

ukusan, naročito kada se zaslati šećerom ili medom.

Čaj od listova bokvice treba piti što je moguće topliji. Najbolje je uzeti jednu šolju čaja odmah ujutro na prazan želudac, a zatim 1-2 šolje tokom dana i još jednu uveče, pre spavanja. Tako se postiže mirna noć.

## ČAJ OD BOKVICE (ŽENSKE)

### Plantago major

*Vela bokvica, veliki trputac, žilavac, paskvica, pitoma bokvica, tarpotac*

Prizemni listovi bokvice ženske složeni su u obliku rozete, širokog su jajolikog oblika, na ivicama delimično ili masovno nazubljeni. Na golim listovima ističe se uglavnom 7 provodnih žila.

**Lekoviti deo biljke:** Za lek se sakupljaju samo listovi, suše se u tankim slojevima na hladnom i vetrovitom mestu.

**Lečenje:** Isto kao i muška bokvica, ženska se koristi kao lek protiv kašlja i za rastvaranje sluzi, iako se u tome daje više prednosti muškoj. Koristi se u lečenju oboljenja bešike i čireva na želucu i crevima, kao sredstvo za lečenje rana i čireva jer suzbija upale. Sveži listovi se

koriste kao oblozi kod reakcije na vakcinu, za lečenje čira na rožnjači, upale očiju, raka na usnama. Za lečenje tih bolesti pripremaju se vlažni i topli oblozi od čaja od svežih ili osušenih listova. Obloge treba menjati svakih pola sata, a tkanina se takođe uvek mora promeniti.

**Priprema čaja:** čaj se priprema od svežih ili osušenih listova tako što se jedna kašika biljke prelije sa 2 dl ključale vode. Pije se 2-3 šoljice dnevno, nezaslađen i u gutljajevima.

## ČAJ OD BOSILJKA

### Ocimum basilicum

*Bažilek, basilje, bosile, bosilje, murtela, mislodim*

**Lekoviti deo biljke:** Za lek se upotrebljava cela biljka sa semenom.

**Lečenje:** Primenjuje se za lečenje upala (želuca, creva), kod kašlja, početnih stanja tuberkuloze, kod bolesti mokraćnih organa (bubrega, bešike). Bosiljak se koristi i za smirenje nerava, za poboljšanje apetita i protiv nesаницe, upotrebljava se i u lečenju nekih crevnih parazita, protiv gasova, nadimanja i digestivnih

problema, za povećanje mlečnosti majki koje imaju malo mleka, za uređivanje menstruacije. Sa uspehom se može koristiti kod katara želuca, trovanja želuca i creva, želučanih grčeva, povraćanja i začepljenja.

**Priprema čaja:** Mešaju se cvetovi, listovi i gornji, sasvim nežni delovi stabljike ili se upotrebljavaju samo listovi. Za jednu šolju čaja potrebna je jedna kašika biljke, a pije se nezaslađen u gutljajima i to 2–3 šoljice dnevno. Čaj se može zasladiti medom samo ako se upotrebljava kao plućni ili čaj protiv kašlja.

## ČAJ OD BREZE

### Betula L.

*Bela breza, brez, brezuša, žalosna breza, metla, metlika*

Postoje dve vrste breza: bela ili obična breza (*Betula verrucosa*) i cvetna ili severna breza. U lečenju lekovitim biljem obe imaju istu vrednost.

**Lekoviti deo biljke:** Za lek se sakupljaju sok, rese, listovi i kora. Sok se vadi krajem februara i marta, a lišće bere za vreme cele vegetacije. Kora se prikuplja u proleće i jesen. Pupoljci sadrže mnogo eteričnog ulja, ali ne i vitamina C, koga ima u listovima. Eterično ulje pupolja-

ka povoljno deluje na disajne puteve.

