Ljekovito bilje sjeverne Dalmacije

Ugrinić, Martina

Undergraduate thesis / Završni rad

2012

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Science / Sveučilište u Zagrebu, Prirodoslovno-matematički fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:217:874551

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**



Repository / Repozitorij:

Repository of the Faculty of Science - University of Zagreb







SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

PRIRODOSLOVNO-MATEMATIČKI FAKULTET

BIOLOŠKI ODSJEK

LJEKOVITO BILJE SJEVERNE DALMACIJE

MEDICAL HERBS OF NORTHEN DALMATIA

Martina Ugrinić

Preddiplomski studij Znanosti o okolišu

(Undergraduate Study of Environmental Sciences)

Mentor: prof.dr.sc. Zlatko Liber

Zagreb, 2012.

SADRŽAJ

1. UVOD.....2
2. ALTERNATIVNO PRIRODNO LIJEČENJE.....4
3. LJEKOVITO BILJE SJEVERNE DALMACIJE 5
   - 3.1 *Agave americana* L. 5
   - 3.2 *Arbutus unedo* L. 7
   - 3.3 *Artemisia absinthium* L. 9
   - 3.4 *Arundo donax* L. 11
   - 3.5 *Calendula arvensis* L. 12
   - 3.6 *Cupressus sempervirens* L. 14
   - 3.7 *Ephedra fragilis* Desf.Subsp. *campylopoda* (C.A.Mayer) Asch. Et Graeb. 16
   - 3.8 *Foeniculum vulgare* Miller 18
   - 3.9 *Hypericum perforatum* L. 20
   - 3.10 *Juniperus oxycedrus* L. 22
   - 3.11 *Larus nobilis* L. 24
   - 3.12 *Lavandula angustifolia* Miller 26
   - 3.13 *Myrtus communis* L. 28
   - 3.14 *Olea europaea* L. 30
   - 3.15 *Punica granatum* L. 32
   - 3.16 *Rosmarinus officinalis* L. 34
   - 3.17 *Salvia offivinalis* L. 36
   - 3.18 *Spartium junceum* L. 38
   - 3.19 *Thymus vulgaris* L. 40
   - 3.20 *Vitex agrus-castus* L. 42
4. LITERATURA 44
5. SAŽETAK 46
6. SUMMARY 46

1.UVOD

Od samih početaka ljudi su bili okrenuti k prirodi iz koje su dobivali sirovine za preživljavanje. Biljke su koristi kao pomoć u izlječenju raznih bolesti i ozljeda. Ovakav oblik medicine u nekim zabačenim djelovima svijeta je još uvijek primaran oblik liječenja, iako je primaran smatra se alternativnim, dok se relativno nova znanost sintetičkih lijekova zapadne medicine smatra ortodoksnom. No bez obzira na načinlječenja treba znati da su biljke moćni lijekovi. Naravno, njihovi aktivni principi, izolirani i sintetizirani, čine osnovu za mnoge lijekove suvremenog svijeta, od aspirina do morfija.

Tisućama godina plemena su skupljala znanje o bilju na temelju pokušaja i pogrešaka. Žene, budući da im je kretanje bilo ograničeno zbog podizanja djece i brige za nju, preuzele su zadaću prikupljanja i primjene bilja, pa je liječenje bilo gotovo isključivo žensko zanimanje u predznanstvenim kulturama. Davni narodi uočavali su vezu između vraćanja zdravlja i ženske sposobnosti da stvore novi život. Vještina liječenja i znanje o bilju prenosilo se s majke na kćer, a djelotvornost sustava ovisila je o točnosti zamjećivanja i o njegovateljskim sposobnostima iscjelitelja. Da bi ih lakše pamtili, nomadska su plemena svakoj biljci pridavala vizualne atribute koji su im pomogli pri upotrebi (Bremness 1995).

Farmaceutske kompanije, s jedne strane, priznaju vrijednost bilja i vrlo se trude istražiti svjetsku biljnu predaju, dok, s druge strane, žele zadržati svoj unosan monopol nad medicinskim proizvodima. Neke tvornice lijekova pokušale su bilje izbaciti iz arene lijekova. Jedna taktika sastojala se u traganju i izoliranju jedne jedine otrovne tvari u biljci. To se dogodilo prije nekoliko godina s kaduljom, no pokušaji da se ospori njena uoptreba nisu uspjeli, jer je istraživanje otkrilo da ostali sastojci kadulje poništavaju svako toksično djelovanje (Bremness 1995).

Prema farmakološkom djelovanju ljekovito bilje je moguće podijeliti na dvije skupine:

a) ljekovito bilje blagog djelovanja kojima pripada veliki broj biljka koje su u širokoj i skoro svakodnevnoj uporabi kakve su primjerice kamilica,lipa,šipak i dr.

b) ljekovite biljke jakog djelovanja, toksične vrste od kojih se proizvode vrlo jaki otrovi kao npr. morfin, heroin, atropin i dr. i čija je uporaba i rukovanje (skladištelje, izrada preparata i davanje bolesnicima) zakonski propisana. U daljnjem tekstu će biti predstavljene neke vrste

ljekovitog bilja koje možemo naći na području sjeverne Dalmacije (http://hr.wikipedia.org/wiki/Ljekovito_bilje).

2. ALTERNATIVNO PRIRODNO LIJEČENJE

Kod mnogih lakših oboljenja ljekovite biljke mogu nadomjestiti sintetičke antibiotike. Proizvodi organskog podrijetla imaju tu prednost što su se razvijali prirodnim putem i obično predstavljaju mješavinu velikog broja ljekovitih tvari, a njihova je ljekovitost dokazana kroz tisućama godina putem pokušaja i pogrešaka. Stoga djeluju drukčije nego sintetički proizvod iz laboratorija.

Ljekovite biljke sadrže mnogo tvari s velikim brojem diferencijalnih sastojaka. Stoga specifično djelovanje neke biljke obuhvaća cjelovitost njezinih glavnih i sporednih sastojaka. U medicinski najvažnije grupe djelotvornih sastojaka ubrajaju se glikozidi, alkaloidi, eterična ulja, flavonoidi, treslovine, saponini i gorke tvari. Većina ljekovitih biljaka sadrži više aktivno djelotvornih sastojaka iz različitih grupa tvari. Prevladavajuća djelotvorna tvar određuje pritom područje primjene. Ona u našem organizmu ciljano djeluje na određena tkiva, organe ili funkcije tako što pojačava obrambenu snagu, podupire funkciju organa ili sustava ili potiče liječenje.

Napretkom moderne farmakologije sve se više otkrivaju sastojci različitih biljaka, pa čak i antibiotički djelotvorne tvari. Antibiotički djelotvorne i obrambeno- stimulirajuće ljekovite biljke mogu kod stručne primjene u nekim slučajevima nadomjestiti i sintetičke antibiotike. Najvažniji poznati sastojci su eterična ulja i njihovi posebni oblici. Eterična ulja imaju, međutim, još jednu prednost: ona utječu na naše osjećaje i raspoloženja. Njihov miris popravlja raspoloženje i opušta, što može ubrzati ozdravljenje (Möhring, 2000.).

3. LJEKOVITO BILJE SJEVERNE DALMACIJE

3.1 *Agave americana* L.

