre vode i ostavi da odstoji kratko vrijeme.



Izvor slike: <https://www.prirodna-terapija.com/wp-content/uploads/2018/05/pega-i-bora-kantarionovo-ulje-je-lik-i-za-rod-kost-vezan>

6. Crveni korijen

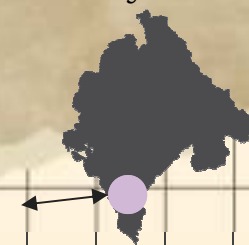


Kad bih vam rekao svoje drugo ime, otkrio bih vam i svoje stanište s njime.

Čudotvorni sam korijen ili tzv. „trava od Rumije“ i moje se ime pominje još u spisima vladara Duklje.

Rastem na obroncima Rumije u arealu od samo nekoliko kilometara. Moj korijen je već 1000 godina poznat kao ljekovit, jer sadrži preko 20-tak alkaloida koji se rastvaraju u maslinovom ulju bojeći ga u tamno-crvenu boju.

Nalazi se na obroncima Rumije.



Recepti:

Tinktura

10 g mljevenog korijena prelići sa 1 dl kvalitetne votke i ekstrahovati na tamnom mjestu 5 do 10 dana. Piti 5-10 kapi tinkture tri puta dnevno prije jela.

Koristi se za:

- bolesti genitourinarnog sistema (cistitis, nefritis, pielonefritis)
- hroničnog i akutnog prostatitisa
- adenoma prostate
- uretritisa
- impotencije
- neplodnosti
- onkoloških bolesti,
- poboljšavanje krvi
- otklanjanje zastoja u prostati

Čaj

Čaj od crvenog korijena poboljšava opšte zdravstveno stanje, normalizuje cirkulaciju, uklanja višak tečnosti, povećava izdržljivost, pomaže organizmu da se izbori sa infekcijama. 1 kašiku korijena prelići sa 1 šoljom kipuće vode, ostavite da odstoji 15 minuta, piti do 2 puta tokom dana. Može da se doda med i mlijeko.

Ulje

U 500 ml domaćeg maslinovog ulja staviti komad korijena, dužine oko 10 cm. Ostaviti na sunčanom mjestu 40 dana. U tom periodu ulje promijeni boju. Koristi se za premazivanje rana, kod hemoroida...





*Hvala na
pažnji!*

Napomena: Slike koje nemaju opis da su preuzete sa drugih sajtova su lično moje.