

Ljekovite, jestive i otrovne biljke

Minea Zvrko

Osnovna škola,, Milorad
Musa Burzan”

Biljke

- Kako za sada naučna istraživanja pokazuju, biljke su se na Zemlji razvile mnogo prije nego što je nastao prvi čovjek. I dugo, dugo su zajedno sa životinjama bile jedini vladari ove planete. Osim što proizvode kiseonik, zahvaljujući kome svi dišemo, one su i osnova ljudske ishrane. A još jedna isto toliko važna osobina biljaka je da neke od njih imaju ljekovita svojstva. Od najranijeg doba, pa i danas, biljke fasciniraju ljude.
- Od malih pa do onih džinovskih, one pokazuju koliko život može da bude jednostavan i složen u isto vreme.

Ljekovite i jestive biljke

- Ljekovito i aromatično bilje zauzima veoma značajno mjesto u ishrani i liječenju čovjeka i domaćih životinja.
- Mnoge u narodu cijenjene biljke, našle su svoje mjesto u narodnoj medicini, a svaki treći ljekoviti preparat koji se koristi u savremenoj medicini dobijen je iz biljne sirovine ili uz učešće produkata biljnog porijekla.
- U ishrani neke ljekovite biljke koriste se svježe (kao salata), neke kao varivo ili ukiseljene.
- Važno je napomenuti da se biljke ne smiju sakupljati u blizini saobraćajnica i parcela koje su tretirane pesticidima!

Maslačak (*Taraxacum officinale*)



Maslačak se od najstarijih vremena koristi kao ljekovita biljka. Veoma je korisna, a to dokazuje i činjenica da je bogatiji gvoždem od spanaća, i da sadrži dosta vitamina C.

Izgled biljke varira prema staništu i ekološkim uslovima. Korijen je vretenast i zadebljan, slabo razgranat ali može biti dug do 140 cm čime dobro crpi vodu i hranjive materije. Listovi su, složeni u prizemnu rozetu, usko su kopljasti ili linearni, duboko perasto urezani na trouglaste ili linearne režnjeve koji su cjeloviti ili nazubljeni. Stabljika je uspravna, okruglasta, šuplja, bez listova, visoka je 15-25 cm, nosi po jednu cvjetnu glavicu. Cvjetovi su dvopolni, jezičasti, zlatnožuti, skupljeni u glavice. Listići su sa ili bez kožastog oboda.

Kod maslačka, korisni su baš svi dijelovi – listovi, korijen, cvjetovi i stabljike.

Listove obično beremo od marta do maja, prije nego što biljka počne cvjetati. Biljke koje rastu na suncu obično su pregorke, stoga beremo listove koji rastu u sjenci. Mlade listove upotrebljavamo za salate, a one starije kuvamo. Listovi korišteni kao terapijski čaj odlični su za izmokravanje.

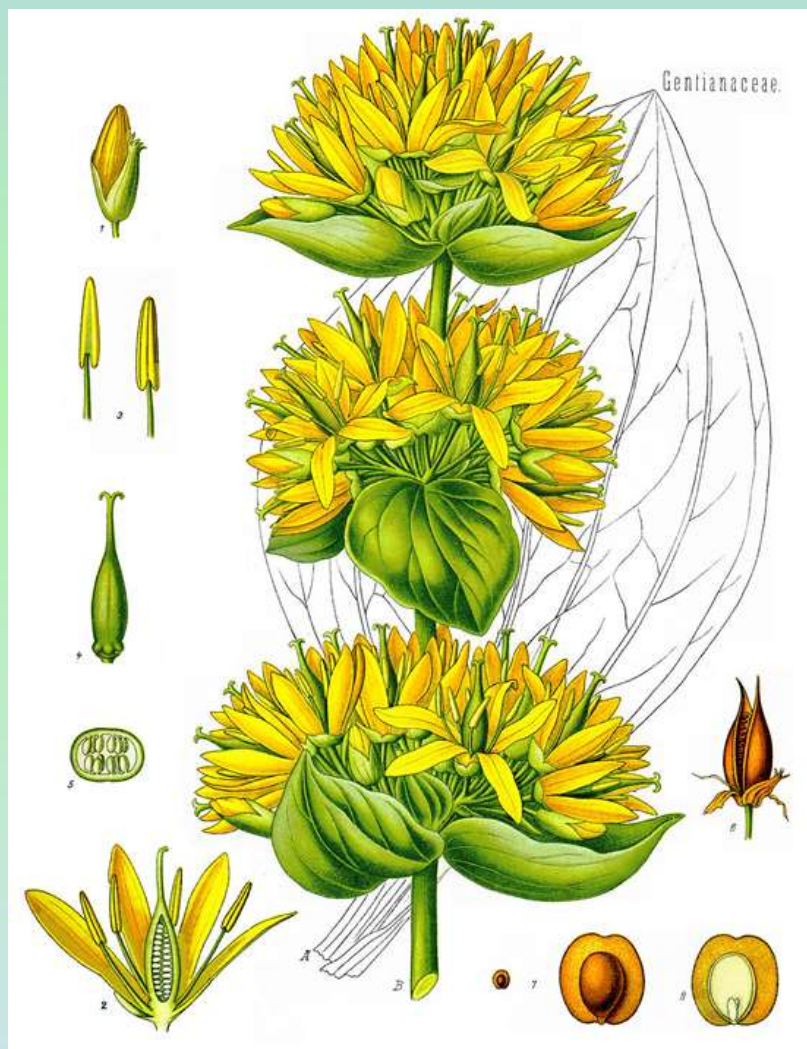
Korijen se vadi u rano proljeće ili jesen. Možemo ga kuhati i koristiti kao čaj ili jesti sirov kao povrće, peći, te koristiti umjesto kafe. Najljekovitiji je dio maslačka, i bogat je kalijumom. Kao gorka droga koristi se kod slabog apetita i za povećanje lučenja žuči.