PORODICA: Agavaceae

NARODNI NAZIVI: američka agava, loparina, primorski netres

OPIS

Američka agava je krupna, mesnata biljka (grč. *agavos* = vrijedan divljenja, uzvišen) dugačkih i na vrhu zašiljenih, po obodu trnasto nazubljenih s vršnim, 2-3 cm dugim, oštrim smeđastim trnovima. Linearno-lancetasti sivozeleni i pri dnu debelo mesnati listovi, dugi 1-2 m i široki od 30 cm, tvore visoke rozete (Sl. 1.). Kad biljka napuni 10-15 godina, iz rozete listova izrasta gola zeljasta stabljika, visoka 5-8 m, na vrhu koje se rađa velika cvjetna metlica s mnogobrojnim cvjetovima (Sl. 2.). Ugodno mirisavi zelenkastožuti cvjetovi dugi su 7-9 cm i kitnjasti na krajevima vodoravnih grana. Cvate od lipnja do kolovoza. Američka agava nakon cvatnje i zrelosti plodova ugiba, ali se odmah vegetativno obnavlja iz korijenskih izdanaka. Plod je dugačak tobolac pun brojnih, plosnatih sjemenki crnkaste boje (Kovačić i sur.,2008.).



Slika 1. Habitus vrste *Agave americana* L., (foto: Martina Ugrinić)



Slika 2. Cvjetna metlica s mnogobrojnim cvjetovima. (foto: Martina Ugrinić)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Raste na strmim kamenim stijenama obala otoka i kopna, u našem je primorju naturalizirana vrsta (Kovačić i sur., 2008.).

DJELOVANJE I UPOTREBA

Sok od lišća agave s malo šečera liječi hripavac, istučen list ako se položi na ranu ili opeklinu, brzo zacjeljuje i ublažuje boli. List pretvoren u prašak i rastopljen u vodi, pomješan s medom, koristi kod zaostale menstruacije, žutice, bolesti želuca i jetre. Uzima se natašte tri dana na vrh noža, a četvrti dan petinu male čajne žlice. Osim toga liječi i reumu (Gelenčir, 1984.).

3.2 *Arbutus unedo* L.

PORODICA: Ericaceae

NARODNI NAZIVI: planika, magunja, jagodica

OPIS

Planika je vazdazeleni grm ili manje drvo (5-10 m), uspravnih je grana i guste krošnje. Kora je mladih izbojaka crvenosmeđa, a starijih sivosmeđa ili crvenkasta i ljušti se u uskim uzdužnim trakama. Ima razgranat korijen i dobro se prilagođuje vapnemačkim kamenjarima i pukotinama stijena. Listovi su spiralno raspoređeni, sjajni i kožasti, dugi 7-9 cm i široki 2-3 cm, na 3-10 cm dugim crvenkastim peteljkama (Sl. 3.). Bijeli ili crvenkasti cvjetovi, zvonasta ili vrčasta oblika, građeni su na temelju broja pet i skupljeni u vršnim, visećim grozdastim cvatovima, dugim 5 cm. Cvate od listopada do prosinca. Plod je crvena, višesjemena, jestiva boba (”maginja”) u unutrašnjosti mesnato brašnjava i sočna, a na površini bradavičasto točkasta (Sl. 4.). Maginja sazrijeva nakon godinu dana, otprilike u doba nove cvatnje, pa se na jednoj biljci mogu istodobno vidjeti zreli plodovi i novi cvjetovi (Kovačić i sur., 2008.).



Slika 3. Habitus planike (izvor: www.pijanitvor.com)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Raste na suhim vapnenačkim staništima, na otocima i uz obalu u šumama crnike (*Quercus ilex*) i u sustavu makije (Kovačić i sur., 2008.).

DJELOVANJE I UPOTREBA

Svi djelovi biljke mogu se koristiti kao antiseptici. Lišće, kora i korijen su jaki diuretici. Mogu se koristit u liječenju bolesti mokraćnog sustava, kao što su cistitits ili uretritis. Također se mogu koristit i u tretmanima protiv preljeva i dizenterije, kao i mnoge druge biljke može se koristit u liječenju upale grla. Lišće se skuplja ljeti i suši za kasniju upotrebu (www.pfaf.org).



Slika 4. Plodovi planike (izvor: http://www.west-crete.com/dailypics/photos/1427.jpg)

3.3 *Artemisia absinthium* L.

PORODICA: Asteraceae

NARODNI NAZIVI: pelin, pravi pelin, gorki pelin, đul, vermut, gorčika

OPIS

Pelin je polugrmolika trajnica, prekrivena srebrnastobijelim pustenastim dlakama, naraste 60-150 cm i ima jako razgranat i odrvenjeli podanak. Stabljika je pri dnu odrvenjela, uspravna, razgranata i uzvojito obrasla brojnim nasuprotnim listovima koji su pustenastodlakavi i žljezdasti s obje strane. Prizemni listovi su na peteljkama, dugi do 25 cm, trostruko rasperani, a listovi stabljike su na kraćim peteljkama ili sjedeći, dugi 5-10 cm i jednostruko ili dvostruko rasperani. Režnjevi lista su duguljastolancetasti s kratko zašljenim vrhom (Sl. 5.). Biljka cvate od lipnja do rujna velikim, rahlim, vršnim, metličastim cvatovima. Cvjetne glavice su žućkaste, široke tek 3-5-mm, na kratkim stapkama. Plod je maleni orah u porodici glavočika poznat kao roška (Kovačić i sur., 2008.).



Slika 5. Listovi pelina (izvor: http://www.val-znanje.com/images/stories/ljekovitobilje/23-pelin.jpg)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Pelin raste na poluvlažnim i suhim, kamenitim i vrlo sunčanim mjestima; po zapuštenim i neobrađenim površinama, u kamenjarima, uz putove, oko kuća, u vinogradima i vrtovima, po suhim livadama (Kovačić i sur., 2008.).

DJELOVANJE I UPOTREBA

Pelin je tipična droga kod koje djeluju gorke tvari i eterično ulje (*amarum aromaticum*). U narodnoj medicini smatra se iznimno dobrim sredstvom kod loših želučanih funkcija, neprimjerene probave i želučanih tegoba. Zbog gorkih tari djeluje kod slaba teka, probavnih tegoba kao što su podrigivanje i napetost želuca i trbuha; istjerivanje vjetrova i potiče djelovanje žući. Njegov utjecaj na glatke mišiće koji je povezan s boljom prokrvljenošću, osobito trbušnih organa, potiče menstruaciju i ublažava grčeve pri porođaju. Smatra se sredstvom koje poboljšava rad hormonalnih žlijezda, osobito nadbubrežne žlijezde. A time se objašnjavai njegov već dugo poznat povoljan utjecaj na krvotok. Stoga je uporaba pelina opravdana kod svih oblika slabosti nakon teških infekcijskih bolesti, kod smetnji metabolizma kao što su gojaznost, dijabetes, ulozi i reuma. Ukupan učinak droge dopunjava i njezino djelovanje na pojačan rad bubrega. Stoga se pelin smatra jednom od najboljih ljekovitih biljaka, ali isključivo uz pravilnu primjenu (Toplak-Galle 2001.).

3.4 *Arundo donax* L.

PORODICA: Poaceae

NARODNI NAZIVI: trstika, trst, sredozemna trstika

OPIS

Sredozemna trska je trava velikih busena i dugačkih podanaka. Stabljike su drvenaste, u promjeru 2-3,5 cm i visoke 3(4) m. ima elegantne sabljaste listove, savinute na polovici dužine, u obliku luka, duge do 60 cm i široke 2-5 cm. Cvjetovi su skupljeni u vršnim, crvenkastim, raširenim metlicama, dugim 30-60 cm (Sl. 6.). Pojedinačni klasići rastu na stapčicama i nose po 3-4 dvospolna cvijeta. Cvate od kolovoza do prosinca. Plod je pšeno (Kovačić i sur.,2008.).