**Lečenje:** List od breze je jedan od najboljih biljnih lekova za lečenje mokraćnih puteva. Taj čaj je i jedno od prirodnih sredstava za izlučivanje mokraće upošte, (utvrđeno je da podstiče 5–6 puta više mokraće). Sa čajem od listova pomažemo izlečenje obolelih organa, odnosno sprečavamo oboljenje onih koji primarno stradaju od nakupljanja suviše vode u organizmu (bubrezi, bešika, jetra, zglobovi itd.).

Čaj od breze ne treba često piti, jer ima i drugog lekovitog bilja sa sličnim delovanjem u pogledu izlučivanja urina, ali se brezin čaj preporučuje za rastvaranje bubrežnih kamenaca i njihovo bezbolno izlučivanje.

Čaj od brezinog lišća se najtoplije preporučuje i bolesnicima od šećerne bolesti u početnom stadijumu. Treba ga piti 2–3 šoljice, bez šećera i u gutljajima.

List breze se vrlo uspešno koristi i za lečenje kožnih bolesti – lišajeva – raznih dermatitisa, a aplikacija je u vidu lekovitih kupki. Otklanja belančevine u mokraći i čisti krv. Čaj od lista breze i resa odstranjuje kiselinu iz organizma, leči groznicu, reumatske bolesti i vodenu bolest.

**Recept za čaj koji je poznat i priznat urološki čaj:**

List breze (20%), biljka sitnice (5%), svila od kuku-ruza (15%), list borovnice (10%), vranilovka (15%), list koprive (15%) i list medvedeg grožđa (20%).

**Protiv zapaljenja bubrega:** Ovaj čaj se upotrebljava

na sledeći način:

Kašiku mešavine preliteri sa 2 dl hladne vode, poklopi, zagrejjati do kipeñja, ostaviti da stoji 1 sat, procediti. Tri puta dnevno piti po 2 dl nezasladenog čaja posle jela.

Za lakše mokrenje: tri puta dnevno pre jela uzeti po 1 kašiku sitno samlevenog lišća breze. List usitniti pre same upotrebe.

**Napomena:** čajeve ne treba piti bez prethodne konsultacije sa lekarom.

**Priprema čaja:** Od pupoljaka i listova breze priprema se čaj tako što se biljka samo preljuje vrućom vodom. Čaj se nipošto ne sme kuvati!

## ČAJ OD DIVIZME

*Verbascum thapsus*

*Bloperka, volov rep, vunarka, divlji tabak*

**Lekoviti deo biljke:** Za lek se sakupljaju cvetovi i listovi za vreme cvetanja. Čaj se mora čuvati u dobro zatvorenoj staklenoj tegli, na tamnom i suvom mestu.

**Lečenje:** Ova biljka je višestruko lekovita. Čaj je

jedan od najboljih prirodnih lekova protiv upale i oboljenja disajnih puteva, bilo da se radi o promuklosti, kašlju, kataru bronhija, bronhitisu. Naročito je čaj od divizme prikladan u lečenju suvog kašlja koji nastupa u večernjim i noćnim satima. Za te noćne napade kašlja potrebno je čaj zasladi medom i pripremiti ga u termosu kako bi u slučaju potrebe mogao odmah da se koristi. Lekovita moć divizme da ublažuje bolove i da deluje protiv upala ima dobar uticaj i na lečenje katara želuca i creva i za umirenje grčeva organa za varenje. Ova lekovita biljka se koristi i za lečenje upalnih i gnojnih rana, apseesa, otoka posle udara, kožnih čireva, mokrih lišajeva i ostalih upalnih i bolnih kožnih oboljenja.

## ČAJ OD DRENA

*Cornus mas*

*Bila svibovina, drenak, drenić, drenka, drenovina, drenj*

**Lekoviti deo biljke:** Uzgaja se u baštama i parkovima zbog lepih žutih cvetova i jestivih plodova.

**Lečenje:** Opore (tanini) i poliuronske (pektini) materije povoljno deluju na sluzokožu creva, zbog čega se sok, pekmez, čaj i drugi proizvodi pripremljeni od

zrelih drenjina daju kao vrlo prijatan lek za lečenje proliva i drugih oboljenja organa za varenje. Sličnog je dejstva i kora, slatko, kompot, džem i pogotovo sok od zrelih drenjina koji su jedna od najprijatnijih poslastica, a istovremeno su i lek koji svako rado uzima. Steta je što se kod nas drenjine malo koriste.