Kod šećerne bolesti preporučuje se žvakati šuplje **stabljike**.

Tvrde cvjetne **pupoljke** kiselimo u sirćetu i koristimo kao začim.

Cvjetne glavice su također jestive, a od njih se u kombinaciji s vodom, šećerom i limunom može praviti maslačkov sirup za sok.

Lincura (Gentiana lutea)



Krečnjačko zemljište i osunčane planinske livade su idealno mjesto za rast lincure. Sa svojim velikim listovima i krupnim žutim cvjetovima, lincura ne može ostati nezapažena. Raste širom centralne i južne Evrope. Njen rast je spor. Prvih godina, ostaje samo u nivou prizemne rozete dok tek poslije 7-10 godina raste u visinu i počinje da cvjeta. Korijenom prodire duboko u kamenito tlo, pa korijen može biti zadebljao i težiti i više kilograma. Lincura može živjeti i do 60 godina.

Prema jednoj od legendi, latinsko ime lincure dovodi se u vezu sa kraljem Ilirije Gencijusom, kome je Hermes, glasnik bogova, skrenuo pažnju na njena ljekovita svojstva i preporučio njenu upotrebu protiv kuge.

Već više od 2 000 godina koristi se kao lijek protiv ujeda otrovnih životinja, kod želudačnih tegoba, bolesti jetre, slezine i gihta. Tokom srednjeg vijeka korišćena je za čišćenje krvi, za jačanje organizma, kao sredstvo protiv malarije, jačanje želuca i poboljšanje apetita.

Lincura daje energiju iscrpljenim, a djeluje umirujuće na jako nervozne osobe. Upotreba čaja ili ekstrakta korijena stimuliše apetit, olakšava osećaj težine u stomaku, ublažava nadimanje, a pomaže i kod glavobolja izazvane hormonalnim poremećajima.

U naučnoj i narodnoj medicini češće se koristi korijen, a rjeđe list.

Medveđi luk (*Allium ursinum*)



Biljka sremuš, medveđi luk ili divlji bijeli luk je 1992. godine proglašena za ljekovitu biljku godine od strane Udruženja za zaštitu i ispitivanje evropskih ljekovitih biljaka. Širokog je spektra djelovanja, a prije svega je prirodni antibiotik.

Dobio je naziv medveđi luk, jer spada u prve biljke koje medvjedi jedu nakon zimskog sna, a zna se da oni tada pažljivo biraju hranu koja će im u što kraćem vremenskom roku okrijepiti organizam i povratiti snagu.

Ljekoviti djelovi biljke su mladi proljetni listovi koji se beru u aprilu i maju i podzemne lukovice što se skupljaju u ljetnim i jesenskim mjesecima. Listovi i lukovica sremuša su korisni i ljekoviti u svježem obliku. Naravno, najbolje je jesti mlade listove kao salatu u proljeće.

U prirodi se mladi listovi sremuša mogu naći samo 30 dana u godini i dobri su jedino dok biljka ne procvjeta. Zamrzavanjem ili sušenjem, gube se ljekovita svojstva sremuša.

