Sakupljačke aktivnosti kao sadržaj sportske rekreacije

Kožarić, Iva

Master's thesis / Diplomski rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:369511

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

1. UVOD

Suvremeni način života djeluje vrlo nepovoljno na čovjekovo zdravlje, a generacije djece koja se danas rađaju odrastaju uz suvremenu tehnologiju, koja im zaokuplja pažnju u tolikoj mjeri da se minimalno kreću, i tako iz dana u dan. Roditelji su najčešće prezaposleni i često nemaju vremena baviti se svojom djecom, a pogotovo samim sobom.To dovodi do narušavanja homeostaze.

Ljudi često počnu misliti na svoje zdravlje tek kad više nemaju izbora, kad je zdravlje narušeno i tada moraju slijediti upute liječnika koji nakon što pomogne pacijentu, uvijek daje konkretne savjete: „ Zdravo se hrani, više se kreći, prestani pušiti, piti alkohol...“ i sl. Većina pacijenata te savjete uzima „zdravo za gotovo“ zato jer zna da tako mora živjeti, ali rijetki zapravo poslušaju te riječi i primjene ih na svoj život, a kad ih primjene, tada osjete ono što je svima upisano u genima: potreba za kretanjem i prirodom. Bez obzira na svakodnevne obaveze, brige i probleme, svakome od nas potrebna je „doza“ prirodnog okruženja i minimalno petnaestak minuta kretanja odnosno vježbanja te je zato bitno pronaći motivaciju i pokrenuti se.

Naročito je zabrinjavajuća činjenica o razvoju pretilosti kod djece. Tjelesna neaktivnost, posebno vrijeme provedeno gledajući TV, igrajući video igre i sjedeći uz e-medije značajan je čimbenik za razvoj pretilosti. Pretilost nije samo ometajući čimbenik u kretanju i obavljanju svakodnevnih zadataka. Masno tkivo nije tek “balastna masa”. Radi se o metabolički i hormonalno aktivnom tkivu koji može imati velik broj neželjenih učinaka.[1]

Našim precima je bilo sasvim normalno uzgajati vlastitu hranu i ubirati plodove vlastitog rada te od njih živjeti. Znali su koje su biljke jestive, koje ljekovite i to znanje se prenosilo „s koljena na koljeno“. Kretali su se, obrađivali zemlju,uzgajali svoju hranu, sakupljali plodove i bilje, imali vremena za druženje, a sve to uz manje stresa i briga koji su danas uobičajena sastavnica čovjekova života.

Danas rijetko tko zna nešto više o biljkama koje konzumira jer je sve nadohvat ruke u trgovinama, voćarnama, ljekarnama. Ljudi sa sela sve više migriraju u gradove

[1]Mišigoj- Duraković, M., Duraković, Z. (2005.) Zdravstveni aspekti korištenja kompjutora, gledanja tv i videa u školske djece i mladeži. Zbornik radova, 14. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj 2005.

(danas sve više i izvan države), odlaze „trbuhom za kruhom“, a tako bježe sve dalje i dalje od prirode, misleći da će se vratiti „pod stare dane“. Ljudi koji su odrasli u gradovima, prirodu doživljavaju samo kao mjesto za rekreaciju i za povremeni odmor i bijeg od gradske gužve i vreve.

Ja sam odrasla u malom gradiću i cijeli život sam okružena prirodom koju veoma cijenim i volim i zato sam se odlučila pisati o ovoj temi da podsjetim čitatelje na vrijednosti koje posjedujemo i koje su nam nadohvat ruke uz vrlo malo truda. Cijeli život sam uz majku i oca te baku i djeda upoznavala različite biljke i njihove plodove, njihovu različitu primjenu i mjesta na kojima ih nalazimo ili sami sadimo i ubiremo i to na različitim mjestima: vrtovima, voćnjacima, vinogradima, livadama te šumama i što je potrebno učiniti u koje godišnje doba.

Željela bi ljudima pokazati kako uz malo vremena provedenog u prirodi mogu napraviti mnogo za svoje tijelo i um te ponešto naučiti ili možda osvježiti neko zaboravljeno znanje.

Nadam se da sam ovim uvodnim riječima pokazala o čemu bih htjela pisati pa će tako u prvom dijelu rada biti opisane određene biljke po mojem izboru, zatim nekoliko riječi o rekreaciji te na kraju dva programa vježbanja u prirodi s naglaskom na sakupljanje bilja.

2. SAKUPLJANJE BILJA

Svatko od nas tijekom svojega života upotrebljava ljekovito bilje. Neki povremeno, neki redovito. Opće je poznato i često se koristi čaj od kamilice za bolove u želucu te za smirenje. Kad bi tu kamilicu čovjek sam ubrao i osušio, vjerojatno bi je i više cijenio. Dobrobiti iz prirode su mnogobrojne, samo se treba naučiti kada, gdje, što i kako ubrati.

Ljekovito se bilje može kupiti svuda, no razina kvalitete nije svugdje ista. Za sada su se najsigurnije za kupnju pokazale biljne ljekarne. Međutim kada sami sakupljamo i sušimo bilje dobiti ćemo samo najbolje iz prirode.[2]

Povijest ljekovitih biljaka stara je kao i sama povijest čovječanstva. Na početku je postojao instinkt, kakav i dandanas vodi životinje, da se određene tegobe pokušaju ukloniti pomoću biljaka. Čovjek je zahvaljujući svojim duhovnim sposobnostima proširio i poboljšao ovo, temeljno znanje. Stoljećima su generacije na svim kontinentima skupljale iskustva i prosljeđivale ih sljedećim naraštajima- metoda liječenja s pomoću biljaka je cvjetala. Korijenje, kore, listovi, cvjetovi, plodovi, sjemenke- eksperimentiralo se i iskušavalo, kako bi se utvrdili najučinkovitiji dijelovi i kako bi ih se potom iskoristilo na najučinkovitiji način.[3]

Pošto nam je danas sve lako dostupno, većina ljudi ne osjeća potrebu za sakupljanjem bilja i pripravljanjem raznih ljekovitih pripravaka, ali bilo bi korisno nanovo proširiti svijest o dobrobiti onoga što nam priroda pruža.

2.1. LJEKOVITO BILJE

U nastavku će se nabrojati, prikazati i opisati dvadeset odabranih ljekovitih biljaka koje rastu u Podravini. Za svaku od njih opisati će se način na koji se može koristiti, čemu služe, kada se bere i koji dio biljke. Biljke će se opisivati po abecednom redu, a ne po ljekovitosti ili nekom drugom svojstvu. (Tablica 1.)

[2]http://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/biljna-ljekarna/branje-i-sakupljanje-ljekovitog-bilja
[3]Milenkovics, B. (2005.) Ljekovito bilje: ljekarna iz prirode; str. 12

- angelika
- bazga
- jabuka
- kadulja
- kamilica
- kiselica
- kopriva
- kupina
- lipa
- maslačak
- matičnjak
- metvica
- neven
- pelin
- peršin
- preslica
- sljez
- šljiva
- trputac
- vinova loza

Tablica 1. Popis izabranog bilja Podravine

2.1.1. ANGELIKA (Angelicaarchangelica L.)



Slika 1. Angelika, anđelika, anđelov korijen, kravojac, siriš[4]

Karakteristike:

Angelika je dvogodišnja, rjeđe višegodišnja zeljasta biljka. Prve godine razvijaju se veliki, perasto sastavljeni prizemni listovi, a u zemlji snažno, gomoljasto zadebljani podanak. Nakupivši dovoljno hrane naredne godine iz podanka izraste snažna, uspravna i oko 2m visoka, razgranjena stabljika. Stabljični listovi imaju pri osnovici vrećasto napuhnute rukavce. Na vrhu stabljike i ogranaka, tijekom srpnja i kolovoza, razvijaju se sitni, zelenkastobijeli cvjetovi, skupljeni u štitaste cvatove.[5]

[4]U opisu slike će biti napisani službeni i narodni naziv/i biljke.
[5]Marčinković, Đ. (2001.) Božja biljna ljekarna; str. 53

Uzgoj:

Angelika najbolje uspijeva na vlažnom tlu te na suncu i lagano zasjenjenom mjestu. Korijen se iskopava prve godine u jesen. Listovi i stabljike se beru u lipnju, a sjemenke na kraju sezone rasta, nakon dozrijevanja i sušenja.[6]

Upotreba:

- ✓ Za liječenje se koriste korijen, stabljika, lišće i sjeme.
- ✓ Korijen angelike se koristi za liječenje smetnji probavnog sustava i nadimanja u želucu.
- ✓ Angelika se koristi kao lijek protiv kašlja, prehlade i gripe, jer djeluje kao sredstvo za iskašljavanje.
- ✓ Angelikin korijen sadržava 1% eteričnog ulja koje se uglavnom sastoji od alfa- i beta- felandrena, aromatičnog angelicina, bergaptena i osthola.
- ✓ Angelika čisti krv, uklanja krvne ugruške uslijed različitih povreda, regulira menstruaciju, jača srce, pospješuje osluzivanje unutarnjih sluznica, jača otpornost organizma, djeluje protiv želučanih tegoba, protiv različitih otrova, pomaže kod otežanog mokrenja, smiruje migrenu i živčanu napetost, otklanja vrtoglavicu povećavajući gipkost i protočnost krvnih žila.
- ✓ Angelika se koristi od davnina i veoma je ljekovita biljka.

Zanimljivost:Kod branja angeliketreba biti osobito oprezan jer je veoma slična biljci po imenu trubeljika (Cicutavirosa L.) koja je vrlo otrovna biljka.[7]



Slika 2. Trubeljika (Cicutavirosa L.)

[6]http://ljekovitobilje.weebly.com/an273elika-angelica-archangelica.html
[7]Marčinković, Đ. (2001.) Božja biljna ljekarna; str. 54

2.1.2. BAZGA (Sambucusnigra L.)


Slika 3. Bazga, zova, zovina, crna bazga, bazovina, bezeg

Karakteristike:

Bazga je biljni rod listopadnih grmova ili niskog drveća i naraste 3- 10 m. Listovi su nasuprotni, perasti, najčešće peterodijelni. Ima sitne žućkasto- bijele cvjetove grupirane u velike štitaste cvatove, a plodovi su bobičasti, u početku zeleni, zatim crveno- smeđi i naposljetku sjajno crnoljubičasti. Cvjetovi su jakog i veoma ugodnog mirisa, a plodovi su male i sočne bobice koje sirove imaju neprijatan okus. Cvate od svibnja do lipnja, a plodovi dozrijevaju u rujnu.

Uzgoj:

Možemo je pronaći na rubovima šume, na osunčanim zapuštenim mjestima te u blizini naselja. Voli plodna, humusna tla.