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Kanali, rubovi vodotoka, vlažna staništa (Kovačić i sur.,2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Napitak spravljen od trstike može izazvati menstruaciju i smanjiti protok mlijeka kod majki poslje poroda. Često se koristi i krema od trstike koja se stavlja na čelo kako bi izliječila glavobolju. Vjeruje se kako izolirani alkaloidi mogu kontrahirati crijeva i maternicu te podići krvni tlak. Gomolj i korijen se koriste kod liječenja osoba koje zadržavaju vodu u tijelu. Kuhani u vinu i medu, gomolj i korijen su korišteni i pri liječenju raka (www.pfaf.org).



Slika 6. Izdanci u cvatu (izvor: www.marengowalks.com)

3.5 *Calendula arvensis* L.

PORODICA: Asteraceae

NARODNI NAZIVI: poljski neven,divlji neven,žutelj, ognjac poljski

OPIS

Poljski neven je jednoljetnica visoka 10-20 cm,vretenasta korijena. Stabljika je više ili manje polegla ili uzdižuća, razgranjena i posuta dlakama. Listovi su duguljastolancetasti, gornji pri dnu zaobljeni i djelomice obuhvaćaju stabljiku, a donji na kratkim peteljkama i slabo nazubljena ruba. Žute ili narančaste cvjetne glavice građene su od obodnih jezičastih i središnjih cjevastih cvjetića i stoje pojedinačno na vrhovima stabljika i ogranaka, promjera 1-2 cm (Sl. 7.). Cvate od svibnja do rujna. Glavičasti cvat nosi vanjski red kljunastih roški bradavičastih hrptova i bez letnog dijela (papusa), jako savinutih prema unutra, koje pri dozrijevanju vise (Kovačić i sur.,2008.).



Slika 7. Cvat nevena (foto: Martina Ugrinić)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Kultivirana tla, zapuštene površine, odlagalište otpada, uz putove, u vinogradima i maslinicima, otvorenim bušicima, po točilima, na pijescima (Kovačić i sur.,2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Nevenovo eterično ulje djeluje protiv brojnih mikroba, a saponini sprječavaju nastanjivanje gljivica (fungistatičko djelovanje) na koži. Triterpenski alkoholi, osobito faradiol i 4-taraksasterol sprječavaju upale (antiinflamatorno djelovanje), pa stoga pripravke od nevena koristimo za liječenje kožnih oštećenja, kao i u kozmetici. Važan je i utjecaj nevena na zacjelivanje rana. On, naime, potiče djelovanje fagocita i nastanak novih stanica (granulacija). Potiče optok krvi i tonus kože. Pritom pored drugih faktora djeluju i karotenoidi. Polisaharidi stimuliraju imunološki sustav. Saponini nevena kod pokusa na životinjama snizuju količinu lipida u krvi. Sok iscjeđen iz nevena štiti od čireva na želucu i crijevima; djeluju protektivno. Neven djeluje slično kao i brđanka, a pritom ne nadražuje kožu. Kod osjetljive kože i kože koja je sklona alergijama često ga koristimo umjesto brđanke (Toplak-Galle 2001.).

3.6 *Cupressus sempervirens* L.

PORODICA: Cupressaceae

NARODNI NAZIVI: čempres,čipres,ćimpres

OPIS

Čempres je drvenasta biljka uspravna i ravna debla, visine 20-30 m, i jako razgranata korijenova sustava koji prodire duboko u tlo (Sl. 8.). Kora je tanka,glatka i siva, stvaranjem postaje sivosmeđa i uzdužno izbrazdana. Tamnozeleni listovi sitni su i ljuskasti, raspoređeni na ograncima poput crjepova. Izbojci su usmjereni na sve strane, oko 1 mm debeli, okrugli ili četverobridni. Muški češeri su jednospolni: jajolika oblika, resasti, žućkasti, 4-8 mm dugi i raspoređeni po cijeloj krošnji, a ženski smješteni najčešće pri vrhovima krošnje, pojedinačno ili u skupinama. Češeri se oprašuju od ožujka do svibnja. Nakon oprašivanja ženski češeri postaju sjajni, dugi su 2,5-5 cm, sastavljeni od 8 do 14 plodnih ljusaka, u mladosti zelenkasti, a zatim smeđi do sivi. Zriju druge godine, a otvaraju se treće. U češeru se nalazi mnogo spljoštenih svjetlosmeđih sjemenaki, koje su duge 5-7 mm i usko okriljene. Nakon ispadanja sjemenki češer više godina ostaje na stablu (Kovačić i sur.,2008.).



Slika 8. Habitus čempresa piramidalne forme (izvor: www.dalmatian-nature.hr)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Kamenita, skeletoidna i druga tla, od 0 do 800 m n.v. Otporna vrsta na visoke temperature i dugotrajne suše, obični čempres se često može naći i u unutrašnjosti. Vrlo brzo raste, dugovječan je i može doživjeti starost 400-500, pa čak i 1000 godina. Raste u manjim ili većim skupinama, ali ne tvori veće šumske komplekse (Kovačić i sur.,2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Sabire se lišće i ženski češeri te se suše u hladu na zračnom mjestu. Njegovi češeri upotrebljavaju se u obliku tinkture (30-40 kapljica) protiv neuredne menstruacije (Sl. 9.). Lijek zaustavlja krvarenje iz maternice. Kao iscjeđen sok dodaje se 50 g na litru vode za ispiranje-klistiranje anusa protiv hemeroida (ne kuhati nego namakati u mlakoj vodi 2-3 sata). Listovi u obliku čaja koriste protiv plućnih bolesti i čestog mokrenja (Gelenčir 1984.).



Slika 9. Ženski češeri čempresa (izvor: http://www.blogger.ba/galerije/post/2443858/260219)

3.7 *Ephedra fragilis* Desf. Subsp. *campylopoda* (C.A. Mayer) Asch. Et Graeb

PORODICA: Ephedraceae

NARODNI NAZIVI: puzava kositrenica,krta kositrenica

OPIS

Puzava kositrenica uz tlo polegli ili viseći grm (penjačica), visok do 8 m, dugih i tankih grana koje se penju ili puze. Tamnozelene, člankovite grane bijele srčike vrlo su gipke i na čvorovima lako lomljive (lat.*fragilis*=lomljiv) (Sl. 10.). Malobrojni ljuskasti listovi dugi su do 2 mm i obuhvaćaju stabljiku. Vrsta je dvodomna: neuglednih muški češeri razvijaju se u parovima, skupljeni u cvatove, po 4-8 zajedno, dok se ženskičešeri, sa po jednim sjemenim zametkom, razvijaju pojedinačno ili po dva zajedno. Razvoj ženskog češera je od siječnja do treavnja, pa i dulje. Sjemenka (ili po dvije zajedno) je ovalna i nalik na pravi plod (bobu), promjera do 1 cm izvana obavijena žarkocrvenim, slatkim mesnatim ovojem poznatim pod nazivom arilus (Kovačić i sur.,2008.).

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Raste na grmovitim mjestima stjenovita tla. Vapnenačke stijene, kamenjari, zidovi, šikare i živice. Kroz riječne tjesnace prodire i dublje u unutrašnjost (Kovačić i sur.,2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Pripadnici ovog roda sadrže više vrsta alkaloida, ali najvažniji od njih je efedrin, koji se korist u preparatima za liječenje astme i katarha. Cijela biljka se može koristiti u znatno većim količinama nego izolirani efedrin. Također se koristi i protiv gripe (www.pfaf.org).



