

Уочавање битног и небитног у једноставном часопису из текста о лековитом биљу

12 лековитих биљака које морате имати у својој башти

Потребно је мало се едуковати о природи, саставу и дејству различитих биљака, иначе нећете имати много користи од њих све и да имате најквалитетније биље у својој башти.

Неке лековите биљке се користе за лечење специфичних обољења, док друге имају генерално позитиван ефекат на наше здравље ако се редовно користе. Многе биљке које припадају овој другој групи су нашле своје место у кулинарству као зачниско биље. Ваша медицинска башта би требало да има такво биље које је поред тога што је добро за опште здравље једноставно за узгајање.

1. Aloe vera



Алое вера је опште позната као биљка која благотворно делује на кожу. Ово је заиста опште позната и често коришћена биљка јер је генерално безбедна за коришћење и не захтева никакву додатну обраду пре употребе. Редовна је у баштама, било да је узгајате у земљи или у саксијама.

Алое вера лепо напредује на сунчаним и топлим местима где није изложена мразу. Убраја се у кактусе и захваљујући својим дебелим листовима пуним сока добро подноси сушу те не захтева

често заливање ни пуно бриге, а успева и на тлу лошијег квалитета. Шири се спонтано па можете почети са свега једном или две биљке које ће се касније само стално размножити. Постоји више врста алоје и нису све јестиве, нити имају лековита својства која има Алое вера.

Желатинаста, безбојна пулпа из зрелих листова може да се нанесе на мање посекотине и опекотине, као и на суву, оједену или оштећену кожу. Одлично хидрира, делује антиупално и има благо антимикуробно дејство. Пулпа из листа може и да се једе. Редовна примена спречава затвор и решава бројне дигестивне проблеме, укључујући и улцерозни колитис као и синдром иритираних црева.

2. Нана



Овај природни хибрид метвице и воденице има широку употребу у производима за денталну хигијену, умирујућим балзамима, али и слаткишима. Врло вероватно, једна од најстаријих лековитих биљака познатих човеку. Постоје историјски списи који потврђују да се нана користила као лек још пре хиљаду година. Најбоље је узгајати је у делу баште где има довољно воде и простора за ширење.

Попијте шољу чаја од шаке листова нане да умирите нервозан стомак, да олакшате бол или да смањите гасове. Када кренете на пут, понесите са собом и пар гранчица нане. Миришите их повремено да спречите мучнину и повраћање изазване возњом.

Ментол, активна материја која се налази у изобиљу у нани као и у другим ароматичним биљкама, члановима фамилије менте, расхлађује кожу. Направите облогу од лишћа нане и привијте на кожу да ублажите свраб или пецкање услед алерија или разних упалних стања. Има благо анаглетско дејство, ублажава главобољу и болове у мишићима.

3. Тимијан



Ова вишегодишња биљка, ситног ароматичног листа је одличан додаток свакој колекцији лековитог биља. Тимијан се лако узгаја на сунчаним местима и успева на стеновитом тлу. Добро подноси и летњу жегу и зимски мраз. Карактеристичан мирис мајчине душице потиче од испарљивог уља које тимол садржи и које се лако ослобађа и при најблажем додиру. Многе биљке садрже ово антисепрично фенолно једињење, али уље тимотијана садржи више од 50% тимола.

Користите раствор тимотијана за грљање да бисте се решили непријатног даха и афти у устима. Може да помогне код упале грла и крајника. Мрвљени свежи тимотијан када се привије уз врат, смањује инфекцију грла. Удисање испарења мајчине душице ублажава нервну исцрпљеност.

Најбитнија употреба тимотијана је код инфекција респираторног тракта. Екстракт тимотијана се узима орално да ублажи бронхитис, конгестију груди и храпавог кашља. Кашичица екстракта тимотијана смешана у истом односу са медом, може да се даје подељено на дозе и врло малој деци.