Upotreba:

- ✓ Cijela biljka je ljekovita pa se skupljaju korijen, stabljična kora, listovi, cvjetovi i plodovi.
- ✓ Najčešće se koriste cvjetovi koji se beru kad su u punom cvatu, po suhom vremenu i suše se u hladu.
- ✓ Ljekovite tvari bazge potiču izlučivanje vode iz tijela, bazga čisti krv, a čisti i želudac od suvišnih kiselina.
- ✓ Ublažuje žeđ i proljev te utječe na pojačano znojenje koje liječi reumu, gripu i vrućicu.
- ✓ Cvjetovi bazge imaju antivirusni učinak protiv *herpesa simplexa* tipa 1 te gripe tipa A i B.[8]

[8]To su otkrili bugarski znanstvenici 1990. godine.

- ✓ Od zrelih bobica se najčešće rade džem, sirup i vino, dok se od cvjetova rade čaj, uvarak, sirup.

Zanimljivost:

Sirova bazga blago je otrovna, odnosno svi dijelovi bazge osim cvjetova. Zato se prije spremanja pripravaka od listova, kore ili bobica trebaju najprije obariti kipućom vodom ili prokuhati. Sadržava tri toksina: sambunigrin, prunasin i holokalin. Indikatori otrovanja bazgom su mučnina, povraćanje i proljev te bolovi i grčevi u trbuhu.[9]

2.1.3. JABUKA (Malusdomestica L.)


Slika 4. Jabuka, jaboka

Karakteristike:

Jabuka je listopadno drvo koje naraste do 12 metara, nepravilno razgranate krošnje sa jajolikim listovima. Cvate u svibnju bijelim do blijedo ružičastim cvjetovima, a plodovi dozrijevaju od srpnja do listopada, ovisno o sorti. Danas postoji više od 8000 uzgojenih vrsta jabuke koje se međusobno razlikuju po okusu, slatkoći ili kiselosti, konzistenciji ili sočnosti.[10] Zovu je kraljicom voća, zato jer su od davnina poznate njene mnogobrojne prednosti i izrazita ljekovitost.

Uzgoj:

Samoniklo raste po šumama, šikarama, poljima, a vrlo se lako uzgaja i u dvorištima i voćnjacima i sl.

Jedno je od najraširenijih stabala na svijetu.

[9] http://www.agroklub.com/sortna-lista/voce/bazga-343/
[10] http://www.mojaljekarna.hr/blogs/43-Ljekovitost-jabuke.html

Upotreba:

- ✓ Prosječno, voda čini 82% težine ploda, ugljikohidrata ima oko 12%, masti i bjelančevina zajedno oko 1%, a celuloza se nalazi u plodu u količini od oko 1%.
- ✓ Jabuka sadrži i niz drugih sastojaka neophodnih za ljudski organizam: šećer (glukoza, fruktoza i saharoza), netopiva vlakna (pektin), organske kiseline (omjer šećera i kiselina određuje slatkoću), sve esencijalne i neesencijalne aminokiseline, aromatične tvari, boje (klorofil, karoteonidi i antocijani), vitamine i minerale pa čak i masnoće (sjemenke sadrže 24% ulja.)
- ✓ Jabuka se najčešće jede sirova, ali se i peče, kuha, suši, prerađuje u sokove, marmelade, džemove, a vrlo je poznat i cijenjen jabučni ocat.
- ✓ Sirove jabuke preporučuje se jesti pola sata prije ili nekoliko sati poslije obroka. Jabuka sadrži veliki postotak vode, u kojoj su otopljeni hranjivi sastojci te prolazi kroz želudac u roku od 15- 20 minuta pa se sve brzo resorbira.
- ✓ Polaganim grizenjem i žvakanjem jabuke, jačamo zubno meso, a jednom jabukom možemo očistiti usnu šupljinu od čak 90% bakterija koje se nakupljaju i uzrokuju nastanak zubnog karijesa.
- ✓ Bitno je jesti jabuku s korom jer kora ima 6 puta više vitamina od samog ploda.

Zanimljivost:

Jabuka je redovita sastavnica dijeta za mršavljenje i to iz više razloga. Zahvaljujući sadržaju pektina (netopivog vlakna koje bubri u doticaju s vodom), jabuka uspijeva stvoriti dodatni osjećaj punoće i sitosti[11]

2.1.4. KADULJA (Salviaofficinalis L.)



Slika 5. Kadulja, žalfija, kuš, slavulja, pitomi pelin

[11]http://www.coolinarika.com/namirnica/jabuka

Karakteristike:

Kadulja je višegodišnji polugrm visok 30- 60 cm, jakog korijena. Donji dijelovi stabljike su drvenasti, a gornji zeljasti. Listovi su dugački, ovalnog oblika, a cvjetovi ljubičaste boje.[12]

Uzgoj:

Raste na livadama, poljima, na svim osunčanim mjestima. Samonikla je biljka i nije posebno osjetljiva na vrstu tla. Sadi se u travnju i svibnju, a cvate u srpnju i kolovozu.

Upotreba:

- ✓ Svi zeljasti dijelovi kadulje gusto su prožeti mirisnim eteričnim uljima, koja su zaslužna za njezina ljekovita svojstva. Što je sunce jače i zrak topliji, miriše snažnije.
- ✓ Ljekoviti su listovi i cvjetovi, svježa biljka je najljekovitija, a bere se u svibnju.
- ✓ Priprema se u obliku čaja, oparka, tinkture, ulja, kupke, obloga, rakije i vina. Čaj i oparak najčešći su pripravci kadulje.
- ✓ Kadulja liječi i pomaže kod mnogih bolesti i tegoba, npr.: bolovi u vratu, upala krajnika, upala usne šupljine i ždrijela, pročišćava dišne organe i usnu šupljinu, liječi gnojnu upalu zubi, jača desni i učvršćuje zube, čisti sluz iz dišnih organa i želuca, poboljšava tek, otklanja crijevne smetnje te nadimanje i proljeve, čisti krv, sprečava moždani udar i djeluje kod oduzetosti, povoljno djeluje na slabost želuca, bubrega, jetre, mjehura i mozga, pomaže kod noćnog znojenja.
- ✓ Njezina ljekovita svojstva su stvarno mnogobrojna i vrlo primjenjiva, a osim toga koristi se i kao začin, koji bi svatko od nas trebao što više uvesti u svoju kuhinju.
- ✓ Vrlo je poznato i cijenjeno eterično ulje kadulje kojeg ima 1,5% do 2,5%.[13]

Zanimljivost:

Kaduljina ljekovita svojstva cijenili su još u antičkim vremenima i od tada postoji uzrečica o toj biljci: *„Ako vidiš u kući smrt, brzo po kadulju u vrt*“. Smatram da to dovoljno govori o njenim svojstvima.

[12] http://vibor.hr/category/zacinsko-bilje/
[13] http://belko.gooforum.com/t15-kadulja-salvia-officinalis

2.1.5. KAMILICA (Matricariachamomilla, L.)



Slika 6. Kamilica, titrica, kokotnjak, kamomila

Karakteristike:

Niska trajnica (20- 40cm) koja ima široko razgranate stabljike pokrivene sitnim nazubljenim listovima. Tijekom ljeta na vrhovima stabljika pojavljuju se pojedinačne cvjetne glavice sa žutim središnjim dijelom okruženim bijelim laticama sličnim cvjetovima tratinčice. Cijela biljka prožeta je vrlo jakim, ali ugodnim mirisom.

Uzgoj:

Može se uzgojiti iz sjemena, reznicama korijena ili iz mladih sadnica. Najbolje je početi sa sadnjom u proljeće. Samoniklo raste po poljima i rubovima putova. Voli dobro dreniranu zemlju i toplo sunčano mjesto.

Upotreba:

- ✓ Ljekovita je cijela biljka. Za čajeve se koriste cvjetne glavice, a za kupelj cijela biljka.
- ✓ Kamilica se upotrebljava i u obliku obloga te za inhalaciju.
- ✓ Cvatuće glavice se beru po suhom vremenu i suše se u hladu.
- ✓ Kamilica djeluje protiv grčeva, antiupalno, antialergijski, antiseptički, umirujuće kao probavni stimulans, kao blagi analgetik, protiv menstrualnih bolova, opušta mišiće, njeguje problematičnu kožu, poboljšava funkciju jetre, jača kosu.
- ✓ Ima više vrsta kamilice, a da bi raspoznali onu koja je ljekovita, trebamo presjeći glavicu cvijeta uzdužno i unutar nje se treba nalaziti šupljina.
- ✓ Istraživanja su pokazala da kamilica zbog protuupalnog djelovanja može biti djelotvorna protiv stafilokoka i kandide.
- ✓ Ulje od kamilice učinkovito je protiv depresije i anksioznosti.Podiže raspoloženje, smiruje napetost i uzrujanost te ublažava učinke stresa.

- ✓ Budući da je ulje kamilice smirujuće, izvrsno je za čvršći i krepkiji san pa ga je najbolje koristiti navečer.
- ✓ Ulje kamilice poboljšava probavu jer potiče lučenje želučanih sokova.
- ✓ Povoljno djeluje na jetru, unaprjeđujući njenu sposobnost detoksikacije organizma.

Zanimljivost:

Šalica čaja od kamilice na dan može smanjiti rizik od raka, smatraju istraživači sa sveučilišta u Ohio, jer sadrži molekule apigenin koje mogu zaustaviti širenje stanica raka.[14]

2.1.6. KISELICA (Rumexacetosa, L.)



Slika 7. Kiselica, kiseljak

Karakteristike:

Kiselica je trajna biljka s 30- 100cm visokom stabljikom i dugoljastim listovima, od kojih gornji sjede na stabljici, a donji na dugim peteljkama. Ima male crvenkasto- zelene cvjetove koji tvore metlicu na vrhu stabljike. Svježi listovi u proljeće su gotovo bez okusa, a kiselost raste tokom ljeta.[15]

Uzgoj:

Raste na srednje vlažnim i suhim, plodnim livadama i pašnjacima, uz putove i polja, a sadi se i u vrtovima. Cvate od svibnja do kolovoza. U proljeće se sabire mlado lišće, ljeti poluzrelo sjeme, a čitava biljka za sve vrijeme svoje vegetacije.

[14] http://www.vecernji.hr/moje-zdravlje/sigurno-ste-bar-jednom-pili-caj-od-kamilice-ali-ovo-niste-znali-926075
[15] http://www.narodnilijek.com/web/herbarium-kiselica/

Upotreba:

- ✓ Sadrži željezo, vitamin C, mnogo klorofila i karotenoida, a kad ostari, tanin i antrakinon te mnogo kalcijeva oksalata, pa se tada i ne upotrebljava za jelo, nego samo kao lijek.
- ✓ Kiselica ima više vrsta i sve su ljekovite i čiste krv. Svježe mlado lišće služi kao salata, varivo, za umak ili kao dodatak juhi.
- ✓ Klorofil iz kiselice čisti jetru, regenerira tkivo, smanjuje zbog bolesti povećanu gušteraču, čisti krv i jača otpornost na utjecaj zračenja.
- ✓ Mast od kiselice pokazala je snažno djelovanje na smanjenje cisti i broja tumorskih stanica dok se sama biljka pokazala kao prirodno sredstvo koje rastvara i smanjuje tumorske tvorbe.
- ✓ Bogatstvo dijetalnih vlakana čini kiselicu i prirodnom zaštitnicom organizma od kolesterola, ateroskleroze te posljedično, težih stanja kao što su moždani i srčani udar.
- ✓ Snižava krvni tlak, što smanjuje rizik od ugrušaka i naprezanja srca koje može dovesti do koronarnih srčanih bolesti i drugih komplikacija.