Slika 10. Puzava kositrenica habitus i sjemenke ovijene crvenim mesnatim ovojem (izvor: en.wikipedia.org)

3.8 *Foeniculum vulgare* Miller

PORODICA: Apiaceae

NARODNI NAZIVI: komorač, koromač, morač, slatki kopar

OPIS

Komorač je dvogodišnja biljka ili trajnica, visoka do 2,5 m,ugodna, slatkasta i aromatična mirisa. Stabljika je šuplja, uspravna, fino izbrazdana, jako razgranjena, a u bazi donekle odrvenjela. Listovi dugi do 40 cm 3-4 puta su rasperani, sastavljeni od tankih, gotovo nitastih isperaka plavkastozelene boje, dugih 1-3 cm, koji mogu biti i pomalo mesnati. Maleni žućkasti ili zelenkasti cvjetovi bez čaška sastavljeni su u složene, 12 do 25-zrakaste cvatove štitce (promjera 5-15 cm) na kratkim stapkama, bez ovoja i ovojčića (Sl. 11.). Cvate od srpnja do rujna. Plod je 4-10 mm dug i napola toliko širok kalavac, koji se nakon dozrijevanja raspada na dva jako aromatična plodića, svaki sa po poet žućkastih rebara (Kovačić i sur.,2008.).



Slika 11. Habitus komorača

(izvor: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/31/Foeniculum_vulgare.JPG)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Raste na poljima, uz putove i na kamenitim mjestima (Kovačić i sur., 2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Komorač i njegovo hlapivo ulje djeluju slično kao anis. Opuštaju grčeve u dišnim i probavnim organima, rastjeruje vjetrove, djeluju antibakterijski i potiču izlučivanje sluzi dišnih organa. Komorač se smatra najboljom drogom u dječjoj medicini. U ljekarnama postoje pripravci od komorača protiv kašlja, a i narodna medicina poznaje cijeli niz načina njegove uporabe. Utjecaj na bolesti dišnih organa izraženiji je nego kod anisa. Kod probavnih tegoba dojenčadi i manje djece koje su povezane s grčevitim bolovima čaj pouzdano ublažava grčeve, otpušta vjetrove, stabilizira bakterijsku floru crijeva i tako sprječava štetna vrenja; potiče apetit. U narodnoj se medicini koristi kao čaj od kinina, za pospješivanje dojenja kao i za ispiranje očiju pri upalama očne spojnice (Toplak-Galle 2001.).

3.9 *Hypericum perforatum* L.

PORODICA: Hypericaceae

NARODNI NAZIVI: gospina trava,trava svetog Ivana, kantarion, rupičasta pljuskavica

OPIS

Gospina trava je zeljasta trajnica, visoka do 1 m, pojedinačnih, golih stabljika, s tamnim crtama i po dvije izdignute pruge. Listovi su goli, ovalni do linearni, kad se pogledaju prema suncu, vide se jasne prozirne točkice (zapravo žlijezde, otuda i znanstveni naziv vrste, od lat. *perforatum*=šupljikav). Cvjetovi su zlatnožuti, s pet latica promjera do 1,5 cm. Latice imaju brojne crne točkice i mirišu pomalo na limun, a iz protrljanih teče sok koji u dodiru sa zrakom pocrveni (”krv svetog Ivana”) (Sl. 12.). Šiljasti lapovi nemaju žlijezda. Prašnici (50-60) su skupljeni u tri snopića, a plodnica ima tri do pet vratova. Cvate od svibnja do rujna, a razmnožava se velikim dijelom apomiktički (bez oplodnje). Na plodiću-tobolcu s puno sjemeniki razaznaju se uljni kanalići (Kovačić i sur.,2008.).



Slika 12. Gosipna trava u cvatu

(izvor: http://mw2.google.com/mw-panoramio/photos/medium/29587253.jpg)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Česta biljka suhih travnjaka i pašnjaka, svijetlih šumaraka, zapuštenih mjesta i živica. Trpi vrlo suho i ilovasto tlo (Kovačić i sur., 2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Kliničkim je istraživanjima potvrđen utjecaj gospine trave na depresivna raspoloženja i lake do teške endogene depresije. To djelovanje ne ovisi o jednoj, zasebnoj aktivnoj tvari ili skupini sastojaka. Do poboljšanja znakova bolesti dolazi zbog međusobog farmakodinamičkog djelovanja različitih sastojaka. Otkriveno je da hipericini pospješuju korištenje svjetlosti, što je osobito očigledno u zimsko vrijeme, flavonoli sprječavaju razgradnju neurotransmiterskih tvari, pri čemu se broj receptora za serotonin smanjuje. Antidepresivno djelovanje nastupa polagano; tek nakon dva tjedna primjećuju se promjene, koje se do četvrtog tjedna postupno pojačavaju. U skorije vrijeme stručnjaci su otkrili i djelovanje hiperforina na depresivna stanja. Razmjerno malen broj pacijenata ne reagira na liječenje. Gospina je trava biljni antidepresiv koji poboljšava raspoloženje i umanjuje osjećaj iscrpljenosti, umora i bezvoljnosti. Jednako tako pomaže i kod srednje teških depresija, neutemeljenog straha i bolesti spavanja. Njezina uporaba najviše se preporuča u zimskim mjesecima, kada pomankanja svjetlosti uzrokuje mnoga depresivna stanja. S uspjehom je koristimo i u djece i mladih koji imaju poteškoća sa spavanjem i koncentracijom. Preporučljiva je za žene pred menopauzom, i kod muškaraca koji su pretjerano iscrpljeni od napornog rada (burned out syndrom). Zbog trjeslovina, drogu koristimo za ispiranje kod upala desni, rana, opeklina i ozeblina te za ublažavanje posljedica tupih ozljeda (Toplak-Galle 2001.).

3.10 *Juniperus oxycedrus* L.

PORODICA: Cupressaceae

NARODNI NAZIVI: šmrika, smrič, crvena kleka, primorska kleka

OPIS

Šmrika je oveći grm ili manje razgranjeno stablo, visoko do 8(14) m, promjera debla do 50 cm. Krošnja je obično okruglasta, grančice bridaste, a odrasle grane duge, čvrste i debele, te naizmjenično raspoređene. Kora je u mladosti glatka a poslije sivosmeđe boje te se ljušti u trakama. Listovi (iglice, četine) su skupljeni u pršljenima po tri, dugi 1,5-2 cm i široki 1-2 mm, oštro ušiljeni, kruti, s gornje strane s dvije odvojene bijele pruge, a s donje strane s izraženim grebenom. Šmrika je dvodomna vrsta: muški i ženski češeri razvijaju se na odvojenim biljkama. Oprašivanje vjetrom odvija se u travnju i svibnju. Na muškim biljkama se razvijaju brojni muški češerići s velikim brojem prašnika, a na ženskim gotovo sjedeći, mesnati, bobičasti češeri, sastavljeni od 3-6 sraslih ljusaka na kojima se obično razviju tri sjemenke. Ženski je češer oblikom okruglast do obrnuto jajast, promjera 6-10 mm, u početku zelene boje, a kad sazrije crvenkastosmeđ i sjajan (Sl. 13). Ovaj češer dozrijeva u drugoj godini i nosi po tri duguljaste sjemenke (Kovačić i sur., 2008.).