Sremuš je apsolutni dar prirode, hrana, lijek i začim, koji ima blagotvorno delovanje u regulaciji visokog krvnog pritiska, gripa, prehlade i masnoće u krvi. Zahvaljujući visokom sadržaju alicina, ljekovite karakteristike sremuša su vrlo slične karakteristikama bijelog luka.

Kada zagrizete listić sremuša, njegov glavni sastojak alin, pod uticajem kiseonika, pretvara se u alicin koji „miluje“ kardiovaskularni sistem i pomaže da krvni sudovi ostanu mladi i elastični. U isto vrijeme, sprečava da se krv lijepi za krvne sudove. Kao i bijeli luk čisti organizam od toksina, ima antibakterijsko, antivirusno i antiseptičko dejstvo. Primjenjuje se kod arterioskleroze, crijevnog parazita (*Oxyuris vermicularis*), bolesti jetre, za čišćenje rana i kao lijek za pluća.

Djelovanje medvedeg luka na određene djelove tijela:

- **Glava** – ublažava glavobolju, usporava proces starenja, štiti od moždanog udara, podiže opštu otpornost organizma. Visokim sadržajem antioksidanasa utiče na jačanje imuniteta i usporavanje procesa starenja.
- **Pluća** – olakšava tegobe kod respiratornih bolesti, iskašljavanje i pražnjenje sinusa, pomaže kod gripa i prehlade. Alin, glavni sastojak sremuša, razvodnjava sekret u disajnim putevima, pokreće ga i olakšava iskašljavanje i pražnjenje sinusa. Olakšava disanje kod bronhitisa i astme.
- **Krv** – snižava loš holesterol i masnoće u krvi, čisti krvotok. Sremuš utiče na sniženje holesterola i poboljšanje odnosa tzv. dobrog i lošeg holesterola.
- **Srce** – jača srce i krvne sudove, sprečava kardiovaskularna oboljenja, arteriosklerozu, štiti od infarkta, reguliše krvni pritisak. Povoljan odnos frakcija holesterola smanjuje arteriosklerozu. Povoljno utiče na sniženje krvnog pritiska, što sa dejstvom na holesterol, smanjuje rizik od koronarne bolesti.
- **Stomak** – smanjuje tegobe kod gastritisa i čira, podstiče lučenje supstanci koje štite sluzokožu želuca, pozitivno djeluje protiv parazita, povoljno utiče na normalizaciju crijevne flore, sprečava bolesti jetre i organa za varenje. Sastojci sremuša djeluju nadražajno na sluzokožu organa za varenje. Podstiču lučenje supstanci koje štite sluzokožu.

Cikorija (*Cichorium intybus*)



Cikorija je zeljasta biljka koja ima brojne zdravstvene prednosti. Za ljekovita svojstva cikorijske poznali su još stari Grci, Rimljani i Egipćani, koji su je izuzetno cijenili. Primjenjivala se u liječenju žutice, bolesti jetre, gihta i reumatizma.

Ona ublažava probleme varenja, sprječava žgaravicu, smanjuje bolove od artritisa, čisti organizam, sprječava bakterijske infekcije, pojačava imuni sistem i smanjuje rizik od srčanih bolesti.

Iako se cikorija može jesti na salati ili kao dodatak različitim jelima, ona je najpoznatija kao napitak, tačnije kao zamjena za kafu. Još u 19. vijeku Francuzi su počeli da je uzgajaju i piju kao dodatak kafi ili samostalno. Zahvaljujući ukusu sličnom kafi i niskoj cijeni, napitak od ove biljke postao je izuzetno popularan i proširio se širom svijeta.

Cikorija je također prirodni sedativ, može spriječiti pojavu kamena u bubregu i pomaže kod gubitka viška kilograma. Sve u svemu, ova mala biljka je moćan dodatak bilo kojem načinu prehrane.

Cikorija sadrži cink, magnezijum, mangan, kalcijum, gvožđe, kalijum, kao i vitamine A, B6, C, E i K.

Kopriva (*Urtica dioica*)



Kopriva je zeljasta biljka. Stabljika je uspravna, naraste do 150 cm visine. Korijenje je žućkaste boje. Listovi su smješteni nasuprot jedan drugoga, duguljasto su jajasti, zašiljeni i blago nazubljeni, nalaze se na dužoj ili kraćoj peteljci. Cijela biljka naoružana je dlačicama koje ispuštaju mravlju kiselinu te žare u dodiru s kožom. I muški i ženski cvjetovi rastu odvojeno na stabljikama. Cvjetovi su dakle jednopolni, žućkasto zeleni, sitni i neugledni, skupljeni u guste viseće cvatove koji rastu u pazušcima gornjih listova. Cvjetaju od jula do septembra. Sjeme je mnogobrojno i vrlo sitno.