Zanimljivost:

Visok udio oksalne kiseline čini kiselicu blago otrovnom i zato njen unos mora biti umjeren (u malim količinama je bezopasna). [16]

2.1.7. KOPRIVA (Urticadioica, L.)



Slika 8. Kopriva, žarnica, pasja „kupina“, žegavica

[16]http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/kiselica

Karakteristike:

Kopriva je dvodomna zeljasta višegodišnja biljka. Stabljika je uspravna i doseže visinu do 150 cm, a listovi su dugi od 3 do 15 cm. Listovi srcolikog oblika se nalaze na kratkim peteljkama i imaju kratke dlačice. Korijen joj je poprilično velik. Listovi i peteljke su pokriveni žarnicama, i zbog toga ih je jako neugodno dodirnuti, jer izliju oštar sok na kožu. Cvjetovi koprive su zeleni i neugledni. Kopriva ima ljekovita svojstva. Cvjeta od proljeća do jeseni, a za vrijeme zime ostaje u zemlji.[17]

Uzgoj:

Samonikla je biljka i raste na zapuštenim mjestima kao korov. Osobito uspijeva na bogatom i vlažnom tlu.

Upotreba:

- ✓ Ljekoviti su svi dijelovi koprive: korijen, stabljika, list i cvijet.
- ✓ Sadrži kalcij, kalij, željezo, fosfor, magnezij, natrij, vitamine C, B2, B5, A, K, organske kiseline i diuretik je.
- ✓ Kopriva je najbolja biljka za čišćenje i poboljšanje krvi. Pozitivno djeluje na gušteraču i pomaže snižavanju šećera u krvi.
- ✓ Kopriva liječi upale urinarnog trakta i stimulira rad crijeva. Zbog toga koprivu preporučuju kao dio proljetnog čišćenja organizma.
- ✓ U biljnoj medicini čaj od koprive se koristi za bolesti jetre i žući, za poremećaje sna, kod tumora slezene, za grčeve u trbuhu, čireve, bolesti pluća...
- ✓ Kopriva je uspješna i u liječenju protiv anemije, kad imamo nedostatak željeza u organizmu te se osjećamo bezvoljno i umorno.
- ✓ Najčešće se priprema u obliku čaja i soka, te kao prilog jelu spremljen na način kao špinat.
- ✓ Osim soka i čaja, koristi se i masaža koprivom (urtikacija). Masaža ili šibanje koprivom od davnina se primjenjuje kao efikasno sredstvo kod bolova od artritisa, reume, išijasa. Kopriva tjera na rad slabo tijelo, pobuđuje mišiće, živce, limfu, pojačava cirkulaciju.

[17]https://hr.wikipedia.org/wiki/Kopriva

Zanimljivost:

Iako je i samu vrlo rado napadaju lisne uši, ona je odlično prirodno sredstvo za zaštitu povrća upravo od nasrtaja lisnih ušiju.

Osim toga, obzirom na svoj sastav, kopriva je odlično prirodno gnojivo.[18]

2.1.8. KUPINA (Rubusfruticosus L.)



Slika 9. Kupina, crna malina, crna jagoda, ježina

Karakteristike:

Kupina je grm visok 2 do 3 metra s tankim i prema tlu povijenim granama.Čitava biljka je prekrivena s unazad povinutim bodljama. Listovi su dlanasto sastavljeni, s donje strane bodljasti. Cvate od početka ljeta do kasne jeseni, a cvjetovi su male bijele ili ružičaste ružice, a plod je sočna crna kupina.[19]

Uzgoj:

Kupina raste po živicama i šikarama, među drugim grmljem, uz potoke i polja i po rubovima šuma.

Upotreba:

- ✓ Plod kupine se koristi u prehrani kao voće, služi za pravljenje sokova, džemova, vina i sl.
- ✓ Lišće kupine se koristi u raznim čajevima koji imaju blagotvorno djelovanje na snižavanje krvnog tlaka i nivoa šećera u krvi.
- ✓ Kupina ima više vlakana nego većina drugog voća. U šaci punoj kupina naći će se oko 8 grama vlakana, a u 25 grama cjelovitih žitarica, koliko se dnevno

[18]http://dobarzivot.net/zdravlje/ljekovito-bilje/kopriva-recepti-za-lijek-ljepotu-koze-kose-hranu-vrt/
[19]Marčinković, Đ. (2001.) Božja biljna ljekarna; str. 112

preporučuje, samo 4 grama. Osim što su dobra za probavu i održavanje težine, vlakna pomažu sniziti i održavati kolesterol. [20]

- ✓ Ako pojedete dvije šake kupina dnevno, unijet ćete potrebnu dozu mangana u organizam. On je pak jedan od minerala koji su potrebni za čvršće i zdravije kosti.

Zanimljivost:

Da bi u potpunosti iskoristili pozitivna svojstva kupina preporučuje se konzumiranje zajedno s nekim drugim bobičastim ili sličnim voćem, čime se ostvaruje sinergistički efekt i bolja iskoristivost ljekovitih sastojaka.

2.1.9.LIPA (Tiliaplatyphyllos, L)


Slika 10. Lipa, lipac, lipolist

Karakteristike:

Lipa je veliko drvo čije stablo doseže visinu od 25 do 30metara, a starost i do nekoliko stotina godina. Cvjetovi lipe su mali, zelenkastožute boje, ugodnog mirisa i grupirani u kitama.[21] Plod je okrugao i ima jedno sjeme. Cvjetanje traje 2 do 3 tjedna, a nekad se dogodi da prođe i za 5 do 6 dana.[22]

Uzgoj:

Lipa voli pitomiju, plodnu i duboku zemlju, zaštićenu od vjetrova i sa dosta vlage ili nešto kiše u vrijeme cvjetanja.

[20]http://www.tportal.hr/lifestyle/zdravlje/144588/Zasto-su-kupine-tako-dobre-za-zdravlje.html
[21]https://hr.wikipedia.org/wiki/Lipa_(biljka)
[22] http://www.koval.hr/blogeky/ljekovite%20biljke/lipa.html

Upotreba:

- ✓ U ljekovite svrhe rabi se lipov cvijet, a cvjetovi se beru u vrijeme pune cvatnje, po suhom i sunčanom vremenu.
- ✓ Koristi se u obliku čaja, oparaka i meda.
- ✓ Dokazana ljekovita svojstva lipe su: snižava krvni tlak, izuzetno je dobra za ublažavanje bolova pri mokrenju, pospješuje izlučivanje znoja i mokraće, liječi od slabokrvnosti, liječi od vodene bolesti, čisti krv i bubrege. Čaj je izuzetno dobar za prehlade, kod gripe i kod bolesti dišnih organa, liječi od kroničnog i grčevitog kašlja, protiv grčeva, za umirenje (opušta napete živce i daje dobar san), sprečava upalu pluća i dušnika, liječi od bubrežnih kamenaca, odstranjuje bore i pjege s kože lica, sprečava ispadanje kose, opekline i rane dobro je ispirati i oblagati čajem, pospješuje stolicu.[23]
- ✓ Sadrži željezo, kalcij, tanin, soli mangana, eterično ulje, sluz, šećer, gumu, vosak, smolu, žutu boju, manitol, farnezol, terpentinski alkohol (daje miris cvijetu).
- ✓ U cvijetu i listićima ima izrazito puno vitamina, a u sjemenu masnog ulja.[24]

Zanimljivost:

Čaj od lipe, kao i lipov med, ne smije se uzimati neprekidno kroz duže vrijeme, jer tada može oštetiti srce.[25]

2.1.10.MASLAČAK (Taraxacumofficinale, L.)



Slika 11. Maslačak, radič, žutinica, gorko zelje

[23]Marčinković, Đ. (2001.) Božja biljna ljekarna; str. 118
[24] http://www.cajlijecenjebolesti.com/caj-od-lipe.html
[25]Marčinković, Đ. (2001.) Božja biljna ljekarna; str. 119

Karakteristike:

Maslačak je zeljasta trajnica koja naraste 10 do 30 cm visine, ima duboko nazubljene listove smještene u prizemnu rozetu. Pojedinačni žuti cvjetovi pojavljuju se u travnju i svibnju. Cvjetovi rađaju sjemenje koje na svom vrhu ima bijelu „pahuljicu“ koju lako raznosi vjetar i tako razmnožava biljku.[26] Korijen je debeo, vretenast.

Uzgoj:

Sjeme se sije u proljeće u umjereno vlažnu, neutralnu ili lužnatu zemlju. Pronalazimo ga, kao samoniklu biljku, posvuda, po livadama, poljima, vrtovima, parkovima.

Upotreba:

- ✓ Ljekovita je cijela biljka: korijen, listovi, stabljika i cvjetovi.Korijen se iskapa u rano proljeće ili jesen, listove beremo prije cvatnje, a cvjetne stabljike i glavice u vrijeme cvatnje.[27]
- ✓ Lišće maslačka po vitaminskom bogatstvu nadmašuje čak špinat i rajčicu. Sadrži vitamine A, B2, C, D i G te minerale kalij, natrij, kalcij, fosfor i željezo.
- ✓ Kao moćan diuretik, blagotvoran je za bubrege i mokraćne organe. Osim što ima diuretska svojstva, potiče stvaranje žuči, čisti jetru, pomaže kod alergija i smanjuje kolesterol.
- ✓ Maslačak je općenito povoljan za ženska oboljenja, a osobito za sprečavanje i liječenje bolesti dojki, cista, karcinoma, otečenosti i kod problema s dojenjem.
- ✓ Korijen maslačka moćan je lijek za jetru i želudac.
- ✓ Stabljike maslačka pospješuju rastvaranje žuči, reguliraju metabolizam te pročišćavaju krv i želudac.
- ✓ Od cvjetova ove biljke dobiva se sirup, kojeg ponekad nazivaju i medom, zbog njihove sličnosti u strukturi. Taj sirup čisti i jača krv i probavu, a pomaže i kod kašlja.[28]

Zanimljivost:

Ova samonikla ljekovita biljka raste doslovno posvuda i svima je na dohvat ruke. Svi su njeni dijelovi upotrebljivi, a može se koristiti svjež za zeleni kašasti sok, za salatu i pripremu jela (rižota, umaka ili tjestenina u kojima je zamjena za špinat). Sušimo ga za

[26]Reader's Digest (2006) Prirodni lijekovi; str. 126
[27]Marčinković, Đ. (2001.) Božja biljna ljekarna; str. 127
[28]http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/maslachak

čaj, ili od njega radimo vino, džem i rakiju. Čak se i neotvoreni pupoljci mogu kiseliti kao kapare.[29]

2.1.11.MATIČNJAK (Melissaofficinalis, L.)