Slika 13. Bobićasti češerići i igličasti listovi šmrike

(izvor: http://www.bgflora.net/families/cupressaceae/juniperus/juniperus_oxycedrus/juniperus_oxycedrus_1.jpg)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Šmrika je submediteranska i mediteranska vrsta, karakteristična za kamenjarske travnjake, bušike, makiju i manje šume. Prodire i duboko u kopno, gdje raste na toplim staništima, od 0 do 1400 m n.v. Podnosi najveće suše, a gotovo jednako dobro i velike hladnoće te posolicu (Kovačić i sur., 2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Ženski bobičasti češeri pospješuju izlučivanje vode. Budući da djeluju direktno na bubrege, smiju ih koristiti samo ljudi s posve zdravim bubrezima, i to samo kroz kraće vrijeme. Osim toga, bobice borovice služe i protiv reumatičnih bolova. Ova bilja u narodnoj medicini ima posebnu ulogu. Bobice se koriste za povećanje teka, a čaj od njih protiv kašlja, za izlučivanje suvišne vode, protiv proljeva, napinjanja, žgaravice, bolesti žući i jetre te, općenito, protiv reumatičnih oboljenja. Od bobica se priređuje i alkoholni ekstrakt koji se koristi za vanjsku i unutarnju primjenu. Recepti za taj ekstrakt su vrlo stari, a razlikuju se uglavnom premakoncentraciji upotrjebljenog alkohola. Iskustvo govori da je najbolje uzeti 70%-tni alkohol (Pahlow 1989.).

3.11 *Larus nobilis* L.

PORODICA: Lauraceae

NARODNI NAZIVI: lovor, javorika, lovorika lavor, javorica,lavorika

OPIS

Lovor je vazdazeleno drvo ili veliki grm, visine 8-12 m, promjera debla i do 60 cm. Odraslo stablo ima uzdignute grane, a krošnju široku i gustu. Kora je tanka, pepeljasta, glatka i ponešto sjajna, na starijim stablima crna i hrapava. Korijenov sustav jako je razvijen (zaštita tla od erozije). Kožasti, tvrdi i sjajni listov raspoređeni su izmjenično, goli, cjeloviti, valovitih rubova i aromatična mirisa, na licu tamnozeleni, na naličju svjetliji, dugi do 12 cm i široki 3-5 cm, s kratkom peteljkom. Dvodomna je vrsta: muški i ženski cvjetovi razvijaju se na odvojenim biljkama. Pojedinačni cvjetovi rastu u čupercima, u pazušcima listova, i imaju jednostavno ocvijeće sastavljeno od četiri listića koji su pri dnu međusobno donekle srasli (Sl. 14.). Cvate u ožujku i travnju. Plod je jajasta, jednosjemena tamnomodra boba, duga 8-12 mm, koja sazrijeva kasno u jesen (Sl. 15.)(Kovačić i sur.,2008.).



Slika 14. Lovor u cvatu (izvor: http://www.henriettesherbal.com/files/images/photos/p08/laurus-nobilis-2.jpg)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Lovor raste u sastojinama vazdazelenih šuma hrasta crnike, u graničnim područjima prema submediteranu. Često se i uzgaja. Podnosi jaču zasjenjenost, izdržljiv je na sušu i otporan na jake vjetrove i niske temperature (Kovačić i sur.,2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Listovi sadrže eterična ulja i gorke tvari. U plodovima ima osim eteričnog ulja 30% masnog biljnog ulja, malo škroba i šećera. U iscijeđenom ulju ima eteričnog uja, zatim su tu gliceridi laurinske, palmitinske, oleinske i linolne kiseline, a također i miricilni alkohol. Listovi i plodovi lovora koriste se kao začini, a lovorovo ulje isključivo u ljekovite svrhe. Lako mazivo ulje primjenjuje se izvana, poboljšava prokrvljenost i djeluje antiseptički. Vrlo prikladno za masažu, a osim toga, omekšava potkožne čireve inatečenost nakon udarca. Ovo ulje je ljekovitokod raznih kožnih osipa, bolova u mišićima, bolova kod nategnutih mišića i uganuća. Još je češća upotreba lovorovog ulja u liječenju životinja (Pahlow 1989.).



Slika 15. Ženski biljka lovora u plodu (izvor: http://www.frutasdelmundo.inriodulce.com/images/bay.jpg)

3.12 *Lavandula angustifolia* Miller

PORODICA: Lamiaceae

NARODNI NAZIVI: obična lavanda, uskolisna lavanda

OPIS

Lavanda je aromatičan, drvenast i uspravan grm visine do 1 m, vrlo razgranatim, širećim granama. Listovi dugi 2-4 cm linearno su lancetasti (naziv vrste od lat. *angustifolia*=uskolisna), plavićastozeleni, cjelovita ruba, isprva bijelopustenasti, zatim sivkastodlakavi ili ogoljeni (Sl. 16.). Cvat je oblikom gust, valjkasti klasić (dug do 8 cm) koji se nalazi na dugoj stapci, a čini ga više pršljena sa 6-10 cvjetića (gdjekad su pršljeni rijetko poredani i u donjim djelovima stapke). Cvjetići su plavićasto grimiznoljubičasti, dugi 10-12 mm, s karakterističnim širokim, rombičnoovalnim pricvjetnim listovima dugim 3-8 mm, koji odozdo obuhvaćaju pojedini cvjetni pršljen (Sl. 17.). Cvate od lipnja do kolovoza. Plod je valjkast četverodjelni kalavac (Kovačić i sur.,2008.).



Slika 16. Habitus lavande

(izvor: http://www.henriettesherbal.com/files/images/photos/l/la/d07_0738_lavandula-angustifolia.jpg)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Makija, bušici, kamenjari, kamenjarski pašnjaci, uz putove; lokalno se uzgaja, ponegdje i masovno. Pogoduje joj puno sunca, ali i vlaga u tlu (iako podnosi kratkotrajnu sušu). Proživljava uspješno i vrlo niske temperature, pa se može uzgajati i u kontinentalnim podnebljima (uz zimsko zaštićivanje) (Kovačić i sur.,2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Cvjetovi lavande djeluju umirujuće na središnji živćani sustav i na živce dišnih organa. Tanini, koji se tu nalaze, zatvaraju proljeve, posebice one koji su praćeni pojavom truljenja u probavnim organima. Čaj od cvijetova lavande koristi se još samo ponekad; obično se lavanda dodaje čajnim mješavinama, koje se uzimaju za nesanicu i umirenje. Danas nsjčešće upotrebljavamo lavandu kod tzv. vegetativne distonije (organske neuroze), i to najčešće u obliku kupelji, a rjeđe u obliku čaja.

Narodna medicina upotrebljava lavandu kod pomankanja teka, pritiska krvi u glavi, napinjanja, kolika, slabosti, vrtoglavice, nesvjesti, migrene, glavobolje, kapi, nervne slabosti, žutice, bolesti jetre i slezene, početka vodene bolesti, bolovima u udovima, reume i gihta (Pahlow 1989.).



Slika 17. Cvat lavande (izvor: http://www.sciencephoto.com/image/135331/530wm/C0072346-Lavandula_angustifolia_Lavender_Lady_-SPL.jpg)

3.13 *Myrtus communis* L.

PORODICA: Myrtaceae

NARODNI NAZIVI: mirta

OPIS

Mirta je vazdazeleni grm, gustih i zbijenih izdanaka, visine do 5m. kora je u mladosti crvenkasta, zatim pepeljastosiva i uzdužno se ljušti. Sjajni, mirisavi listovi na kratkim peteljkama cjeloviti su, jajasto lancetasti i nasuprotni, šiljasti i kožasti, dugi 1-3 cm i na dugačkim stapkama pojedinačno u pazušcima listova: dvospolni su, građeni od pet bijelih latica i pet lapova te velikog broja prašnika koji uočljivo strše iz cvijeta (Sl. 18.). Cvate čitavo ljeto. Plod je mnogosjemena okruglasta boba veličine graška, u zrelom stanju modrocrna (gdjekadbijela), na tjemenu s ostatkom čaške. Dozrijeva u studenom. Sjemenke su tvrde,bubrežasta oblika (Kovačić i sur.,2008.).