Raširena je u gotovo cijelom svijetu. Često se nađe u prirodi gdje raste u gustim skupinama. Raste na u polusjenovitim livadama, zapuštenim travnjacima, na poplavljenim područjima, na staništima bogatima hranjivim materijama, posebno kiseonikom. Nalazimo je od ravničarskog do planinskog područja.

Mladi izdanci i listovi koprive su jestivi, beru se na početku proljeća kada još nisu u potpunosti razvili i bogati su vitaminom C, karotinom, mineralima (gvožđe, fosfor, kalcijum). Mogu se kuhati poput povrća, pogotovo kao dodatak čorbama.

Čaj od listova koprive koristan je za izlučivanje mokraćne kod ljudi koji boluju od reumatizma i problema s bešikom, i čisti krv.

Dekokt od korijena koprive značajan je kod problema s prostatom i djeluje kao blag diuretik. Čest je dodatak prirodnim šamponima jer povoljno djeluje na vlasište.

Košnjom cijele biljke, njezinim sušenjem i mljevenjem dobija se brašno koje je bogato proteinom, kalcijem, fosforom. Iz stabljike koprive mogu se koristiti vlakna za izradu užadi, mreža i grubih tkanina. Listovi su izvor hlorofila proizvođačima pigmenta te služe za bojanje hrane i lijekova u zelenu boju, iz korijena se može dobiti žuta boja. Za branje u vrtu kopriva se može koristiti tokom cijele godine. Kako je bogata kiseonikom odlično je sredstvo za zalijevanje biljaka kojim želimo podstaći rast listova.

Otrovne biljke

Otrovne biljke možemo pronaći na otvorenim mjestima, kao što su: vrtovi, parkovi, šume, ali i u zatvorenim prostorima, to jest, u našim domovima. Mnogi ljudi ne znaju da u svojim domovima imaju biljku čiji su djelovi zapravo otrovni. Takve su vrste najopasnije za djecu, čija znatiželja može dovesti do trovanja. Trovanja su najčešća kod djece i to se uglavnom događa zbog privlačnih, mirisnih, žarkocrvenih plodova koji su djeci zanimljivi. Djeca su posebno sklona tome da stavljaju u usta bobice, žvaću list i cvijet ili jedu sjemenke.

Otrovnim biljkama se smatraju sve biljke koje sadrže toksične materije kao vlastite prirodne sastojke.

Mnoge otrovne vrste toksične su u svim svojim dijelovima, ali je koncentracija toksične materije u korijenu, stabljici, listovima, cvjetovima i plodovima često različita.

Bršljan (*Hedera helix*)



Bršljan je višegodišnja drvenasta zimzelena biljka. Penje se uz drveće, zidove, ograde i druge različite podloge, za koje se pričvršćuje naknadno razvijenim korijenima koji se razvijaju na osjenčanoj strani.

Stabljike su drvenaste, mogu narasti i do 30 metara dužine. Korijenov sistem je razgranat i plitak. Mladi izboji su zvjezdasto dlakavi, kasnije ogole, kora je zelena, kasnije pepeljastosiva. Pupoljci su jajasti, ušiljeni, sa zelenim i ušiljenim ljuskama. Listovi su naizmjenični, jednostavni, jajoliko ušiljeni, nalaze se na kratkim drškama, urezani su na 3-5 režnjeva, kožasti, s izraženim bijelim žilama, u početku su obrasli dlačicama, kasnije ogole, na licu su tamnozeleni i sjajni, naličje je malo svjetlije. Cvjetovi su dvopolni, pravilni, mirisni, neugledni, sitni, skupljeni u štitaste cvatove velike 2-4 cm koji se nalaze na drškama. Vjenčić je građen od 5 žućkasto zelenih, jajastih, ušiljenih latica koje su međusobno slobodne, u početku stršeće, kasnije svinute unazad, čaška ima 5 sitnih zubaca. Prašnika ima 5, tučak je 1, plodnica je dijelom podrasla, vrat je vrlo kratak. Cvjeta od septembra do novembra. Plodovi su okruglaste, tamnoplave bobice koje u sebi sadrže 3-4 bjelkastosive, sjajne, bubrežaste sjemenke. Cvjetovi snažno privlače pčele koje sakupljaju dosta nektara i cvjetnog praha, a plodovi su odličan izvor hrane pticama.