Slika 12. Matičnjak, melisa, limunka, čelinjak

Karakteristike:

Matičnjak je zeljasta trajnica s uspravnom četverobridastom stabljikom visokom do 70 cm. Listovi su nasuprotni, široko jajasti. Cvate od lipnja do kolovoza; cvjetovi su bijeli.[30] Svi dijelovi matičnjaka obrasli su dlačicama i imaju snažan limunast miris.

Uzgoj:

Biljka dobro uspijeva u vlažnoj zemlji na sunčanom ili blago zasjenjenom mjestu. Sadi se sjeme ili uzgaja iz reznica u jesen ili proljeće.[31]

Upotreba:

- ✓ Matičnjak je jedna od malobrojnih biljaka koje su istovremeno ljekovite, mirisne, ukrasne, začinske, aromatične, medonosne i imaju industrijsku primjenu.
- ✓ Izvedeno je više studija na temu djelovanja matičnjaka na stres, nesanicu i napetost, a sve su potvrdile njegovu učinkovitost.
- ✓ Preporučljivo je liječenje matičnjakom probavnih poremećaja kao što su grčevi, te lokalno zaherpes na usni.
- ✓ Pomaže kod depresije i stresa, smanjuje glavobolje, potiče miran san, pomaže kod prekomjernog rada štitnjače, smanjuje visoku temperaturu, ublažava trudničke mučnine i menstrualne grčeve, povećava kreativnost i koncentraciju.[32]

[29]http://dobarzivot.net/zdravlje/ljekovito-bilje/maslacak-recepti-caj-sirup-sok-dzem-vino-rakiju/
[30]Marčinković, Đ. (2001.) Božja biljna ljekarna; str. 128
[31]Reader's Digest (2006) Prirodni lijekovi; str. 128

Zanimljivost:

Treba izbjegavati upotrebu matičnjaka dužu od 3 mjeseca jer može smanjiti hormonalnu aktivnost spolnih žlijezda.[33]

2.1.12. METVICA (Menthapiperita, L.)



Slika 13. Metvica, menta, nana, paprena metvica, pepermint

Karakteristike:

Metvica je trajnica uspravne četverobridaste stabljike, visoke 30- 80 cm. Listovi su nasuprotni, dugoljasti, nazubljenog ruba. Cvate od lipnja do kolovoza, a cvjetovi su ružičasti, skupljeni u vršne grozdove. Cijela se biljka odlikuje snažnim mirisom na mentol.[34]

Uzgoj:

Metvica se može uzgajati u vrtu; voli duboko, humusno i vlažno tlo. Samoniklo raste po livadama, uz potoke i putove.U uzgoju metvice važna je borba protiv korova, posebno pri natapanju, jer onda i oni brže rastu.[35]

Upotreba:

- ✓ Najpoznatija je upotreba: čaj od sušenog lišća, zatim esencijalno ulje za proizvodnju šampona, sapuna, paste za zube i vrlo često bombona i žvakaćih guma.

[32]http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/maticnjak
[33]Reader's Digest (2006) Prirodni lijekovi; str. 128
[34]Marčinković, Đ. (2001.) Božja biljna ljekarna; str. 133
[35]http://www.agroklub.com/sortna-lista/ljekovito-bilje/metvica-216/

- ✓ Listovi metvice imaju karakterističan ugodan miris i osvježavajući okus. Sadrže oko 2,5% eteričnog ulja, gorke tvari i tanina. Najvažniji je sastojak eteričnog ulja mentol (60%) i menton (16%).[36]
- ✓ Metvica suzbija upale i infekcije, pomaže kod astme i alergije, jača imunitet, pomaže kod probavnih tegoba, sprečava bolesti desni i loš zadah, potpomaže mršavljenju, ublažava stres i nesanicu.
- ✓ Eterično ulje metvice sadrži vitamine A i C, omega-3 kiseline te minerale željezo, mangan, magnezij, kalcij, kalij i bakar.Pogodno je za liječenje brojnih zdravstvenih problema i djeluje slično kao i čaj od metvice.Odobreno je u službenoj medicini za liječenje migrena, reumatskih tegoba, pruritusa (svrbeža) kože, alergijske upale kože, nadutosti, iritabilnog debelog crijeva, prehlade i kašlja.[37]

Zanimljivost:

„Kada njen list samo kratko uronimo u čašu obične vode, za koju minutu ona je pretvorena u napitak koji nam godi i koji nas hladi. Eto ti čarolije. Ni kuhanja. Ni šećera. Ni miješanja. Ništa joj nije potrebno da bi nam ugodila.“[38]

2.1.13. NEVEN (Calendulaofficinalis, L.)



Slika 14. Neven,prstenčac, ognjac, zimorod, žutelj

Karakteristike:

Neven je jednogodišnja ili dvogodišnja biljka, s razgranjenom stabljikom, visokom 30-50 cm. Listovi su jezičasti i dlakavi. Cvate od lipnja do listopada, a cvjetovi su narančastožuti, skupljeni u lijepe, velike glavice.[39]

[36]http://www.coolinarika.com/namirnica/metvica/
[37]http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/metvica
[38] http://www.sensaklub.hr/clanci/ljekovito-bilje/metvica-kao-lijek
[39]Marčinković, Đ. (2001.) Božja biljna ljekarna; str. 138

Uzgoj:

Neven se jednostavno može uzgojiti iz sjemena ako posijemo sjeme u dobro dreniranu neutralnu ili lužnatu zemlju, po mogućnosti na sunčano ili blago sjenovito mjesto.[40]

Upotreba:

- ✓ Nekada su se cvjetovi i list nevena koristili svježi ili osušeni za pripremu ljekovitih napitaka ili obloga. Danas se neven, osim u tom obliku koristi i u obliku masti, kreme, ulja ili gela.
- ✓ Najrašireniji primjena nevena je u dermatologiji. Čajevi i kreme od nevena vrlo uspješno ublažavaju i liječe mnogobrojne bolesti.
- ✓ Neven ima protuupalno djelovanje, pomaže u zacjeljivanju rana.
- ✓ Uspješan je u borbi protiv problema s jetrom, bubrezima i urinarnim traktom, koristi se u liječenju virusa herpesa i hepatitisa.
- ✓ Primjenjuje se i u liječenju proljeva, upale crijeva, grčeva u trbuhu i zatvora te pomaže i kod menstrualnih grčeva.
- ✓ Kupke od nevena pripremali su naši preci, a i danas se koriste jer su vrlo djelotvorne u liječenju hemoroida, vaginalnih infekcija, genitalnog herpesa, infekcija mjehura i mnogih drugih tegoba.[41]

Zanimljivost:

Ime „calendula“ dobiva od latinske imenice „calendae“ (prvi dan u mjesecu), a povezuje se s tim što se cvjetovi otvaraju s izlaskom sunca a zatvaraju sa zalaskom. Inače, u narodu je neven poznat kao barometar za kišu: ako su cvjetovi u jutro zatvoreni tada će u toku dana sigurno padati kiša![42]

2.1.14. PELIN (Artemisiaabsinthium, L.)



Slika 15. Pelin, absint, vermut, osijenac

[40]Reader's Digest (2006) Prirodni lijekovi; str. 138
[41]http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/neven
[42]http://www.etericnaulja.net/aromakozmetika/biljna-ulja/ulje-nevena.html

Karakteristike:

Pelin je zeljasta biljka s vrlo razgranjenom stabljikom, visokom do 1 metar. Cijela biljka ima snažan, karakterističan miris. Listovi su 2-3 puta perasto razdijeljeni, prekriveni su, kao i stabljika, gustim srebrnastim dlakama. Cvate od lipnja do rujna, a cvjetovi su sitni, žuti, u brojnim malim glavicama metličasto raspoređenih na vrhu biljke.[43]

Uzgoj:

Može se uzgojiti iz sjemena koje treba posijati u proljeće. Biljka najbolje uspijeva u dobro dreniranom neutralnom do lužnatom tlu, po mogućnosti na sunčanom mjestu.[44]

Upotreba:

- ✓ Pelin je vrlo gorkog okusa, ali izvanredno sredstvo za čišćenje krvi i jačanje želuca. Rabi se kao lijek protiv loše probave, napuhavanja, podrigivanja, žgaravice, glista, bolesti jetre, slezene, bubrega, groznice, grušanja krvi, mokraćnog mjehura, vodene bolesti, osipa.[45]
- ✓ Slavno halucinogeno piće apsint nije slučajno dobilo ovo ime, već zato što je njegov glavni sastojak pelin, koji mu daje ta svojstva. Danas je takva prava verzija apsinta zabranjena u mnogim zemljama zbog štetnog opojnog učinka.
- ✓ Pelin je jedna od rijetkih biljaka koje imaju snažno antiparazitno djelovanje.
- ✓ Gorki okus u ustima potiče stvaranje žuči i rad crijevnih žlijezdi i na takav način omogućuje bolju probavu.
- ✓ Pelin je biljka koju bi svi trebali imati posađenu u vrtu, jer štiti plodove od raznih nametnika.[46]
- ✓ Trudnice i dojilje ga ne smiju konzumirati.
- ✓ Najpoznatiji proizvod od pelina je gorki liker pelinkovac.

Zanimljivost:

Prema istraživanjima koja su objavljena u “Life Science”, artemisinin – derivat biljke slatki pelin, a koji je korišten u kineskoj medicini – može ubiti 98 posto stanica raka grudi za manje od 16 sati. Ako se biljka koristi sama, uzrokuje 28-postotno smanjenje

[43]Marčinković, Đ. (2001.) Božja biljna ljekarna; str. 149
[44]Reader's Digest (2006) Prirodni lijekovi; str. 154
[45]Sadiković, S. (2010.) Narodno zdravlje; str. 365
[46]http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/pelin

stanica raka grudi, ali u kombinaciji sa željezom, slatki pelin uspio je “izbrisati” rak gotovo u potpunosti.[47]

2.1.15. PERŠIN (Petroselinumcrispum, L.)



Slika 16. Peršin, petrusin, peteršin

Karakteristike:

Peršin je dvogodišnja biljna vrsta iz porodice štitarki. Tamnozeleni rasperjani listovi karakterističnog su mirisa, a žućkastozeleni cvjetići skupljeni su u sastavljene štice. Zeleni dijelovi sadrže eterično ulje, a upotrebljavaju se kao začin.

Uzgoj:

Peršin raste kao divlja ili poludivlja biljka, za što su zaslužne ptice koje raznose njegovo sjeme. Inače je neizostavna biljka svakog vrta.