4. Рузмарин



Рузмарин је дрвенасти жбун и заслужује почасно место у свакој башти што због својих лековитих дејстава, што због кулинарства. Иако не изгледа ни налик другим биљкама из фамилије менте, и рузмарин се убраја у ову фамилију. Из другог дела латинског назива официналис, закључујемо да се рузмарин сматрао лековитим још од античког доба, а данас се сматра да је користан за опште здравље и виталност читавог организма, пре него за неку специфичну бољку.

Одавно се сматра да је рузмарин добар за памћење и да подстиче бољу меморију, а од скора су и неке студије то потврдиле. Показало се да карнозична киселина из рузмарина спречава оштећење мозга и неуродегенерацију хипокампуса индуковану бета-амилоидним пептидима. Ови пептиди се јављају код Алцхајмерове болести. Друга студија је потврдила да уље рузмарина побољшава когнитивне функције и успорава старење мозга. Његов потенцијал у лечењу рака је такође обећавајући.

Рузмарин можете да узгајате у саксији или да га посадите директно у земљу и направите лепу ароматичну ограду у својој леовитој башти. Користите лишће редовно у кувању и за спремање чаја за максималне бенефите.

5. Камилица



Ни једна лековита башта не може бити комплетна без цвета камилице. Од њега се може направити умирујући чај који може да умири узнемирени ум као и колике код беба. Њена широка употреба у многим културама и за многе бољке је довољан доказ о безбедности и делотворности камилице.

Ова длакава биљка има фино подељене листиће и беле цветиће који подсећају на белу раду са јарко жутим тучком.

Ако узгајате камилицу можете направити чај од свежих цветова или их сасушити и сачувати за каснију употребу. Узмите шаку ових цветића и прелијте их кипућом водом. Оставите да одстоји 15-20 минута и процедите. Попијте по шољу овог умирујућег напитка када се осећате анксиозно или узнемирено или пре спавања у случају да не можете да заспите.

Супена кашика или две би требало да умири колике код беба и да ублажи стомачне болове код мале деце. Користите је и за гргљање да ублажите афте у устима или направите купку за кожу захваћену екцемом.

6. Невен



Невен са својим јарко жутим или наранџастим цветом је изузетно леп детаљ у свакој башти. Није претерано пробирљив по питању плодности тла или pH вредности те га је лако узгојити чак и из семена. Може бити једногодишња или вишегодишња биљка зависно од зоне раста.

Јестиви цвет може да се примењује за лечење готово свих проблема са кожом. Могу се правити облоге од латица за третирање опекотина од сунца али и за чишћење коже од акни и нечистоћа. Може се користити као антисептик код мањих посекотина и оштећења коже. Зауставља крварења и смањује упалне процесе на кожи. Многе креме за кожу садрже екстракт невена као активну супстанцу.

Чај направљен од цвета невена се узима да олакша проблеме проширених вена и да олакша дигестивне тегобе.

7. Жалфија



Биљке из фамилије салвија имају дугу историју коришћења у медицини, што се види и из њеног латинског имена. Салвиа оффициналис или жалфија, има благо задебљали лист прекривен финим длачицама и примењује се у кувању и то из добрих разлога. Може да побољша апетит и спречи надимање.

Ова биљка делује на регулисање хормона код жена. Чај од листова жалфије може да ублажи дисменореју и симптоме повезане са предменструалним синдромом и менопаузом. Удисање испарења раствора жалфије може олакшати респираторне проблеме, укључујући и астму. Смањује претерано знојење и саливацију. Жалфија је неуропротективна и користи се за третирање деменције узроковане Алцхајмеровом болешћу, као и депресије.

8. Лаванда



Ову биљку би вредело узгајати ако ни због чега другог, а оно због дивног мириса њених ситних цветова, а сем тога може да се примењује и терапеутски као антидепресив. Удисање мириса цвећа лаванде је довољно да се ослободите главобоље и депресије. Есенцијално уље екстраховано из цвета лаванде заузима значајно место у ароматерапији.