Kod bršljana su otrovni listovi i plodovi. Plodovi sadrže smolu, a ona obiluje raznim otrovnim materijama. Osnovni aktivni sastojak je hederin koji izaziva povraćanje, proliv i pojačano znojenje. Bobice bršljana imaju vrlo privlačan izgled bobičastog voća te mogu vrlo lako privući pažnju. Konzumiranje listova izaziva iritaciju kože s crvenilom i svrabom, mliječni sok izaziva plikove na koži, a jedenje plodova izaziva ukočenost, paralizu, povraćanje, halucinacije i groznice.

Međutim, listovi bršljana pomažu kod problema sa disanjem, posebno kašlja.

HORTENZIJA (*Hydrangea*)



Hortenzija je česta stanovnica kuća. Može biti listopadni grm te listopadna ili zimzelena penjačica. Listovi su nasuprotni, jednostavni, jajoliki, nazubljenih rubova, svijetlo zelene boje. Cvjetovi su mali, gusto skupljeni u gronjaste cvatove kupolastih ili pljosnatih oblika. Možemo je prepoznati po velikim cvjetovima živih boja. Ovaj grm najčešće se sadi uz zidove kuća, na travnjacima ili terasama.

Rod sadrži oko 70 vrsta koje su prirodno rasprostranjene na područjima Azije, Južne i Sjeverne Amerike. Kod nas se uzgajaju isključivo radi dekorativnih vrijednosti.

Cvijet je otrovan i uzrokuje bolove u stomaku, znojenje, malaksalost i povraćanje. Simptomi trovanja koji se još mogu javiti jesu osip i svrbež kože, pojačano znojenje. U nekim slučajevima trovanje hortenzijom može dovesti i do kome te otkazivanja srca.

Okruglasti cvatovi hortenzije cijenjeni su kao suho cvijeće u ukrasnim aranžmanima.

Velebilje (*Atropa belladonna*)

Vlebilje je višegodišnja zeljasta biljka.

Stabljika je uspravna, u gornjem dijelu razgranata i fino dlakava, naraste do 150 cm visine. Korijen je mesnat, bjelkastožučkast. Listovi su tamnozeleni, jajasti ili eliptični, ušiljenog vrha, cjelovitih rubova, skupljeni su po dvoje, od kojih je jedan znatno manji od drugog. Cvjetovi su pravilni, zvonolikog oblika, dugi oko 3 cm, smješteni pojedinačno na kratkim stapkama, mutno su tamnoljubičaste do smeđe boje, u unutrašnjosti prljavo žuti s crvenim žilicama. Prašnika ima 5. Cvjeta od juna do avgusta. Plod je sjajna i sočna crna bobica veličine oko 1 cm, sadrži mnoge bubrežaste, smeđe, hrapave sjemenke.

Velebilje je otrovna i halucinogena biljka. Sadrži puno otrovnih alkaloida (atropin, hiosciamin, skopalamin) u svim dijelovima koji se ni sušenjem ne razgrađuju.

Početni simptomi trovanja su proširenje zjenica, suha usta, tegobe kod gutanja i govora, dolazi do paralize nervnog sistema, halucinacija, naposljetku i smrti. Već 3-4 pojedene bobice mogu izazvati smrt kod djece, odrasloj osobi potrebno je 10-20 bobica.



Petrov krst (*Paris quadrifolia*)

Četverolisni petrov krst je zeljasta biljka.

Stabljika je uspravna, jednostavna, gola, cilindrična, naraste do 40 cm visine. Podanak je horizontalan, člankovit, puzajuć i ljuskast. Karakteristična su četiri lista koja su u pršljenu smještena u obliku krsta (vrlo rijetko ih ima 5, 6 ili čak 7). Listovi su svijetlozeleni, veliki, eliptičnog oblika, cjelovitog i valovitog ruba, goli, suženi na vrhu i prošarani mrežastim žilama, nemaju peteljku. Cvjetovi su dvopolni, pojedinačni, rastu na vrhu duge stabljike. Cvijeće je građeno od obično 8 listića poređanih u dva kruga od kojih su četiri vanjska zelena listića, a četiri unutrašnja listića su dvostruko kraća i žućkastozielena. Prašnika ima 6-10 i pravilno su kružno raspoređena oko tučka. Plodnica je obično četverodijelna. Cvjeta u aprilu i maju. Plod je sjajna, gola, tamnoplava bobica koja sadrži do 20 crvenkastosmeđih, sjajnih, golih, mesnatih sjemenki. Sazrijeva u maju ili avgustu.

