

Ljekovite biljke Crne Gore

U njihovoj ljepoti skriveno je zdravlje

- Crna Gora obiluje velikom raznovrsnošću i brojnošću biljnih vrsta- za sada je registrovano oko 3600 vrsta biljaka(1,2% ukupne svjetske flore), što je svrstava na prvo mjesto među evropskim državama srazmjerno površini. Ovakvo bogastvo uslovljeno je geografskim položajem, različitošću reljefnih oblika, raznovrsnošću klimatskih tipova na relativno maloj teritoriji. Prema Nacionalnom zakonodavstvu u našoj zemlji zaštićeno je oko 270 vrsta biljaka, mada se tačan broj ugroženih vrsta ne zna zbog nedostatka istraživanja i nepostojanja baze podataka.
- Kod velikog broja biljaka na crnogorskom području dokazana su ljekovita svojstva, zbog čega se koriste u narodnoj i zvaničnoj medicini. Samonikle ljekovite biljke pravo su bogastvo, koje treba štititi od uništavanja i istrebljenja. Branje i sakupljanje ljekovitih biljaka zahtijeva prije svega dosta ljubavi, znanja i truda. U cilju očuvanja kvaliteta treba ih brati isključivo po lijepom vremenu, van zagađenih područja i u periodu kada određena biljka sadrži maksimum ljekovitih sastojaka. Spoljne dijelove biljke najbolje je brati ujutru po lijepom i sunčanom vremenu bez prisutva rose, dok je korijen najkvalitetniji ako se bere noću. Takođe je bitno proučiti biljni kalendar. Veoma je važno voditi računa i o očuvanju staništa-ako želimo da i narednih godina na određenom mjestu nađemo neku biljku, moramo pažljivo planirati kako ćemo i koliko brati. Ne smije se ubrati više od dvije trećine jedinki na određenom mjestu, a ako se sakupljaju podzemni organi najmanje 80% jedinki treba ostaviti netaknuto. Pri sakupljanju korijena treba sakupljati samo neke od bočnih korjenova, a obavezno vratiti u zemlju dio korijena ili rizoma sa pupoljcima. Kora se skida u vidu uzdužnih traka samo sa jedne strane biljke. Pri sakupljanju listova na svakoj jedinki treba da ostane minimum 70% njih, dok pri sakupljanju cvjetova mora biti sašuvano najmanje 30% . Ako se sakupljaju plodovi i sjemeni, najmanje 20% mora da se ostavi na svakoj jedinki radi regeneracije.
- Uobičajeni način čuvanja ljekovitih biljaka je sušenje, koje predstavlja i najstariji način čuvanja namirnica. Sakupljene biljke treba što prije osušiti, kako ne bi došlo do razgradnje ljekovitih sastojaka i da pri tome budu zaštićene od padavina i direktne sunčeve svjetlosti. Mjesto na kome se suše biljke mora biti čisto, provjetreno, svijetlo i suvo. Sušenje je završeno kada se listovi i cvjetovi mrve pod prstima, a korijen bude krt i puca. Osušene biljke treba spakovati u višeslojne papirne kese, listove i cvjetove najbolje u metalnim kutijama, dok se neke moraju hermetički zapakovati. Takođe treba ih propisno čuvati u čistim provjetrenim prostorijama u odsustvu vlage, visokih i niskih temperatura, insekata, glodar...

LINCURA- *Gentiana lutea*



Narodna imena: lincura, žuta lincura, srčanik, goreč, gencijan, čemer, košutina brada... Lincura je vjekovima poznata kao ljekovita biljka. Ilirski vladar Gencij je u II vijeku p.n.e. preporučio lincuru u liječenju kuge, pa je po njemu cio rod dobio ime Gentiana. Ljekovita svojstva ove biljke potvrdila je i nauka, pa je uvrštena u brojne farmakopeje.

Kraljica planinskih pašnjaka, livada, proplanaka(najčešće na visinama 800- 1800 m) je zbog neracionalnog sakupljanja čak na nekim mjestima i istrijebljena, pa je kako u Evropi tako i kod nas zakonom zaštićena vrsta.

U ljekovite svrhe sakuplja se korijen i to starijih biljaka u jesen, a korjenove glave sa pupoljcima obavezno se vraćaju u zemlju.

Lincura je najpoznatija ljekovita biljka za liječenje želuca i digestivnog sistema. Često se koristi za jačanje organizma, liječenje anemije, liječenje upale vena(najčešće potopljena u gorku rakiju i u vidu tonika). Ne treba da je koriste osobe koje imaju hipertenziju, hronični čir želuca i dvanaestopalačnog crijeva, kao i trudnice i dojilje.

KANTARION- *Hipericum perforatum*



Liječi rane kako na tijelu, tako i na duši.

Narodna imena: kantarion, bogorodična trava, gospina trava, gorac, ivanjčica, prostrelnik...

Raste na osunčanim livadama, brežuljcima, pustom i neobrađenom zemljištu, krčevinama, rubovima čuma.

Ljekoviti dijelovi su cvijet i listovi, pa se bere gornji dio biljke do 20 cm dužine i odsijeca se makazama. Za regeneraciju se ostavlja trećina biljke i isto toliko biljaka u populaciji.

Kantarion je prirodni antiseptik. Koristi se za zacjeljivanje rana i opekotina, ublažavanje ekcema i raznih kožnih oboljenja. Blagotvoran je i kod bolesti pluća, jetre, bubrega, slezine. Jedna je od najpoznatijih biljaka sa antidepresivnim dejstvom i prirodni je lijek za mnoge psihičke tegobe.