Додајте чаку цвета лаванде у купку или направите јастучиће од сасушеног цвета лаванде и ставите их испод јастука за миран сан. Искористите најбоље од антисептичких и антибактеријских својстава лаванде тако што ћете потпоити лаванду у воду и користити је потом за умивање лица или оштећене коже. Може очистити кожу од акни и убрзати зацељивање рана.

9. Ехинацеа



Пурпурни цвет Ехинацеа је чест у употреби у биљној медицини Американаца. Делује стимулативно на имунитет и омогућава телу да се бори против бактерија и вирусних инфекција. Када наступи сезона грипа, велика је потражња за комерцијалним производима на бази ехинацеа. Редовни корисници се куну у њену делотворност скоро поједнако жустро као што је заговорници конвенционалне медицине оспоравају.

Американци су користили њен корен за третирање рана, уједа инсеката, опекотина чак и уједа змија. Данас се цветови ехинацеа користе као лек за прехладу и грип. Постоје бројне различите врсте ехинацеа, а најчешће су Е. пурпуреа и Е. ангустифолиа. Можете узгајати било коју од ове две врсте на осунчаном месту у свом врту. Ова двогодишња биљка цвета тек друге године.

За справљање напитка против грипа и прехладе користите свеже цветове. Алкохолна тинктура се сматра далеко јачом и ефектнијом. Прави се на следећи начин: цвет, корен или оба се затопе у концентровани алкохол и оставе да одлеже 4-6 недеља. Након тога се процеди и пије.

10. Гавез



Ово је још једна биљка које се брзо шири и коју данас већина сматра коровом. Међутим, корен и листови гавеза се у традиционалној медицини од давнина користе у лечењу повреда лигамената и прелома костију. Друга примена је у виду облога од листа и корена гавеза за третирање артритичног бола и проширених вена.

Иако се раније гавез користио и за оралну употребу код обилних менструалних крварења, гастроинтестиналних проблема и чира на желуцу, данас се гавез користи само за спољашњу употребу. Алантоин из биљке може помоћи у регенерацији ткива. Грљање раствора листа гавеза помаже код болног грла и упаљених десни.

11. Боквица



Ова биљка се сматра коровом, али има неколико лековитих дејстава, укључујући антимикубно, антиупално и дејство на зацељивање рана. Свежи листови се изгњече и привију као облога на ране, уједе од инсеката или чиреве на кожи да ублаже бол и поспеше зарастаје. Алантоин из биљке подстиче раст и развој ћелија. Још једна биоактивна материја аукубин је благи антибиотик, а висок степен слузи умирује повређену кожу и олакшава бол.

Чај скуван од свежег листа боквице има адстригентно дејство и помаже код дијареје. Особе које пате од гихта могу појести свеж лист јер поменути аукубин подстиче излучивање мокраћне киселине из бубрега.

12. Дивизма



Ова висока биљка може да израсте и до 2м и висином надмашује све остале биљке око себе где год да расте. А ако је посадите у својој лековитој башти, можете користити њено лишће и цвеће. Више од 2000 година је коришћена за лечење проблема респираторног тракта.

Чај од листа или цвета дивизме је одличан експекторант. Користи се да олакша кашаљ везан са бронхитисом и астмом. Слиз ове биљке помаже да се опусти слуз у плућима а сапонини помажу да се избаце. Када је инфекција захватила плућа, листови дивизме могу да се смотају и попуше за олакшавање стезања у грудима.

Корен се користи за третирање инфекција коже, укључујући брадавице и атлетско стопало. Сасушени прах корена се утрљава више пута на дан. Чај од цвета дивизме је такође делотворан у третирању брадавица.

Напомена: све биљке треба користити опрезно јер садрже моћне биоактивне супстанце. Почните са мањим количинама прво да бисте видели како реагујете. Чувајте се алергијских реакција. Људи који имају алергију на амброзију могу имати сличне реакције на дивизму.

Питања за тумачење текста.

За шта користимо листове нане, а за шта цвет камилице?

На који начин цвет невена користимо код проблема са кожом?

Која биљка може регулисати хормонски статус код жена?

Зашто треба бити опрезан при коришћењу лековитог биља?