Upotreba:

- ✓ Peršin je vrlo zanimljiva ljekovita biljka, ukusna i prihvatljiva za želudac. U ljekovite svrhe može se koristiti svježa biljka kao dopuna jelu, čaj od lista ili korijena peršina, juha s malo korijena peršina može djelovati vrlo okrepljujuće, sok od peršina ili ulje najčešće za vanjsku upotrebu.
- ✓ Peršin, i korijen i list, odličan su izvor folne kiseline. Jedan od najvažnijih vitamina iz B skupine ima raznovrsnu ulogu u organizmu. Jednu od važnih uloga ima u održavanju zdravlja kardiovaskularnog sustava. [48]
- ✓ Peršin općenito povoljno djeluje na probavu, a pri mršavljenju je koristan jer nam pomaže da se riješimo suvišne tekućine iz tijela, posebno kada natiču noge. [49]

[47] http://atma.hr/slatki-pelin-lijeci-rak-u-samo-16-sati/
[48] http://www.coolinarika.com/namirnica/persin/

- ✓ Bitno je birati peršin sa lišćem tamno-zelene boje. Grane koje imaju žućkastu boju ili koje su uvenule – to je znak starosti ili oštećenja.
- ✓ Svježi peršin se može pohraniti u hladnjaku, u plastičnoj vrećici. Ako je peršin uvenuo, može se pošpricati s malo vode, prije nego ga stavite u hladnjak.
- ✓ Peršin možete i zamrznuti. Zadržat će svoj okus, ali će izgubiti hrskavost.[50]

Zanimljivost:

Peršin sadrži dvije vrste fitokemikalija, aromatična ulja i flavonoide. Hlapive uljne komponente poput miristicina pokazuju inhibicijsko djelovanje na neke oblike tumora, osobito tumora pluća, hrana koja ima aktivnost u zaštiti zove se kemoprotektivna, a takav je i peršin.[51]

2.1.16. PRESLICA (Equisetumarvense, L.)



Slika 17. Preslica, poljska preslica, rastavić, voščenka, konjski rep

Karakteristike:

Zeljasta trajnica, u zemlji s dugim poleglimpodankom, iz kojega u proljeće izrastu uspravne smeđe stabljike, visoke 20- 30 cm, na vrhu s češerićem. Tek nekoliko tjedana kasnije iz istog podanka izrastu uspravne, zelene razgranjene stabljike, koje narastu i do 60 cm u visinu.

Uzgoj:

Česta je biljka, voli vlažna i plodna mjesta i nalazi se u velikom broju po vinogradima, poljima, uz putove i potoke, uz jarke, po nasipima.

[49]http://dobarzivot.net/zdravlje/prirodna-sredstva-za-mrsavljenje-iz-vlastitog-vrta/
[50]http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/persin-vise-od-zacina
[51] http://www.coolinarika.com/namirnica/persin/

Upotreba:

- ✓ Ljekoviti su zeleni dijelovi biljke, beremo ih ljeti, dok su stabljike izrazito zelene i sočne.
- ✓ Vežemo ih u snopiće i sušimo tako dugo dok se stabljični ogranci počnu s lakoćom lomiti i usitnjavati.[52]
- ✓ Preslica sadrži visokovrijedne silicijeve spojeve, mangan, kalcij, željezo, flavonoide, fitosterole, glikozide, fenolne i akonitične kiseline.Sposobna je apsorbirati jedinstvene minerale iz tla poput silicijevog dioksida, koje nije lako naći u drugim biljkama.Zbog velikog udjela minerala i drugih nutrijenata preslicu nazivaju i biljkom koja remineralizira organizam.
- ✓ Preslica slovi za jedan od najjačih biljnih diuretika, jer može pojačati eliminaciju vode iz organizma i do 30 posto.
- ✓ Preslica proljepšava i pomlađuje kožu, liječi tvrdokorne kožne tegobe i jača nokte.
- ✓ Jedna talijanska studija ustanovila je da se ženama s osteoporozom koje su uzimale 270 mg ekstrakta preslice tijekom godine dana poboljšala gustoća kostiju.
- ✓ Preslica pomaže kod istegnutih ligamenata i iščašenih zglobova jačanjem vezivnog tkiva i hrskavice.

Zanimljivost:

Nije samo prirodan lijek, nego je i sredstvo za pranje posuđa, pjeskarenje i poliranje, a koriste je i za čišćenje arheoloških izložaka. To svojstvo zahvaljuje iglicama obloženim silikatima.[53]

2.1.17. SLJEZ (Althaeaofficinalis, L.)



Slika 18. Sljez, bijeli sljez

[52]Marčinković, Đ. (2001.) Božja biljna ljekarna; str. 160
[53]http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/poljska-preslica

Karakteristike:

Zeljasta trajnica s nerazgranjenom stabljikom visokom i do 1 m. Listovi su veliki, dlanasti, na 3- 5 dijelova urezani. Cvate od lipnja do rujna, a cvjetovi su veliki bijeli ili ružičasti, skupljeni u gornjem dijelu stabljike. Cijela je biljka prekrivena gustim mekanim dlakama.

Uzgoj:

Sljez voli vlažna staništa pa ga nalazimo po vlažnim livadama, jarcima, nasipima, uz kanale i sl.

Upotreba:

- ✓ Ljekoviti su korijen, listovi i cvjetovi; korijen se iskapa u jesen ili proljeće, listove beremo u početku cvatnje, a cvjetove beremo posve rascvjetane.[54]
- ✓ Čaj od sljeza povoljno djeluje na kašalj, bronhitis i plućni katar.
- ✓ Primjena sljeza nije ograničena samo na djelovanje unutar organizma. Ovu biljku susrećemo i kao sastavni dio ljekovitih masti koje se koriste za liječenje čireva i varikoznih vena, a i vrlo je dobro hidratantno sredstvo koje iritiranoj i isušenoj koži vraća vlagu i umiruje je.
- ✓ U osušenom korijenu bijelog sljeza ima vrlo mnogo hranjivih tvari: kako sadrži oko 75 posto ugljikohidrata, važan je izvor škroba i šećera u slučaju nestašica pa, ako je potrebno, može poslužiti za pripremanje hrane. [55]
- ✓ Polisaharidne sluzi, sastavni dio sljeza, djeluju protuupalno i oblažu sluznicu, pa se sljez može koristiti kod većine respiratornih infekcija, nadražene sluznice usta i ždrijela, probavnog trakta, gastritisa, kao i kod upale kože.[56]

Zanimljivost:

Čaj se priprema i pije drukčije nego ostali čajevi, jer se pogrešnom pripremom gubi ljekovitost. Pravilan je način pripreme ovog čaja sljedeći: 2 žlice korijena bijelog sljeza preliti s 2,5 dl mlake ili hladne vode te ostaviti barem 1 sat, idealno 2 sata, da bi se stvorilo dovoljno sluzi. Nakon toga malo se zagrije (da čaj ne bi bio hladan), doda malo meda i pije tri puta na dan.

[54]Marčinković, Đ. (2001.) Božja biljna ljekarna; str. 176
[55] http://www.adiva.hr/ljekovita-moc-bijelog-sljeza.aspx
[56]http://www.24sata.hr/zdravlje/za-suhi-kasalj-smrcanje-upalu-koze-i-gastritis-uzmite-sljez-282318

2.1.18. ŠLJIVA (Prunusdomestica, L.)



Slika 19. Šljiva, sliva, modrica

Karakteristike:

Šljiva je vrsta voća koje raste na drvetu, ima okrugli ili ovalni plod. Plave, crvene ili žute je boje (ovisno o vrsti). Meso ploda je slatko, žućkaste boje s košticom u sredini. Šljiva raste kao srednje veliko stablo, manje ili više bujna rasta. Pojedine sorte zahtijevaju strane oprašivače, dok se neke oplođuju same. Šljive donose plodove na dvogodišnjim ili trogodišnjim granama. Vrijeme cvjetanja je u travnju, prije listanja, a plodovi sazrijevaju u kolovozu, rujnu i listopadu, ovisno o sorti. Ne zahtijevaju redovito i obilno obrezivanje.[57]

Uzgoj:

Šljivi odgovaraju duboka tla, propusna, lagana, humusna te bogata fosforom i kalijem.[58]

Upotreba:

- ✓ Ljekoviti dio biljke je plod koji se može koristiti u svježem stanju, osušen ili u obliku slatke prerađevine.
- ✓ Od šljiva se pripremaju ukusni pekmezi, džemovi i marmelade.
- ✓ Kao prirodni laksativ od velikog je značenja jer, za razliku od drugih laksativa, pri uzimanju šljiva nema opasnosti od navikavanja te se s punim pravom kaže da je šljiva prirodni regulator cirkulacije crijeva i apetita.
- ✓ Šljive zbog svog pektina, koji u crijevima nabubri, stvaraju voluminoznu, obilnu meku stolicu, što je bitno u liječenju hemoroida ili crijevnih bolesti. Redovitim poticanjem crijeva na rad i pražnjenje preventivno se djeluje protiv nastanka raka debelog crijeva, a pektin snižava i kolesterol u krvi te raskužuje stolicu, smanjujući smrad.

[57] https://hr.wikipedia.org/wiki/%C5%A0ljiva
[58] http://www.agroklub.com/sortna-lista/voce/sljiva-31/

- ✓ Šljive s manjim sadržajem šećera bolje su za liječenje raznih tegoba te se stoga preporučuju kiselkaste vrste šljiva. Suha šljiva velik je lijek ako se uzima natašte ili jedan sat prije jela.[59]

Zanimljivost:

Jedna svježa šljiva (u prosjeku) sadrži 113 mg kalija, minerala koji pomaže pri kontroli visokog krvnog tlaka i koji smanjuje rizik od moždanog udara. Crvenkasto-plavi pigment u nekim vrstama šljiva, koji se zove antocijanin, može zaštititi od raka tako što čisti štetne slobodne radikale u organizmu.

2.1.19. TRPUTAC (Plantagolanceolata, L.)



Slika 20. Trputac, bokvica, žilovnjak, hajdučica, trputec

Karakteristike:

Trputac je zeljasta trajnica sa 5 usporednih žila, dugih i do 20cm. Između listova je bezlisna stabljika sa čvrstim klasom. Cvate od svibnja do rujna.[60]

Uzgoj:

Pojavljuje se na svim livadama, u poljskim međama, uz rubove putova, u jarcima i na vlažnim plodnim tlima.[61]

Upotreba:

- ✓ Ljekoviti su listovi i sjeme. Listovi se beru cijelu godinu, najbolje je brati prije cvatnje. Sjeme skupljamo kada je zrelo tj. kada s lakoćom pada s klasa.
- ✓ Važno je njegovo ljekovito protubakterijsko djelovanje, a njime lječimo mnoge bolesti- bolesti dišnih organa, promuklost, jaki kašalj, hripavac, bronhitis, plućnu

[59]http://www.glas-slavonije.hr/211663/16/Sljiva-je-najzdravija-ujutro-nataste
[60]http://www.coolinarika.com/recept/trputec-caj-oblozi-ljekovitost/
[61]https://hr.wikipedia.org/wiki/Trputac

astmu, tuberkulozu pluća; olakšava iskašljavanje, čisti krv i pluća, sprečava razvoj kamenca, liječi slabokrvnost, bolesti jetre, želuca i crijeva, trombozu, rane i otvorene rane na nozi i stopalu otekle i upaljene kurje oči, rane od ujeda insekta, osip i lišajeve, upaljene i slabe oči, bolove u ušima, probadanje u ušima, rak na usnama i dr.[62]

- ✓ Razlikujemo uskolisni (ženski) i širokolisni (muški) trputac. Za lijek se koristi češće uskolisni trputac jer raste na manje onečišćenim područjima.
- ✓ Uz glikozide, saponine i gorke tvari, biljka sadrži supstance slične taninu, šećer, eterično ulje, vrlo vrijedan klorofil, velike količine sluznih tvari (ksilin), vitamine A, C i K, željezo, kalcij, fosfornu kiselinu i sirišni enzim koji se nalazi i u želučanom soku sisavaca i ljudi. Taj sirišni enzim u zajednici s kiselinama uzrokuje grušanje mlijeka u crijevima.