## ČAJ OD GAVEZA

### *Symphytum officinale*

*Velika sodula, voluj jezičac, vrani gavez, bilnjak, konjski rep, opašica, crni koren*

**Lekoviti deo biljke:** Za lek se sakupljaju listovi i koren. Koren se sakuplja u proleće i kasnu jesen. Nakon što se iskopa, opere se i, da ne izgubi od sluzavog soka, prvo se osuši, seče na komadiće i do kraja suši na toplom mestu.

**Lečenje:** Od svih domaćih lekovitih biljaka, gavez sadrži alantoin, materiju koja najviše deluje na stvaranje novih ćelija – zbog čega se koristi u lečenju rana, čak i onih zapuštenih i gnojnih. On leči sve vrste rana: ispucalu kožu, posekotine, lomljenje kostiju, izliv krvi i sl. Za spoljašnju upotrebu protiv gihta i kostobolje nema boljeg leka od svežeg nastruganog gaveza sa

kojim oblažemo mesta obolela od gihta.

Budući da gavez snažno deluje na centralni nervni sistem, treba ga uzimati samo u malim dozama.

Koren gaveza efikasan je u lečenju raznih poteškoća organa za varenje, protiv katara želuca (sa prolivom ili bez njega), bolesti bubrega i kod obilne menstruacije. Upotrebljava se kod krvarenja želuca, bronhijalnog katara, upale pluća, krvavog kašlja i ispljuvka i dr.

**Priprema čaja:** Potrebne su 2 kašičice sitno iseckanog korena za 1 šoljicu čaja, bez šećera. Piti topao i u gutljajima, 2–4 šoljice dnevno. Čaj se može pripremiti i na drugi način: 3 pune kašičice iseckanog svežeg ili sušenog korena gaveza namočiti u hladnu vodu 10 sati u 4 dl vode, a zatim procediti. Na procedenu masu dodati šoljicu vode, staviti da masa jednom provri, a zatim odmah procediti. Ova vruća čajna mešavina se pomeša sa 2 šoljice hladnog čaja i pije tokom dana.

**Čaj protiv bronhijalne astme** priprema se na sledeći način: 5 gr korena gaveza kuvati pola sata u pola litre vode, ostaviti da stoji dvadeset minuta i zatim procediti. Pije se jedna šoljica ujutro na prazan želudac, zatim svakih pola sata dve velike kašike i pre spavanja ponovo jedna šoljica.

**Čaj protiv čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu** priprema se na sledeći način: mešavinu od 50 gr gaveza, semena dunje i lanenog semena (*Semen lini*) i po 20 gr slatkog korena (*Glycyrrhiza glabra*) i lista stolisnika,

popariti sa litrom kjučale vode, ostaviti da stoji 6 sati, pa procediti. Piti u toku dana, umesto vode.

**Ako treba podstaknuti znojenje ili mokrenje,** priprema se čaj od lišća i cveta gaveza. Jedna velika kašika lišća i cveta gaveza prelije se sa pola litre kjučale vode, poklopi i ostavi da stoji 15 minuta. Procedi se i pije dvaput dnevno; ujutro na prazan želudac i uveče pre spavanja, po 1 čašica. Ujedno, ovaj čaj otklanja i stomačne grčeve.

**Napomena:** svi preparati od gaveza se ne smeju praviti ni držati u gvozdеноm niti limenom posudu! Takođe, kod sušenja korena treba paziti da se koren ne uplesnivi, jer je opasan!