Slika 18. Cvijet mirte

(izvor: http://www.wildchicken.com/nature/garden/myrtus_communis_flower.jpg)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Makija, svijetle i prorjeđene šume alepskog bora i hrasta crnike (Kovačić i sur.,2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Nedavna istraživanja su pokazala kako neke tvari u biljci imaju antibiotičko djelovanje. Aktivni sastojci u mirti se brzo apsorbiraju pa se interno koristi u liječenju urinarnih infekcija, probavnih problema, vaginalnog iscjedka, upala sinusa i suhog kašlja. U Indiji se vjeruje da je korisna pri liječenju cerebralnih bolesti, ponajprije epilepsije. Kod vanjske primjene koristi se u liječenju akni, rana i hemeroida. Listovi se beru po potrebi te se koriste svježi ili osušeni. Eterično ulje dobiveno iz biljke koristi se kao antiseprik. Ulje se u narodnoj medicino koristi pri liječenju reumatizma (www.pfaf.org).

3.14 *Olea europaea* L.

PORODICA: Oleaceae

NARODNI NAZIVI: maslina, uljika

OPIS

Maslina je manje drvo (8-15 m) sporoga rasta, nepravilna, kvrgava i razgranata stabla, promjera i preko 5(10) m sa sivosmeđom hrapavom korom (Sl. 19.). Listovi su kožnati i duguljasti, tamnozelenih plojki i bjelkasto-srebrnastih naličja, dugi 4-10 cm i široki 1-3 cm. Mali bijeli cvjetovi su razvijeni na prošlogodišnjim izbojcima, skupljeni su u grozdovima. Cvate u travnju i svibnju. Plod je okruglasta koštunica, duga 1-2,5 cm (ovisno o sorti), tamnozelene do crne boje (Sl. 20.). Plodovi počinju dozrijevati u kolovozu, a beru se od rujna do studenog (što ovisi o svrsi branja) (Kovačić i sur.,2008.).



Slika 19. Habitus višestoljetne masline

(izvor: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/40/Olea_europaea_(Cilento).JPG)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Raste na škrtom vapnenačkom tlu, gotovo bez vode, od 0 do 700 m n.v., ali uz obilje sunca u Sredozemlju. Klima Sredozemlja često se naziva "klimom masline" (Kovačić i sur.,2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Čaj od osušenih ili svježih listova masline snizuje krvni tlak. U narodnoj medicini čaj se koristi i za snižavanje razine krvnog šećera. Alkoholna otopna listova ubranih za zimskih mjeseci (tada je koncentracija oleuropeina najviša) u pokusima na životinjama snizuje krvni šećer. Kliničkih potvrda zasad još nema. Maslinovo je ulje zbog svog sustava kvalitetno čišćenje crijeva u djece i oslabljenih bolesnika. Za masaže nam služi maslinovo ulje u kojem držimo ljekovite biljke koje sadrže hlapiva ulja (zbog njihove dobre topivosti u masnim uljima). U narodnoj medicini poznata je uljna kura za uklanjanje žućnih kamenaca. Preporučljiva je samo pod liječničkim nadzorom (Toplak-Galle 2001.).



Slika 20. Nezreli polodovi masline (izvor: http://www.uni-graz.at/~katzer/pictures/olea_17.jpg)

3.15 *Punica granatum* L.

PORODICA: Punicaceae

NARODNI NAZIVI: mogranj, nar, zrnati šipak, pomagrane

OPIS

Morganj je stablo ili grm, visine 2-7 m, razgranatih i uspravnih krošnja. Mlade biljke imaju crvenkastu koru, a starije sivu koja se nitasto ljušti. Pupovi su polukuglasti, tamnosmeđi, 1-1,5 mm dugi, sa širokom bazom, a umjesto vršnog pupa grančice imaju šiljak. Nasuprotni listovi, dugi 2-8 cm, duguljasti su, tamnozeleni i sjajni, na kratkim peteljkama raspoređeni člankovito, po tri lista (često više) zajedno. Cvjetovi su dvospolni, promjera oko 3 cm, najčešće po tri zajedno u pazušcu lista. Latice su crvene i brzo otpadaju, a čaške ostanu na plodu, također crvene, ali kožaste i zvončaste. Morganj cvate od svibnja do rujna. Iz podrasle plodnce koja je spojena s čaškom razvija se posebno vrsta ploda slična jabuci (šipak). Plod ima kožastu tamnocrvenu koru ispod koje je unutrašnjost podijeljena na nekoliko nepravilno raspoređenih pretinaca, a u svakom je velik broj sjemenki, ovijenih crvenim i sočnim omotačem (arilus) (Sl. 21.). Plodovi ostaju na granama sve do početka zime (Kovačić sur.,2008.).



Slika 21. Plod morganja

(izvor: http://www.henriettesherbal.com/files/images/photos/p/pu/d04_1904_punica-granatum.jpg)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Raste kao samonikla vrsta ili u vrtovima kao uresica, voli toplije šume i šikare, raste na stijenama i u kamenjarima, najčešće u vegetaciji makije (Kovačić sur.,2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Morganj ima dugu povijest primjene u narodnoj medicini koja seže i do 3000 godina u prošlost. Svi djelovi biljke sadrže neobične alkaloide koji paraliziraju trakavicu , te se na taj način mogu lako izbaciti iz tijela upotrebom laksativa. Biljka je također bogata taninima. Koristi se kod vaginalnog iscjedka, afta i infekcija ždrijela. Cijela biljka ali posebno kora djeluju antibakterijski i antivirusno. Kod korištenja nara kao lijeka treba bit oprezan, jer predoziranja mogu biti jako toksična. Cvijetovi ove biljke se koriste za liječenje boli u trbuhu, kašlja i dizenterije. Zajedno sa lišćem i sjemenkama koriste se i za uklanjanje trakavice. Sušena kora drveta se koristi kod liječenja ameboične dizenterije, proljeva itd. Kora se bere u jesen i suši za kasniju uporabu, osušeni sjemeni omotač moze se koristiti i kao mješavina s ostalim biljem za liječenje kolika i dizenterije (www.pfaf.org).

3.16 *Rosmarinus officinalis* L.

PORODICA: Lamiaceae

NARODNI NAZIVI: ružmarin

OPIS

Ružmarin je gust, aromatičan, razgranjen i obično uspravan vazdazeleni grm, visok 80-175(200) cm (Sl. 22.). Grane su odrvenjele i gusto obrasle sjedećim, linearnim listovima, dugim do 4 cm, koji su kožasti, s obje strane tamnozeleni, a na naličju bijelopustenasti uvrnutih rubova. Cvjetovi dugi do 2 cm imaju vjenčiće modre boje, rjeđe ružičaste ili sasvim bijele, s jednim tučkom i dva dugačka prašnika koji vire iz cvijeta (Sl. 23.). Većinom su u gornjem dijelu ogranaka skupljeni u vretenaste cvatove (sastavljeni klas). Cvjetovi obiluju nektarom, što privlači pčele koje ga oprašuju. Cvate od ožujka do svibnja, često ponovno i ujesen (rujan-studeni). Plod je kalavac, koji se raspada na dva smeđa oraščića (Kovačić i sur.,2008.).