Zanimljivost:

Dobar je za liječenje rana, svih vrsta- čak i otvorenih (pa i na stopalima), ogrebotina, posjekotina, uboda osa, kod ugriza bijesnih pasa, otrovnih životinja i zmija.[63]

2.1.20. VINOVA LOZA (Vitisvinifera, L.)



Slika 21. Vinova loza, vinska loza, loza, čokot, trs

Karakteristike:

Vinova loza je biljka penjačica. Izrastanjem se oblikuje u grm, a visina joj varira između 5 i 15 m. Dugački izdanci koji se razvijaju iz osnovnih mladica, razlikuju se od kratkih koji se razvijaju iz pazuha listova. Listovi su različitih oblika i također različite zelene boje što ovisi o vrsti vinove loze. Cvate od lipnja do srpnja, a cvatnja traje samo 4 do 5

[62] http://www.coolinarika.com/recept/trputec-caj-oblozi-ljekovitost/
[63] http://indigo-svijet.hr/proizvodi/dodaci-prehrani-super-hrana-etericna-ulja-ayurveda/tinkture/tinktura-od-trpuca-409/

dana. Plod grožđe je u obliku grozda, dozrijeva od srpnja do listopada, što ovisi o sorti i podneblju gdje raste. Veličina zrna i boja ploda se razlikuju od vrste do vrste.[64]

Uzgoj:

Osim u vinogradu, vinova loza se može uzgajati uz topli zid okrenut prema jugu ili u stakleniku, odnosno zimskom vrtu. Najbolje joj odgovara škriljasto ilovasto tlo.

Upotreba:

- ✓ Za ljekovito djelovanje se koriste plodovi, listovi i vitice vinove loze.
- ✓ U listu vinove loze ima dosta vitamina C, E, A, K te B6, kao i niacina, željeza, vlakana, riboflavina, kalcija, magnezija, bakra i mangana. Koristi se kao protuupalno i sredstvo za bolju cirkulaciju.
- ✓ Čaj od svježih listova pogodan je protiv reume, gihta, povraćanja, gastritisa, hemoroida i krvarenja - naročito kod obilnog mjesečnog ciklusa.
- ✓ Oparak i uvarak od listova upotrebljava se za kupku i njegu ispucale kože ruku i nogu te za liječenje ozeblina.
- ✓ Sjemenke grožđa služe za izradu ulja koje snižava razinu kolesterola u krvi.
- ✓ Grožđe ljekovito djeluje tako da: čisti organizam, čuva zdravlje srca i krvnih žila, topi masne naslage, sprječava upalne procese, poboljšava rad metabolizma, pomaže kod artritisa i reume, štiti od mnogih vrsta raka, poboljšava rad bubrega i pluća, sprečava nastanak bubrežnih kamenaca, pomaže kod bronhitisa i kašlja, pospješuje probavu i regulira rad crijeva, poboljšava pamćenje i koncentraciju, usporava starenje, poboljšava san.[65]

Zanimljivost:

Starije osobe i općenito osobe koje imaju slabije želučano lučenje trebaju prije, tijekom i nakon jela piti kiselije bijelo vino. Jedna čaša vina kao pomoć u probavi preporučuje se i svim mladim i zdravim ljudima. Vino je općenito zdravo za organizam ako se primjereno pije u prihvatljivim količinama.[66]

[64] https://hr.wikipedia.org/wiki/Vinova_loza
[65] http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/grozde
[66] http://www.narodnilijek.com/web/vina-koja-su-dobra-za-zeludac/

3. REKREACIJA

re creo, re creare- ponovno stvoriti, obnoviti

Ima mnogo definicija rekreacije, ali sve se svode na isto, da je rekreacija oblik korištenja slobodnog vremena s ciljem unapređenja i očuvanja zdravlja, socijalizacije, postizanja osjećaja zadovoljstva, a bez težnje dostizanja maksimalnih motoričkih postignuća. Ljudi često pogrešno shvaćaju i ne razlikuju sport i rekreaciju, zato je vrlo bitno educirati ih u tome smjeru. Potencijalnim korisnicima treba pokazati veliki broj različitih rekreacijskih sadržaja i pružiti im mogućnost da se okušaju u njima.

Vrlo je bitno približiti različite sportske aktivnosti svima, i starima i mladima. Često stariji ljudi misle da je „njihovo vrijeme prošlo“ pa nema smisla uključivati se u neke programe ili aktivnosti koje su im dostupne. A mladi, s druge strane, prate trendove današnjeg doba, gdje sve više žive sjedilačkim načinom života te tako provedu dane, mjesece i godine, a da se ne uključe savjesno i ne daju sve od sebe čak ni u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, koja im je obavezna.

Uz mnogo različitih programa i aktivnosti koje su danas dostupne, ljudi imaju dobar izbor, više ne trebaju sami tražiti motivaciju i način na koji da se pokrenu. Naravno to je dostupno u većim gradovima i u ponekom manjem mjestu. Međutim ljudi u većini manjih gradova, kao što je moj, nemaju izbora. Znaju da se djeca mogu upisati na rukomet, nogomet, košarku, tenis ili karate, ali za odrasle ima samo aerobika već više od 15 godina, i taj program pohađa desetak, petnaestak polaznica i rijetko se koja nova pojavi. I to je jedini vid rekreacije koji je njima dostupan pa kako bi uopće ljudi i znali za nešto drugo. Zato im treba ponuditi veliki broj različitih programa od kojeg bi svatko našao nešto za sebe.

3.1. REKREACIJA U PRIRODI

Svježi zrak, sunce, zelenilo, mir, opuštanje, ljepota, zdravlje, život... To su moje asocijacije na pojam prirode. Vjerujem da svaki čovjek ima slične, ako ne i iste asocijacije. Gdje bi bilo ljepše provoditi vrijeme, ako ne u prirodi, još kad tome dodamo neki oblik tjelesne aktivnosti, nema boljega za naš organizam. Postoji veoma mnogo oblika tjelovježbe koji su dostupni svima, a ljudi ih koriste rijetko ili uopće ne koriste.

Planinarenje, žustrije šetanje, trčanje, vožnja bicikla te sve popularnije nordijsko hodanje (hodanje sa štapovima), neki su oblici tjelesne aktivnosti, ali kad tome dodamo određene sadržaje, ljudima je privlačnije i „zove ih“ na pokušaj.

Brojne razvijene zemlje i zemlje u tranziciji u svoju razvojnu strategiju uključuju redovito vježbanje kao ključan oblik prevencije zdravlja modernog čovjeka. Takav pristup utječe na racionalizaciju troškova liječenja i smanjenja pojave brojnih bolesti tipičnih za razvijene zemlje primjerice: bolesti srca, pretilost, bolesti sustava za kretanje, dijabetes, osteoporoza, neuroza i sl., a posebice bolesti ovisnosti, asocijalna ponašanja i sl. Stoga se i čelnici različitih društveno političkih orijentacija znatno angažiraju oko ostvarivanja uvjeta za redovito bavljenje sportsko rekreacijskom aktivnosti svih ljudi. Takvim se pristupom nastoji pozitivno utjecati na kulturu i na kvalitetu života svih populacija čija se biološka i socijalna adaptacija na ubrzani ritam, zahtjeve života i rada znatno narušila.[67]



Slika 22.Uživanje u prirodi

[67]Andrijašević, M. (2004.) Vrednovanje rada u sportskoj rekreaciji. Zbornik radova, 13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj 19.- 23. lipnja 2004.

4. PROGRAMI VJEŽBANJA U PRIRODI

Pošto se ovaj rad temelji na sakupljanju bilja, osmišljena su dva programa vježbanja u prirodi. Jedan je za odrasle osobe, a drugi je za djecu. Namjerno su razdvojeni na taj način, zato da se pokaže oblik vježbanja za djecu, a da nije vježbanje u sklopu nekog sportskog kluba.

4.1. PLAN I PROGRAM REKREATIVNOG TJELESNOG VJEŽBANJA ZA ODRASLE

a) ***PLAN***

Vremenski period provedbe programa

- 2 tjedna (14 dana)(period travanj-rujan)

Mjesto provedbe programa

- Trim staza „Borik“ u Đurđevcu (Slika 23) i livada

Korisnici programa

- Osobe od 18. do 65. godina

Broj osoba uključenih u program

- 20 osoba
- 2 grupe po 10 osoba

Kategorizacija korisnika prema stupnju treniranosti

- Hodači
- Trkači

Kategorizacija korisnika po spolu

- Nije bitno.



Slika 23. Karta Trim staze „Borik“

Opis staze

Staza je duga 4,5 km s puno različitih uzbrdica i nizbrdica te ravnih dijelova staze.

b) ***PROGRAM***

Ciljevi programa

- unaprjeđenje i očuvanje zdravlja
- usvajanje navike tjelesnog vježbanja
- učenje pravilnog načina tjelesnog vježbanja
- socijalna integracija pojedinaca u društvenu zajednicu
- edukacija o bilju koje nas okružuje
- osvijestiti potrebu za kretanjem i zdravom prirodnom prehranom
- efikasno otklanjanje umora i stresa

Inicijalno provjeravanje

Korisnici programa se sami opredijele u skupine „Trkači“ ili „Hodači“ prema svojim mogućnostima i željama, nakon toga kineziolog dodatno usmjerava prema svojoj profesionalnoj procjeni.

„Trkači“

- anketa: osobna anamneza, stavovi, interesi, eventualne preboljene ozljede
- frekvencija srca i maksimalna frekvencija srca (220- godine života korisnika programa)

- Test trčanja 1km, tempom po želji po ravnom dijelu staze, nakon toga procjena opterećenja prema Borgovoj skali procjene opterećenja (Tablica 2.)