## ČAJ OD GORČICE

### *Centaurium umbellatum*

*Kičica, trava od groznice, kamtarija crvena, gorko zelje, zlatna žuč*

**Lekoviti deo biljke:** Za lek se, u vreme cvetanja, sakupljaju samo cvetovi i listovi.

**Lečenje:** Malo je našeg lekovitog bilja koje se u narodu tako mnogo, često i uspešno upotrebljava kao gorčica: za otvaranje apetita, protiv smetnji u organima za varenje, ona jača želudačne sokove, otklanja želudačne bolove, sluz iz želuca i creva, leči jetru i bubrege, žgaravicu, glavobolju, neuredno varenje. U narodnoj medicini se koristi kao sedativ, antiseptik, analgetik i diuretik. Koristi se kod klimatskih neuroza, neuralgije. Poboljšava krv kod malokrvnosti.

U stomatologiji se koristi protiv upala (gingivit, stomatitis i sl.). Upotrebljava se i kod noćnog mokrenja. Za spoljašnju upotrebu gorčica se koristi u lečenju teško zarastajućih rana i opekotina.

**Priprema čaja:** 1/2 kašičice gorčice staviti u 2 dl hladne vode i držati 8 sati. Kada se procedi, zagrejati ga da bude topao, pa piti tokom dana 2 šoljice. Čaj uvek

treba koristiti pre jela, nikada neposredno posle jela.

## ČAJ OD HAJDUČKE TRAVE

### *Achillea millefolium*

*Hajdučica, stolisnik, ajdučica, ravani,*  
*beli ravani, belo ivanjsko cveće, jalova*  
*meseca, petrovsko cveće, paprac, stolista*

**Lekoviti deo biljke:** Za vreme cvetanja sakupljaju se cvetovi sa kratkim peteljcima, i cela biljka najviše do 30 cm dužine.

**Lečenje:** Hajdučka trava ili stolisnik čisti i jača krv i probavne organe. Posebno je korisna za lečenje jetre, slezine, gušterače, žutice, priliva krvi u glavu, katara u crevima i želucu, zatim grčeva, groznice, lupanja srca, bolova u krstima i leđima, neredovnih menstruacija, krvavih i zatvorenih šuljeva, nesаницe, raznih osipa i čireva. Hajdučka trava smanjuje teškoće kod gihta i reumatizma. Povoljno deluje u lečenju šećerne bolesti, naročito u početnom stadijumu. Korisna je i kod prekomernog krvarenja. Hajdučka trava spada među lekovita sredstva koja deluju svojim gorkim ukusom na sluzokožu želuca, pa tako podstiče izlučivanje želudač-

nog soka, a samim tim pobuđuje apetit. Povoljno deluje na resorpciju hrane. Lekoviti preparati sa hajdučkom travom, odnosno mešavina čajeva, pomažu kod gastritisa, kolitisa, grčeva u želucu i crevima, povećavaju aktivnost crevnih žlezda, otklanjaju vrenje, začepljenost. Kalijum, koji se sadrži u hajdučkoj travi, pomaže u radu bubrega i krvotoka, pa tako posredno utiče na rad srca, a uspešno se koristi i kod ženskih bolesti.

Takođe se upotrebljava kod angine pektoris, i to kao čaj. Nervoznim osobama preporučuje se češće pranje celog tela rashlađenim čajem od hajdučke trave i to ujutro i uveče. Tople kupke od hajdučke trave i kamilice ublažuju nervne tegobe, a čaj od hajdučke trave u vidu kupke ili obloga izuzetno leči ispucale ruke, ranjive bradavice dojilja, kao i osip na koži i psorijazu. Kod psorijaze se uz obloge moraju sprovesti i kure čišćenja krvi.

Prilikom upotrebe hajdučke trave treba znati da kod osetljivih osoba može da izazove alergiju. Zato ljudi osetljive kože treba da koriste samo mlade, tek procvetale biljke, a čaj da piju u manjim količinama.

**Priprema čaja:** Preliti 1–2 kašičice hajdučke trave vodom, ostaviti da stoji 5 minuta i procediti. Dnevno piti 2–4 šoljice, podeljene na čitav dan. Ako se čaj upotrebljava za lečenje želudačnih i crevnih smetnji, čaj ne sme da bude zaslađen.