

Pregled tradicionalnog sakupljanja, uzgoja i uporabe ljekovitog bilja na području grada Knina i okolice

Šolić, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2016

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:204:763244>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-24**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Agriculture University of Zagreb](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

AGRONOMSKI FAKULTET

Ivana Šolić

**PREGLED TRADICIONALNOG
SAKUPLJANJA, UZGOJA I UPORABE
LJEKOVITOG BILJA NA PODRUČJU
GRADA KNINA I OKOLICE**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2016.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

AGRONOMSKI FAKULTET

MS studij - Ekološka poljoprivreda i agroturizam

IVANA ŠOLIĆ

**PREGLED TRADICIONALNOG
SAKUPLJANJA, UZGOJA I UPORABE
LJEKOVITOG BILJA NA PODRUČJU
GRADA KNINA I OKOLICE**

DIPLOMSKI RAD

Mentorica: doc. dr. sc. Martina Grdiša

Zagreb, 2016.

Ovaj diplomski rad je ocijenjen i obranjen dana _____

s ocjenom _____ pred Povjerenstvom u sastavu:

1. doc. dr. sc. Martina Grdiša _____

2. doc. dr. sc. Klaudija Carović-Stanko _____

3. doc. dr. sc. Dubravka Dujmović Purgar _____

SAŽETAK

Intervjuiranjem lokalnog stanovništva i travara prikupljeni su podaci o tradicionalnoj upotrebi i uzgoju ljekovitog bilja na području grada Knina i okolice. Intervju je proveden pomoću obrasca koji je sadržavao devet pitanja vezanih uz poznavanje/identifikaciju samoniklih biljnih vrsta koje su se sakupljale, koristile i uzgajale, kao i pitanja vezana uz tradicionalne recepture, te svrhu i načine primjene različitih pripravaka. Istraživanje je provedeno u razdoblju od travnja do lipnja 2016. godine, pri čemu je ispitano ukupno 20 ispitanika, u rasponu od 50 do 80 godina. Evidentirane su ukupno 143 biljne vrste. Najčešće spominjane biljne vrste koje ispitanici koriste u ljekovite svrhe i uzgajaju za vlastite potrebe su: čuvarkuća (*Sempervivum tectorum* L.), bosiljak (*Ocimum basilicum* L.), kadulja (*Salvia officinalis* L.), matičnjak (*Melissa officinalis* L.), metvica (*Mentha piperita* L.), ružmarin (*Rosmarinus officinalis* L.), lavanda (*Lavandula officinalis* L.), komorač (*Foeniculum vulgare* Mill.), kamilica (*Matricaria chamomilla* L.), neven (*Calendula officinalis* L.), majčina dušica (*Thymus serpyllum* L.), lovor (*Laurus nobilis* L.), smilje (*Helichrysum italicum* /Roth./ Dorn.), vrijesak (*Satureja montana* L.), gospina trava (*Hypericum perforatum* L.), pelin (*Artemisia absinthium* L.) i gavez (*Symphytum officinale* L.). Biljke primjenjuju u obliku čajeva, tinktura, masti, rakija i sokova. Rezultati istraživanja ukazuju na veliku raznolikost ljekovitog bilja na istraživanom području kao i široko tradicijsko znanje koje je potrebno sačuvati za buduće generacije.

Ključne riječi: etnobotanika, ljekovito bilje, tradicija, Knin, začini

SUMMARY

The data on traditional use and cultivation of medicinal plants in town of Knin and its surroundings has been collected through interviewing local residents and herbalists. A questionnaire with questions related to knowledge / identification of wild plant species that have been gathered, used and cultivated, as well as those related to traditional recipes, and the purpose and methods of their use has been formulated. From April to June 2016, a total of 20 participants, aged from 50-80 years mentioned a total of 143 plant species. Among the most commonly used and grown species are houseleek (*Sempervivum tectorum* L.), basil (*Ocimum basilicum* L.), sage (*Salvia officinalis* L.), lemon balm (*Melissa officinalis* L.), mint (*Mentha piperita* L.), rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.), lavender (*Lavandula officinalis* L.), fennel (*Foeniculum vulgare* Mill.), chamomille (*Matricaria chamomilla* L.), marigold (*Calendula officinalis* L.), wild thyme (*Thymus serpyllum* L.), laurel (*Laurus nobilis* L.), immortelle (*Helichrysum italicum* /Roth./ Dorn.), winter savory (*Satureja montana* L.), St John's Worth (*Hypericum perforatum* L.), wormwood (*Artemisia absinthium* L.) and comphrey (*Symphytum officinale* L.). They are used for the preparation of various teas, tinctures, ointments, spirits and soft drinks. Overall, the obtained data indicates high diversity of the medicinal plants in the studied area as well as wide traditional knowledge of their use, which must be preserved for future generations.