Tokom tretmana kože kantarionom ne treba se izlagati suncu.

KOPRIVA- Urtica dioica



Narodna imena: kopriva, žara, žeža, pasja kupina.

Kopriva je kosmopolitska vrsta. Raste oko kuća, pored puteva, na njivama, livadama, pašnjacima, šumama, duž rječnih dolina, na vlažnim staništima bogatim nitritim...

Osušeni listovi se najčešće koriste kao ljekoviti dio biljke, ali može i cio nadzemni dio, korijen, sjeme. Od davnina se koristi kao zdrava hrana, ali i lijek za mnoge bolesti.

Kao biljka sa veoma izraženim antioksidativnim dejstvom ima veliki značaj u zaštiti organizma od slobodnih radikala. Djeluje kao diuretik, pa time indirektno snižava povišen krvni pritisak. Takođe čisti organizam od toksina, blagotvorno djeluje na jetru i bubrege. Veoma je bogata gvožđem, pa se koristi kao efikasno sredstvo u liječenju anemije. Korijen se koristi za liječenje anemona prostate I i II stepena, reguliše rad prostate i sprečava njeno uvećavanje. Kao lijek upotrebljava se u vidu čaja, soka, sirupa, ekstrakta i raznih farmaceutskih preparata.

HAJDUČKA TRAVA – *Achillea millefolium*



Naučno ime je dobila po antičkom junaku Ahilu, jer se vjeruje da je njome vidao rane. Narodno ime hajdučka trava po hajducima, koji su njome takođe zacjeljivali rane. Njeni razdijeljeni listovi stvaraju utisak mnoštva sitnih listića, pa otuda u naučnom nazivu *millefolium*, a narodski stolisnik. U narodu se pored hajdučke trave i stolisnika koriste i nazivi petrovsko cvijeće i sporiš.

Veoma je rasprostranjena u Crnoj Gori kao izuzetno otporna bilka, od nizija do planinskih predjela. Može se naći gotovo svuda gdje je sunčano i toplo.

Ljekovite sastojke sadrže cvijet i list, pa je preporučljivo da se samo oni i sakupljaju. Stabljika ne posjeduje ljekovita svojstva.

Kao lijek koristi se u vidu čaja, tinkture, ulja u saniranju želudačnih i crijevnih oboljenja, groznice, povišenog krvnog pritiska, kao antitrombičko sredstvo...

BOKVICA SREDNJA – *Plantago media*



Bokvica se odavnina koristi kao lijek. Veoma je slična primjena i dejstvo bokvice srednje, bokvice ženske širokolisne i bokvice muške uskolisne. Ipak se sakupljaju, suše i pakuju odvojeno.

Kosmopolitska je vrsta. Uspijeva u ravnicama, dolinama, planinama- na livadama, usjevima, travnatim površinama, u naseljima, pored puteva.

Kao ljekoviti dio sakuplja se list kada je potpuno razvijen, a biljka u fazi cvjetanja. Listovi se odsijecaju makazama i koriste kao svježi ili osušeni.

Kao lijek ima primjenu u zaustavljanju krvarenja, zacjeljivanju rana, olakšavanju mokrenja, kod infekcija gornjih disajnih puteva. Jedan je od glavnih sastojaka farmaceutskih sirupa i čajnih mješavina za liječenje kašlja.

PETROV KRST – *Paris quadrifolia*



Narodna imena: četvorolisni Petrov krst, vranino oko, krstac. U Crnoj Gori, kao i širom Evrope raste u vlažnim, sjenovitim, kamenitim šumskim terenima bogatim humusom. Prema legendi četiri lista predstavljaju tri boginje: Heru, Atinu i Afroditu, četvrti Žarisa, a plod (bobica) Eridinu jabuku.

Ova biljka je i otrov i lijek(cijela je otrovna) - samo dobri stručnjaci umiju od otrova napraviti lijek. Nadzemni dio biljke ima primjenu u narodnoj medicini. Sokom iz svježih listova liječe se gnojne rane, grčevi i čirevi, jake glavobolje. Tinktura se koristi kod trovanja živom i arsenom...

DJETELINA CRVENA – *Trifolium pratense*



Narodna imena: crvena djetelina, trolist, kravljača, krvarica.

Zbog ljekovitih svojstava uzgajali su je stari Grci, Rimljani i Kelti.

Raste po vlažnim livadama, pašnjacima, močvarnim površinama, blizu naselja.

Ljekoviti su cvjetovi. Cvjetne glavice se sakupljaju kada je biljka u punom cvijetu i suše u sjenci.

U tradicionalnoj medicini se koristi kao čistač krvi, protiv tromboze, kao alternativa hormonskoj terapiji estrogenom u menopauzi, za jačanje imuniteta.

BREZA – Betula pendula



Narodna imena: breza, žalosna breza, srebrna breza, metlika.

Kao samonikla biljka raste u planinskim predjelima u području bukovih, jelovih i smrčevih šuma na svijetlim i otvorenim mjestima.

Ljekoviti dijelovi biljke su u prvom redu kora, zatim pupoljci i listovi.

Čaj djeluje kod bubrežnih bolesti, upale bubrega mokraćnih kanala, mokraćne bešike, u regulaciji povišenog krvnog pritiska. Brezov katran, koji se dobija suvom destilacijom kore koristi se u dermatologiji.

- Crna Gora ima nevjerovatnu prirodnu ljepotu i bogastvo, kojima se dive ljudi iz raznih krajeva svijeta. Moramo naučiti da s ljubavlju i poštovanjem negujemo to neprocjenjivo blago.