Svi dijelovi biljke su otrovni, posebno plodovi. Neprijatnog su ukusa te su trovanja rijetka, no dvije ili tri bobice dovoljne su da pokrenu simptome trovanja kao što su mučnina, povraćanje, proliv, grčenje i suženje zjenica.



Kopitnjak (*Asarum europaeum*)



Kopitnjak je zimzelena i otrovna biljka.

Stabljika je obrasla kratkim ljuskama, niskog je rasta, naraste tek do 10 cm visine puzajući tik uz tlo. Podanak je dug, tanak i plitak, nalazi se odmah ispod površine tla. Iz pupa rastu najčešće dva uspravna lista s dugačkom peteljkom, sjajne tamnozeleno boje. Zimzeleni su, bubrežastog oblika, glatkog i sjajnog lica, cjelovitog i sitno dlakavog ruba, zaobljenog vrha. Cvjetovi su pojedinačni i neugledni, nalaze se na dlakavoj stabljici u pazušcima listova i rastu tik uz tlo. Cvjetni vjenčić je zvonast, sastavljen od tri međusobno jednake smeđeljubičaste laticice koje su izvana dlakave. Cvjeta od matra do maja. Plod je ovalna, dlakava, kožasta kapsula koja u šest odjeljaka sadrži brojne sjemenke. Na sjemenkama se nalaze nastavci bogati masnim materijama i bjelančevinama zbog koje ih mravi nose u gnijezdo i pojedu, sjemenku na koncu izbace na površinu te tako doprinose razmnožavanju biljke.

U narodnoj medicini koristio se za bolove, izazivanje povraćanja, liječenje astme, uzrokovanje pobačaja.... Danas je njegova primjena napuštena. Oštrog je okusa, izaziva povraćanje, proljev, jake bolove u želudcu, oštećuje bubrege, kod težih stanja osoba pada u komu i umire.

Linkovi slika

- [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/b2/Taraxacum officinale - K%C3%B6hler%E2%80%93s Medizinal-Pflanzen-135.jpg/250px-Taraxacum officinale - K%C3%B6hler%E2%80%93s Medizinal-Pflanzen-135.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/b2/Taraxacum_officinale_-_K%C3%B6hler%E2%80%93s_Medizinal-Pflanzen-135.jpg/250px-Taraxacum_officinale_-_K%C3%B6hler%E2%80%93s_Medizinal-Pflanzen-135.jpg)
- [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/5f/Gentiana lutea - K%C3%B6hler%E2%80%93s Medizinal-Pflanzen-066.jpg/1200px-Gentiana lutea - K%C3%B6hler%E2%80%93s Medizinal-Pflanzen-066.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/5f/Gentiana_lutea_-_K%C3%B6hler%E2%80%93s_Medizinal-Pflanzen-066.jpg/1200px-Gentiana_lutea_-_K%C3%B6hler%E2%80%93s_Medizinal-Pflanzen-066.jpg)
- https://www.srijemuslavita.com/images/Dijelovi_Srijemusa.jpg
- <https://zolininkas.lt/wp-content/uploads/2019/05/augalas-paprastoji-trukazole.jpg>
- https://www.google.com/search?q=kopriva&tbm=isch&chips=q:kopriva,online_chips:zara:FM1gmYTujY8%3D&client=opera&hs=gRO&hl=hr&sa=X&ved=2ahUKEwiZhcreuND5AhUGIKQKHcTyD4wQ4IYoB3oECAEQMQ&biw=1482&bih=701#imgrc=jyXuhJlgzRQ01M
- <https://i.pinimg.com/originals/98/4b/60/984b6081bd4689dcaf6c92de6c1eda9f.jpg>
- <https://i.pinimg.com/originals/c2/fe/f2/c2fef2f562f94d29214e2a81fc9624ff.jpg>
- [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/99/Atropa bella-donna Sturm10014.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/99/Atropa_bella-donna_Sturm10014.jpg)
- [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/88/Illustration Paris quadrifolia0.jpg/200px-Illustration Paris quadrifolia0.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/88/Illustration_Paris_quadrifolia0.jpg/200px-Illustration_Paris_quadrifolia0.jpg)
- <https://www.receptoor.com/wp-content/uploads/2020/05/kopitanjakClanak.jpg>

HVALA NA PAŽNJI!