Slika 22. Habitus ružmarina

(izvor: http://pics.davesgarden.com/pics/2004/11/18/hanna1/97d839.jpg)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Rate u natoplijim, suhim i kamenitim dijelovima Sredozemlja, pa tako i u nas, na najtoplijim otocima, na suhim krševitim oroncima u blizini morske obale, izložen vlažnim morskim vjetrovima (Kovačić i sur.,2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Droga i ulje djeluju kod probavnih smetnji, vjetrova i lakših grčeva, potiču izlučivanje probavnih žlijezda, utječu na krvotok i bolje izlučivanje tekućine te prokrvljenost ženskih spolnih organa. Flavoni i karnozolna kiselina djeluju antioksidativno, zbog čega se ružmarin upotrebljava u prehrambenoj indudtriji kao antioksidans. Ružmarinska kiselina djeluje antifogistički i sprječava nastanak upala. Ulje upotrebljavamo za utrljavanje kod bolova mišića i zglobova, kod smetnji u krvožilnom sustavu i za stimulaciju živčevlja. Ružmarin se u narodnoj medicini koristi za tretiranje rana koje sporo zacjeljuju, kod ekcema, reume i za poticanje menstruacije (Toplak-Galle 2001.).



Slika 23. Cvjetovi ružmarina (izvor: http://www.lvpeyzaj.com/upload/bw_588495136.jpg)

3.17 *Salvia officinalis* L.

PORODICA: Lamiaceae

NARODNI NAZIVI: ljekovita (narugvana, mirisava, prava) kadulja ili žalfija, pelin pitomi

OPIS

Kadulja je nizak polugrm (50 cm) ugodna mirisa i većinom nerazgranjenih stabljika koje su uspravne ili malo polegle, jasno četverobridne i pri dnu drvenaste. Listovi s kratkim peteljkama produženi su ili eklitički, gotovo bijeli, debeli i pustenasti, dugi oko 5(7,5) cm i jako aromatični, valovita ruba i jasne nervature, smješteni u nasuprotnim parovima (Sl. 24.). Vrlo medonosni cvjetovi su dvousnati, najčešće ružičastoljubičastih vjenčića, u pazušcima listova skupljeni u cvatove nalik na klas. Čaške su jasno dvousnate i često tamnije ružičastoljubičaste boje. Pricvjetni listovi su ovalni, dlanasti i žljezdasto istočkani. Cvate od svibnja do srpnja. Plodovi su sitni tamnosmeđi oraščići (cijepavci), dugi 2-4 mm (Kovačić i sur.,2008.).



Slika 24. Habitus ljekovite kadulje (izvor: http://www.thefloweringgarden.com/pics/salvia-officinalis.jpg)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Kadulja je biljka punog svjetla, tipični element sredozemnih travnjaka i pašnjaka, sve do mediteransko-montanog pojasa. Podnosi velike temperaturne razlike, niske zimske temperature i malu vlažnost zraka (Kovačić i sur.,2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Kod unutarnje primjene kadulja djeluje antiseptički, baktericidno i fungicidno, vjerojatno i protiv virusa. Sprječava nastanak upala, djeluje antiflogistički. Ulje kadulje koristimo za ispiranje i grgljanje kod upalnih bolesti usne šupljine i ždrijela. Kod unutarnje primjene droga sprječava nastanak sline i smanjuje djelovanje znojnih žlijezda, što je osobito primjenjivo kod znojenja koje prati turberkulozu i druge infekcijske bolesti, ili prekomjernu aktivnost štitnjače ili živčanih poremećaja. Pripravci kadulje se često upotrebljavaju za poticanje menstruacije te kod probavnih smetnji, osobito kod vjetrova, upale crijevne i želučane sluznice te kod proljeva. Ljekovita kadulja poboljšava probavu, pa je stoga dobra kao začin (osobito masnih jela) (Toplak-Galle 2001.).

3.18 *Spartium junceum* L.

PORODICA: Fabaceae

NARODNI NAZIVI: brnistra, brnjestra, žuka, žukva

OPIS

Brsnistra je veliki, razgranjeni grm ili drvce, visine do 3 m, koji se grana u gornjem dijelu. Korijen je dobro razvijen i poput drugih mahunarki obogaćuje zemlju dušikom, usput sprječavajući i eroziju na siparištima, pokretnim pijescima, šljuncima i kamenjarima. Šibolike, uspravne i okrugle plavičastozelene grane nose vrlo malo sitnih, jednostavnih, linearnolancetastih listova, dugih 1-3 cm i širokih 5 mm, koji su već sredinom proljeća (čim dovoljno zatopli) otapaju, pa ulogu fotosinteze preuzimaju grane (Sl. 25.). Cvate jarkožutim leptirastim cvjetovima ugodna mirisa, dugim do 3 cm, skupljenim u grozdove na vrhovima bezlisnih grana, od svibnja do kraja srpnja, a i dulje (Sl. 26.). Plod je spljoštena sjajnocrna dlakava mahuna, duga 4-8 cm, ispunjena sjajnim, okruglastim sjemenkama (Kovačić i sur.,2008.).



Slika 25. Habitus brnistre

(izvor: http://hrast.sumfak.hr/~botanika/projekt00237/0107a.jpg)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Ovoj vrsti najviše pogoduje polusjena, ali podnosi i puno svjetlo i umjerenu kontinentalnu klimu, bez velikih temperaturnih skokova i bez kasnih mrazova. Pokazatelj je umjerenosuhih i kiselik tala (Kovačić i sur.,2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Mladi zeljasti vrhovi cvjetnih izbojaka se beru u proljeće, uglavnom u svibnju. Oni se mogu koristiti svježi ili osušeni kao diuretik, laksativ. Također možemo koristit i sjemenke. Biljka je jak i učinkovit diuretik. Ova vrsta je 5-6 puta jačeg djelovanja od medicinski sličnog *Cytisus scoparius* i treba se uzimati s oprezom pošto velike količine mogu uzrokovati laksativno djelovanje (www.pfaf.org).



Slika 26. Cvijet brnistre

(izvor:http://www.ortobotanico.unina.it/aree_espositive/Macchia_mediterranea/Spartium_junceum001.jpg)

3.19 *Thymus vulgaris* L.

PORODICA: Lamiaceae

NARODNI NAZIVI: majčina dušica, bakina dušica, divlja majčina dušica

OPIS

Majčina dušica je polugrmić, vrlo različitog oblika. Podanak je malo odrvenio, razgranjen, a iz njega se razvijaju brojne polegle stabljike, duge oko 15 cm (Sl. 27.). U mladosti su četverobridaste, gole ili dlakave, obrasle malim, nasuprotnim listovima na kratkoj peteljci. Listovi su uski, linearni ili jajasti, cijelog ruba i često dlakavi. Ružičasti cvjetovi su skupljeni na vrhu stabljike u pazušcu listova i oblikuju valjkasti, klasasti cvat. Cijela biljka, uključujući i cvjetove, sadrži obilno eteričnog ulja, stoga ima jak i karakterističan miris. Cvate od svibnja do kolovoza (Pahlow 1989.).



Slika 27. Habitus majčine dušice

(izvor: http://www.metafro.be/prelude/prelude_pic/Thymus_vulgaris1.jpg)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Majčina dušica raste na suhim i pješćanim tlima, na kamenitim pašnjacima, na sunčanim padinama, uz putove i po zidovima. Na ovu biljku se moze naići u manjim jastučastim nakupinama i na suhim livadama i travnjacima (Pahlow 1989.).

DJELOVANJE I UPORABA

Prava majčina dušica djeluje kod kašlja (ekspektorans), utječe na bronhije tako što ih širi (bronhospasmolitik) i sprječava razvoj gotovo svih bakterija. Glavna je aktivna tvar (sekretomotorik). Timol iz majčine dušice izlučujemo preko pluća, u probavnim i mokraćnim organima utječe antiseptički i antibakterijski. Spazmolitičko načelo širenja bronhija još nije objašnjeno. Prava majčina dušica se s velikim uspjehom koristi kod kašlja, bronhitisa i hripavca. Budući da kod želućanih i crijevnih bolesti poboljšava probavu i rastjeruje vjetrove majčinu dušicu koristimo kao začin. Ona potiče i izlučivanje urina (diuretik) i istodobno dezinficira mokraćne organe. Zanimljivo je da se timol u laboratorijskoj praksi koristi za konzerviranje urina. Hlapivo ulje timijana ili timol čest su sastavni dio krema i pripravaka za utrljavanje u kožu kod bolova mišića i zglobova. Kupelji s majčinom dušicom umiruju grčeve bronhija, pa ih koristimo kod kroničnog i akutnog bronhitisa (Toplak-Galle 2001.).