„Hodači“

- anketa: osobna anamneza, stavovi, interesi, eventualne preboljene ozljede
- frekvencija srca i maksimalna frekvencija srca (220 - godine života korisnika programa)
- Test hodanja 500m, ubrzanim tempom po ravnom dijelu staze, nakon toga procjena opterećenja prema Borgovoj skali procjene opterećenja

Subjektivni osjećaj
6, 7 vrlo, vrlo lagano
8,9 vrlo lagano
10,11 prilično lagano
12,13 ponešto teško
14,15 teško
16,17 vrlo teško
18,19, 20 vrlo, vrlo teško

Tablica 2. Borgova skala subjektivnog osjećaja opterećenja

Termini provedbe programa

8:00 do 10:00 sati ili 17:00 do 19:00 sati

Broj voditelja

- 2 voditelja
- obrazovanje trenera: magistar kineziologije, usmjerenje: Kineziološka rekreacija
- usavršavanje: seminari, konferencije
- dodatna znanja: biologija, prirodoznanstvo, šumarstvo

Cijena programa:

200 kuna

Tjedna frekvencija provedbe programa i dani u tjednu

- 5 puta tjedno

- ponedjeljak, utorak, četvrtak, petak, subota
- srijeda i nedjelja- odmor

Sadržaji programa

„Trkači“

- istezanje i vježbe oblikovanja
- kombinacija hodanja i trčanja
- edukacija o bilju
- sakupljanje bilja

„Hodači“

- istezanje i vježbe oblikovanja
- hodanje
- edukacija o bilju
- sakupljanje bilja

Oprema potrebna za provedbu programa

- udobna sportska odjeća i obuća
- knjižica s opisom biljaka[68]
- košare (škare, rukavice, lopatice, nož...)

c) ***OPIS SADRŽAJA***

Istezanje i vježbe oblikovanja

Na početku, tijekom i na kraju programa provodi se istezanje i vježbe oblikovanja cijelog tijela. Upozoriti vježbače na bitnost istezanja te im prikazati kako utječe na njihove mišiće, sveze i zglobove. „Istezanje koristimo kao sredstvo za optimalni razvoj fleksibilnosti i redukciju mišićne napetosti, odnosno tjelesnu i mentalnu relaksaciju.“[69]

[68]Knjižica koja sadrži biljke i opise iz potpoglavlja 2.1. ovog diplomskog rada
[69]Vuljanić, A. (2010) Primjena programa pasivnog istezanja u sportskoj rekreaciji, Zbornik radova, 13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj

Hodanje

„Trkači“ i „Hodači“

Hodanje predstavlja prirodni oblik kretanja čovjeka. Monostrukturalnog je i cikličkog karaktera. Provodi se u prirodnim uvjetima, odnosno na prirodnom terenu na otvorenom prostoru. Primjenjivati će se na terenu različitog stupnja težina, kombinirano sa uzbrdicama i nizbrdicama. Kreće se laganom šetnjom prema ubrzanom hodu prvi kilometar, nakon toga trčanje. „Hodači“ nastavljaju brzim hodanjem.

Kombinacija „Hodanje- trčanje“

„Trkači“

Kombinirana aktivnost hodanja i trčanja također je cikličkog i monostrukturalnog karaktera, a odvija se na otvorenom prostoru, to jest na prirodnom terenu šume „Borik“ u Đurđevcu. Kombinacijom bržeg hodanja i prelaska u trčanje želi se postići redukcija potkožnog masnog tkiva i kapilarizacija mišića, što će pridonijeti boljoj opskrbi tjelesnih stanica kisikom. Vježbanjem na svježem zraku želi se utjecati na povećanje plućne funkcije i širenje alveola.

Edukacija o bilju

Edukacija se provodi tijekom cijelog programa. Na samom početku programa, kod istezanja te tijekom provedbe programa u aktivnim pauzama. Edukacija se provodi prvi tjedan programa, a dodatna edukacija, uz sakupljanje, u drugom tjednu programa. Uz prepoznavanje i branje, uči se način sušenja i spremanja bilja te primjena tako da korisnici na kraju programa imaju dodatnu korist, moći će spremati svoje čajeve, koristiti začine i slično, ovisno o bilju koje se bralo tijekom programa.

Sakupljanje bilja

Sakupljanje se provodi drugi tjedan programa kad su korisnici stekli najbitnija znanja o biljkama koje će se brati te stekli znanja o načinima na koji se bere. Ovisno o mjesecu u kojem se program provodi brati će se biljke koje su dostupne. Bilje će se sakupljati u aktivnim pauzama, na livadama kraj kojih se trči stazom te u samoj šumi.

d) ***SADRŽAJI PROGRAMA PO DANIMA***

1. TJEDAN

Ponedjeljak, utorak, četvrtak, petak, subota:

- Istezanje i vježbe oblikovanja
- „Trkači“ kombinacija trčanja i hodanja; „Hodači“ hodanje
- Edukacija o bilju

Srijeda i Nedjelja:

- Dani odmora

2. TJEDAN

Ponedjeljak, utorak, četvrtak, petak, subota:

- Istezanje i vježbe oblikovanja
- „Trkači“ kombinacija trčanja i hodanja, „Hodači“ hodanje
- Sakupljanje bilja

Srijeda i Nedjelja:

- Dani odmora

e) ***PRIMJER DVA TRENAŽNA DANA***

1. tjedan- 3. dan „Trkači“

08:00- 08:30 Istezanje i vježbe oblikovanja te ukazivanje na utjecaj vježbi na tijelo i razgovor o biljkama koje nas okružuju.
08:30- 09:30 Kombinacija „Hodanje- trčanje“; Lagana šetnja prvih 100m, brži hod sljedećih 200m, brzo hodanje još 200m, prijelaz u lagano trčanje 1km, ubrzanje 200m. Nakon svakog kilometra je ubrzanje 200m. Sve je označeno na stazi tako da se vježbači mogu lakše orijentirati.
09:30- 10:00 Istezanje i edukacija o bilju.

2. tjedan- 2. dan „Hodači“

17:00- 17:30 Istezanje i razgibavanje te ukazivanje na utjecaj vježbe na tijelo i razgovor o biljkama koje nas okružuju.
17:30- 18:30 Lagana šetnja prvih 100m, brži hod 200m, brzo hodanje 1 km. Nakon svakog kilometra 100m lakšeg hoda.
18:30- 19:00 Sakupljanje bilja.

*Napomena: U slučaju kišnog vremena, trenažni dan se odgađa na dan odmora.

4.2. PLAN I PROGRAM REKREATIVNOG TJELESNOG VJEŽBANJA ZA DJECU

“Rođeni smo s ljubavlju prema kretanju i osjećamo se bolje kada smo snažni i hitri.”

SusanKalish, liječnica sportske medicine (2000.)

a) ***PLAN***

Vremenski period provedbe programa

- Mjesec dana (30 dana) (period lipanj-rujan)

Mjesto provedbe programa

- Livade na području grada Đurđevca

Korisnici programa

- Djeca od 5. do 12. godine života

Broj osoba uključenih u program

- 15-ero djece

Kategorizacija korisnika po spolu

- Nije bitno.

b) ***PROGRAM***

Ciljevi programa

- unaprjeđenje i očuvanje zdravljate usvajanje navike tjelesnog vježbanja
- učenje pravilnog načina tjelesnog vježbanja
- socijalna integracija pojedinaca u društvenu zajednicu
- edukacija o bilju koje nas okružuje
- osvijestiti potrebu za kretanjem te unaprijediti kvalitetu slobodnog vremena djece
- pozitivno djelovati na cjelokupniantropološki status i zadovoljavanje različitih djetetovih potreba koje uključuju:potrebu za igrom, kretanjem, druženjem, kreativnim stvaralaštvom, istraživanjem,učenjem, samoaktualizacijom...[70]

Termin provedbe programa

9:00 do 10:00sati

Broj voditelja

- 2 voditelja
- obrazovanje trenera: magistar kineziologije, usmjerenje: Kineziološka rekreacija
- usavršavanje: seminari, konferencije
- dodatna znanja: biologija, prirodoznanstvo, šumarstvo

Tjedna frekvencija provedbe programa i dani u tjednu

- 3 puta tjedno
- ponedjeljak, srijeda, petak

Sadržaji programa

- igre i natjecanja
- društveno- zabavne aktivnosti
- kreativne radionice
- edukacija o bilju

[70]Jurakić, D., Petračić, T., Novak, D. (2006) Wellness programi za djecu, Zbornik radova, 15. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj

Oprema potrebna za provedbu programa

- udobna sportska odjeća i obuća
- lopte, vijače, oznake, košare
- papiri i bojice/ flomasteri
- plastelin

c) ***OPIS SADRŽAJA***

Igre i natjecanja

- ✓ "Brusim, brusim škarice"- igra u kojoj djeca moraju pratiti smjer koji pokazuje trener i trčati u zadanom smjeru i određenom brzinom.
- ✓ "Ja sam vjetar"- igra u kojoj jedno dijete hvata ostale i kada uhvati prvog taj postaje vjetar i igra se nastavlja.
- ✓ "Ribar i ribice"- igra u kojoj jedno dijete hvata ostale i kada uhvati prvog taj nastavlja hvatati s njim držeći se za ruke i tako dok sva djeca ne budu uhvaćena.
- ✓ „Pronađi biljku"- igra u kojoj djeca u parovima traže određenu biljku koju im voditelj zada.
- ✓ Štafetne igre

Tjelovježbene aktivnosti

- ✓ „Škola trčanja"- hodanja na prstima, petama, niski skip, visoki skip, bočno kretanje...
- ✓ „Opće pripremne vježbe"- učenje vježbi istezanja i vježbe oblikovanja s naglaskom na ispravnost pokreta i na koji dio tijela se utječe.

Kreativne radionice

- ✓ Likovne radionice- crtanje bilja koje smo taj dan upoznali ili izrada bilja od plastelina.

Edukacija o bilju

Učenje naziva i prepoznavanje biljaka s kojima se susrećemo. Tijekom svih aktivnosti stavlja se naglasak na bilje koje okružuje djecu, tako da nakon programa mogu prepoznati i imenovati bar deset biljki.

d) ***SADRŽAJI PROGRAMA PO DANIMA***

<u>Sva četiri tjedna</u>

Ponedjeljak

- Igra (Slika 24)
- Edukacija o bilju

Srijeda

- Tjelovježbena aktivnost
- Edukacija o bilju

Petak

- Kreativna radionica
- Edukacija o bilju
- Natjecanje

*Napomena: Svaki tjedan druga igra, tjelovježbena aktivnost, kreativna radionica.



Slika 24. Igra djece u prirodi

5. ZAKLJUČAK

Sportska rekreacija ima cilj nadoknaditi brojne potrebe čovjeka od najranije do najstarije dobi, ali možda jedan segment stvara ograničenja, a to je da mnogi odrasli misle da ne zaslužuju da im bude zabavno, zanimljivo, kreativno, slobodno, da se mogu i smiju veseliti i uživati. Mnogi doživljavaju život ozbiljnim i teškim pa im se čini da je rekreacija samo za one koji nemaju problema.[71] Redovito i pravilno korištenje sportsko rekreacijskih sadržaja, aktivnosti i programa daje jamstvo zdravijeg, kvalitetnijeg i sadržajnijeg života.