3.20 *Vitex agrus-castus* L.

PORODICA: Verbenaceae

NARODNI NAZIVI: konopljika, fratarski papar, divlji papar

OPIS

Konipljika je listopadni grm ili drvce visine do 5 m, s nasuprotnim, dlanolikim listovima, promjera 8-10 cm, sastavljenim od 5-7 lacentastih lisaka, tamnozelenog lica i sivopustenastog naličja. Mlade grančice su fino dlakave, a stareći postaju tamnosmeđe. Mirisavi plavkasti (rjeđe bijeli) jednosimetrični cvjetići skupljeni su u sjedeće, mirisave cvatove, a oni napokon u dugačke grozdove nalik na repiće (Sl. 28.). Konopljika cvate od srpnja do rujna. Plod je malena, sivkasta koštunica sa četiri sjemenke, neugodna okusa, donekle slična papru (Kovačić i sur.,2008.).



Slika 28. Cvat konopljike

(izvor: http://www.sbs.utexas.edu/bio406d/images/pics/lam/vitex.agnescastus.infl.jpg)

STANIŠTE I EKOLOGIJA

Umjerena i vlažna staništa termofilnih listopadnih i vazdazelenih šuma, uz obale i potoke (Kovačić i sur.,2008.).

DJELOVANJE I UPORABA

Konopljika je tipičan primjer biljke kod koje je empirijsko znanje o djelovanju potvrđeno suvremenim istraživačkim metodama. Način djelovanja još nije posve objašnje. Pokusima na životinjama i kliničkim pokusima dokazano je da konopljika djeluje na žlijezdu hipofizu a preko nje na izlučivanje ženskih spolnih hormona, osobito na prirodnu ravnotežu između estrogena i progesterona. Istodobno smanjuje količinu hormona prolaktina. Zbog tog djelovanja koristimo je kod poremećaja menstruacije i predmenstrualnih tegoba, kao što su pretjerana osjetljivost na vremenske promjene, opća razdražljivost, napetost i bol u prsima (Toplak-Galle 2001.).

4. LITERATURA

Bremness L., *Sve o bilju*. Zagreb: Mozaik knjiga, 1995.

Gelenčir N., *Prirodno liječenje biljem.*Zagreb: Nakladni zavod Znanje, 1984.

Kovačić S.,Nikolić T.,Ruščić M. i dr., *Flora jadranske obale i otoka*. Zagreb: Prirodoslovno-matematički fakultet, Školska knjiga, 2008.

Möhring W., *Antibiotici iz prirode.* Zagreb: Mozaik knjiga, 2000.

Pahlow M.,*Velika knjiga ljekovitog bilja.* Ljubljana- Zagreb: Cankarjeva založba, 1989.

Toplak-Galle K.,*Hrvatsko ljekovito bilje*. Zagreb: Mozaik knjiga, 2001.

http://en.wikipedia.org/wiki/File:Ephedra_fragilis_3.JPG

http://hr.wikipedia.org/wiki/Ljekovito_bilje

http://hrast.sumfak.hr/~botanika/projekt00237/0107a.jpg

http://mw2.google.com/mw-panoramio/photos/medium/29587253.jpg

http://pics.davesgarden.com/pics/2004/11/18/hanna1/97d839.jpg

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/31/Foeniculum_vulgare.JPG

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/40/Olea_europaea_(Cilento).JPG

http://www.bgflora.net/families/cupressaceae/juniperus/juniperus_oxycedrus/juniperus_oxycedrus_1.jpg

http://www.blogger.ba/galerije/post/2443858/260219

http://www.frutasdelmundo.inriodulce.com/images/bay.jpg

http://www.henriettesherbal.com/files/images/photos/p08/laurus-nobilis-2.jpg

http://www.henriettesherbal.com/files/images/photos/l/la/d07_0738_lavandula-angustifolia.jpg

http://www.henriettesherbal.com/files/images/photos/p/pu/d04_1904_punica-granatum.jpg

http://www.lvpeyzaj.com/upload/bw_588495136.jpg

http://www.metafro.be/prelude/prelude_pic/Thymus_vulgaris1.jpg
http://www.ortobotanico.unina.it/aree_espositive/Macchia_mediterranea/Spartium_junceum001.jpg
http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Arbutus+unedo
http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Arundo+donax
http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ephedra+fragilis
http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Myrtus+communis
http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Punica+granatum
http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Spartium+junceum
http://www.sbs.utexas.edu/bio406d/images/pics/lam/vitex.agnescastus.infl.jpg
http://www.sciencephoto.com/image/135331/530wm/C0072346-Lavandula_angustifolia_Lavender_Lady_-SPL.jpg
http://www.thefloweringgarden.com/pics/salvia-officinalis.jpg
http://www.uni-graz.at/~katzer/pictures/olea_17.jpg
http://www.val-znanje.com/images/stories/ljekovitobilje/23-pelin.jpg
http://www.west-crete.com/dailypics/photos/1427.jpg
http://www.wildchicken.com/nature/garden/myrtus_communis_flower.jpg
www.dalmatian-nature.hr
www.marengowalks.com
www.pijanitvor.com

5. SAŽETAK

U potrazi za mogućom zamjenom sintetičkih ljekova ljudi se sve više prisjećaju liječenja ljekovitim biljkama i drugih prirodnih postupaka liječenja. U ljekarni „majke prirode" čitav je niz ljekovitih biljaka prikladnih za sprječavanje i liječenje bolesti. Kada dođe do infekcije postoji čitav niz djelotvornih,a po popratnim svojstvima, blagih, ljekovitih biljaka s protuupalnim djelovanjem i protubakterijskim djelovanjem, tzv. biljnih antibiotika. Poznajete li pravilnu primjenu i doziranje tih biljaka, one mogu pomoći ublažiti uobičajene tegobe, tako da ne morate posezati za kemijskim sredstvima. No, ipak valja upozoriti na lakomislenu primjenu navedenih biljaka i ljekovitih sredstava. I kod blago djelujućih ljekovitih biljaka i kod jačih eteričnih ulja ipak se radi o lijekovima koji pri nestručnoj primjeni mogu imati i ozbiljne posljedice. Stoga uvijek pravodobno treba otići liječniku ili dobrom poznavaocu ljekovitog bilja.

Cilj ovog seminara je prikazati neke od ljekovitih biljaka koje se nalaze na području sjeverne Dalmacije i dostupne su ljudima koji žive na tom području.

6. SUMMARY

In searching for a possible replacement of synthetic drugs more and more people turn to healing with medicinal plants and other natural treatments. The pharmacy of "Mother Nature" is a line of herbs suitable for the prevention and treatment of disease. When an infection occurs there are a number of effective, and by supporting properties, soft, medicinal plants with anti-inflammatory activity and antibacterial activity, so-called herbal antibiotics. If you know properly use and dose these plants, they can help alleviate common ailments, so no need to resort to chemicals.However, worth noting is the unthinking use of such plants and medicines. And by acting slightly medicinal plants and essential oils for extreme though it is the drugs that improper use can have serious consequences. Therefore always timely to see a doctor or a good expert in medicinal herbs.

The aim of this seminar is to show some of the medicinal plants that are found in northern Dalmatia, and are available to people who live in this area