Provedba kvalitetnog programa uz educirano i školovano vodstvo je recept za korisnu provedbu slobodnog vremena, bilo odrasle osobe, bilo djeteta.

Hrvatska ima brojne mogućnosti za unapređenje sportske rekreacije u svim oblastima djelatnosti koje su od interesa društva.[72] Imamo mnoštvo prirodnog bogatstva koje ljudi samo uništavaju i zagađuju, a premalo koriste za svoju dobrobit. Ovi programi su samo primjer rekreacije u prirodi, a ljudi bi trebali sami svakodnevno upijati Sunčevu svjetlost, udisati kisik koji pruža šuma, liječiti se zelenilom same prirode. Najbitnije je ljude educirati kako pravilno vježbati, pa da barem dva do tri puta tjedno to sami primjenjuju u svojem slobodnom vremenu. Ako odrasli to nauče i počnu primjenjivati, bar poneko dijete će se voditi njihovim primjerom. Izuzetno je značajno djecu naučiti koliko je bitno kretanje i vježbanje za njihov razvoj i njihovu budućnost te za zdravlje cjelokupnog organizma.

Čovjek je stvoren za kretanje i treba se kretati i boraviti u prirodi od dana kada se rodi pa sve do smrti. Za vježbanje ne možemo biti ni premladi ni prestari, tako da nema izlike, sve je na pojedincu koliko želi biti informiran i primijeniti to na svoj život.

[71] Andrijašević, M. (2012.) Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima sportske rekreacije, Zbornik radova, 21. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj
[72] Andrijašević, M. (2004.) Vrednovanje rada u sportskoj rekreaciji, Zbornik radova, 13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj

6. LITERATURA

1. Andrijašević M. (2000). Rekreacijom do zdravlja i ljepote, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb
2. Andrijašević, M. (2004) Vrednovanje rada u sportskoj rekreaciji. Zbornik radova, 13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj
3. Andrijašević, M. (2006) Kvaliteta u sportskoj rekreaciji, Zbornik radova, 15. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj
4. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija, Sveučilišni udžbenik, Kineziološki fakultet; Sveučilište u Zagrebu, Zagreb
5. Andrijašević, M. (2012) Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima sportske rekreacije, Zbornik radova, 21. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč
6. Heimer, S. (2007) Epidemiologija tjelesnog vježbanja, Kineziološki fakultet; Sveučilište u Zagrebu, Zagreb
7. Jurakić, D., Petračić, T., Novak, D. (2006) Wellness programi za djecu, Zbornik radova, 15. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj
8. Marčinković, Đ. (2001) Božja biljna ljekarna, Školska knjiga d.d., Zagreb
9. Milenkovics, B. (2005) Ljekovito bilje: ljekarna iz prirode, Mozaik knjiga, Zagreb
10. Mišigoj- Duraković, M., Duraković, Z. (2005) Zdravstveni aspekti korištenja kompjutora, gledanja tv i videa u školske djece i mladeži. Zbornik radova, 14. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj
11. Reader's Digest (2006) Prirodni lijekovi, Mozaik knjiga, Zagreb
12. Sadiković, S. (2010.) Narodno zdravlje, Europapress holding, Zagreb
13. Tomac- Rojčević, M., Vrhoci, D. (2012.) Organizacijski oblici rada za djecu predškolske dobi u „Maloj sportskoj školi“ Koprivnica, Zbornik radova, 21. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč
14. Trkulja- Petković, D., Širić, V., Vladović, Z. (2012) Uloga i značenje outdoor aktivnosti u intenzifikaciji procesa vježbanja, Zbornik radova, 21. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč
15. Vučetić, V., Neljak, B. (2003) Procjena subjektivnog osjećaja opterećenja učenika na satu Tjelesne i zdravstvene kulture, Zbornik radova, 12. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj
16. Vuljanić, A. (2010) Primjena programa pasivnog istezanja u sportskoj rekreaciji, Zbornik radova, 19. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj

S mreže:

1. Kreni zdravo (2013). Branje i sakupljanje ljekovitog bilja http://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/biljna-ljekarna/branje-i-sakupljanje-ljekovitog-bilja (Pristupano 14.7.2015.)
2. Agro klub (2008). Bazga http://www.agroklub.com/sortna-lista/voce/bazga-343/ (Pristupano 14.7.2015.)
3. Online ljekarna Coner (2013). Ljekovitost jabuke http://www.mojaljekarna.hr/blogs/43-Ljekovitost-jabuke.html(Pristupano 14.7.2015.)
4. Coolinarika.com (2003). Jabuka http://www.coolinarika.com/namirnica/jabuka (Pristupano 14.7.2015.)
5. Vibor d.d. (2015). Začinsko bilje http://vibor.hr/category/zacinsko-bilje/ (Pristupano 15.7.2015.)
6. Domaća biljna ljekarna (2015). Kadulja http://belko.gooforum.com/t15-kadulja-salvia-officinalis (Pristupano 15.7.2015.)
7. Večernji list (2014). Sigurno ste bar jednom pili čaj od kamilice, ali ovo niste znali http://www.vecernji.hr/moje-zdravlje/sigurno-ste-bar-jednom-pili-caj-od-kamilice-ali-ovo-niste-znali-926075 (Pristupano 15.7.2015.)
8. Narodnilijek.com (2013). Herbarium- kiselica http://www.narodnilijek.com/web/herbarium-kiselica/ (Pristupano 15.7.2015.)
9. Alternativa za Vas (2015). Kiselica http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/kiselica(Pristupano 15.7.2015.)
10. Wikipedija (2015). Kopriva https://hr.wikipedia.org/wiki/Kopriva (Pristupano 15.7.2015.)
11. Dobar život (2015). Kopriva: recepti za lijek, ljepotu kože, kose, hranu i vrt http://dobarzivot.net/zdravlje/ljekovito-bilje/kopriva-recepti-za-lijek-ljepotu-koze-kose-hranu-vrt/ (Pristupano 15.7.2015.)
12. Tportal.hr (2011). Zašto su kupine tako dobre za zdravlje? http://www.tportal.hr/lifestyle/zdravlje/144588/Zasto-su-kupine-tako-dobre-za-zdravlje.html (Pristupano 15.7.2015.)
13. Wikipedija (2015). Lipa https://hr.wikipedia.org/wiki/Lipa_(biljka) (Pristupano 15.7.2015.)
14. Ljekovito bilje (2013). Lipa u cvatu

http://www.koval.hr/blogeky/ljekovite%20biljke/lipa.html (Pristupano 15.7.2015.)
15. Čaj- liječenje bolesti (2015). Lipa- čaj od lipe- biljka lipa http://www.cajlijecenjebolesti.com/caj-od-lipe.html (Pristupano 18.7.2015.)
16. Alternativa za Vas (2015). Maslačak- besplatna ljekovita hrana iz vašeg dvorišta http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/maslachak(Pristupano 18.7.2015.)
17. Dobar život (2015). Maslačak: Recepti za čaj, sirup, sok, džem, vino, rakiju http://dobarzivot.net/zdravlje/ljekovito-bilje/maslacak-recepti-caj-sirup-sok-dzem-vino-rakiju/ (Pristupano 18.7.2015.)
18. Alternativa za Vas (2015). Matičnjak http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/maticnjak(Pristupano 18.7.2015.)
19. Agroklub (2008). Metvica http://www.agroklub.com/sortna-lista/ljekovito-bilje/metvica-216/(Pristupano 18.7.2015.)
20. Sensa (2012). Metvica kao lijek http://www.sensaklub.hr/clanci/ljekovito-bilje/metvica-kao-lijek(Pristupano 18.7.2015.)
21. Alternativa za Vas (2015). Neven http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/neven(Pristupano 18.7.2015.)
22. Terra organica (2015). Ulje nevena- neven- melem iz vrta http://www.etericnaulja.net/aromakozmetika/biljna-ulja/ulje-nevena.html(Pristupano 18.7.2015.)
23. Alternativa za Vas (2015). Pelin http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/pelin(Pristupano 18.7.2015.)
24. Atma (2014). Slatki pelin liječi rak u samo 16 sati http://atma.hr/slatki-pelin-lijeci-rak-u-samo-16-sati(Pristupano 18.7.2015.)
25. Coolinarika.com (2008). Peršin http://www.coolinarika.com/namirnica/persin/(Pristupano 18.7.2015.)
26. Dobar život (2015). Prirodna sredstva za mršavljenje iz vlastitog vrta http://dobarzivot.net/zdravlje/prirodna-sredstva-za-mrsavljenje-iz-vlastitog-vrta/ (Pristupano 29.7.2015.)

27. Alternativa za Vas (2015). Peršin- više od začina http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/persin-vise-od-zacina (Pristupano 29.7.2015.)
28. Coolinarika.com (2008). Peršin http://www.coolinarika.com/namirnica/persin/ (Pristupano 29.7.2015.)
29. Alternativa za Vas (2015). Poljska preslica http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/poljska-preslica(Pristupano 29.7.2015.)
30. Adiva (2015). Ljekovita moć bijelog sljeza http://www.adiva.hr/ljekovita-moc-bijelog-sljeza.aspx (Pristupano 5.8.2015.)
31. 24sata (2012). Za suhi kašalj, šmrcanje, upalu kože i gastritis uzmite sljez http://www.24sata.hr/zdravlje/za-suhi-kasalj-smrcanje-upalu-koze-i-gastritis-uzmite-sljez-282318 (Pristupano 5.8.2015.)
32. Wikipedija (2015). Šljiva https://hr.wikipedia.org/wiki/%C5%A0ljiva (Pristupano 5.8.2015.)
33. Agroklub (2015). Šljiva http://www.agroklub.com/sortna-lista/voce/sljiva-31/ (Pristupano 5.8.2015.)
34. Glas Slavonije (2013). Šljiva je najzdravija ujutro natašte http://www.glas-slavonije.hr/211663/16/Sljiva-je-najzdravija-ujutro-nataste(Pristupano 5.8.2015.)
35. Coolinarika.com (2008). Trputec- čaj, oblozi , ljekovitost http://www.coolinarika.com/recept/trputec-caj-oblozi-ljekovitost/(Pristupano 5.8.2015.)
36. Wikipedija (2015). Trputac https://hr.wikipedia.org/wiki/Trputac (Pristupano 5.8.2015.)
37. Wikipedija (2015). Vinova loza https://hr.wikipedia.org/wiki/Vinova_loza (Pristupano 5.8.2015.)
38. Alternativa za Vas (2015). Grožđe http://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/grozde(Pristupano 5.8.2015.)
39. NarodniLijek.com (2015). Vina koja su dobra za želudac http://www.narodnilijek.com/web/vina-koja-su-dobra-za-zeludac/(Pristupano 5.8.2015.)