Keywords: ethnobotany, medicinal plants, tradition, Knin, spice

SADRŽAJ

| | |
|--|----|
| 1. UVOD | 1 |
| 2. PREGLED LITERATURE | 2 |
| 2.1. Ljekovito i aromatično bilje | 2 |
| 2.2. Povijest upotrebe ljekovitog i aromatičnog bilja i tradicionalna medicina | 7 |
| 2.3. Značajke grada Knina | 10 |
| 3. CILJ ISTRAŽIVANJA | 14 |
| 4. MATERIJALI I METODE | 15 |
| 4.1. Područje istraživanja..... | 15 |
| 4.2. Intervjuiranje stanovništva | 15 |
| 5. REZULTATI I RASPRAVA | 17 |
| 5.1. Upotreba ljekovitog bilja na istraživanom području | 17 |
| 5.1.1. Opis biljaka i njihova tradicionalna upotreba..... | 36 |
| 5.1.2. Tradicionalne recepture | 58 |
| 5.2. Uzgoj ljekovitog bilja na istraživanom području | 65 |
| 5.3. Zanimljive priče ispitanika | 66 |
| 6. ZAKLJUČNA RAZMATRANJA..... | 68 |
| 7. POPIS LITERATURE | 70 |
| 8. ŽIVOTOPIS AUTORA..... | 71 |

1. UVOD

U prošlosti je ljekovito bilje bilo jedini lijek protiv bolesti, a učenje o ljekovitom bilju baziralo se samo na ljudskom iskustvu. Čovjek je odavno spoznao da je određenom biljnom hranom prima u tijelo i one tvari koje su ga održavale zdravim, te je tako došao do zaključka da su ljekovite. Lijek je nalazio u svojem okruženju gdje ih je naučio i raspoznavati i utvrditi načine njihove primjene. Poznati filozof, liječnik i znanstvenik Paracelsus (1493-1541) je vjerovao da priroda „skriva“ odgovor na sve zdravstvene nedaće, rekavši: „*Dragi Bog nije prepustio nikakvu bolest čovjeku, a da nije u prirodi dao lijek protiv te bolesti*“. Napretkom znanosti i medicine liječenje ljekovitim biljem polako pada u drugi plan, međutim, razvojem ljudske svjesnosti i sve veće potrebe za povratkom prirodi, kvalitetnijem i zdravijem životu, čovjek se nanovo vraća liječenju prirodnim putem, a isto tako na razne načine uživa u blagodatima i okusima određenog bilja. Tradicija liječenja ljekovitim biljem sačuvala se kod mnogih naroda i danas. Znanja i iskustva su se prenosila generacijama s koljena na koljeno tako da danas postoje mnogi koji su zahvaljujući stečenom znanju i iskustvu svojih najbližih, postali uspješni korisnici i uzgajivači ljekovitog bilja. Iako je nažalost određeni dio znanja o ljekovitom bilju vjerojatno pao u zaborav, s obzirom da ga nitko nikada nije zapisao.

Republika Hrvatska je zbog svojih prirodnih geografskih, klimatskih i pedoloških uvjeta bogata ljekovitim i aromatičnim biljem, kao i tradicijom njihovog korištenja u različite svrhe. Nažalost, istraživanja ove tematike na našem području su rijetka što bi moglo dovesti do gubitka vrijednog znanja i iskustva vezanih uz ljekovito bilje. Na području grada Knina, tradicionalno se sakupljalo, proizvodilo i koristilo ljekovito bilje za potrebe čovjeka i životinja. Različito ljekovito bilje još uvijek je sastavni dio mnogih kućnih ljekarni i koristi se u liječenju različitih tegoba, u obliku različitih pripravaka, pripremanih prema tradicionalnim recepturama. Kako bi se spriječio gubitak ovog neprocjenjivog znanja, prenošenog s generacije na generaciju, potrebno ga je zapisati i na taj način očuvati, što je i cilj ovog istraživanja.

2. PREGLED LITERATURE

2.1. Ljekovito i aromatično bilje

Lijek je ono sredstvo koje poremećene funkcije organizma ili pojedinih organa nanovo vraća u normalno stanje. Biljni lijekovi se pripremaju od ljekovitih biljaka, a ljekovito bilje je ono čiji biljni dijelovi (korijen, stabljika, list, cvijet ili plod) sadrže aktivne tvari ljekovitog djelovanja. Primjenom različitih ljekovitih biljaka moguće je izliječiti lakša oboljenja kao i bolesti, te ublažiti tegobe u slučaju liječenja kroničnih i teških bolesti. U primjeni biljnih lijekova zahtijeva se strogo pridržavanje uputa o primijenjenim dozama. Fitoterapija, odnosno liječenje biljem je dugotrajno, ali ako se primjenjuje temeljito i strpljivo zasigurno će dati pozitivne rezultate (Zovkić, 1999).

Kod ljekovitog bilja skupljaju se oni biljni dijelovi koji su nositelji ljekovitosti, odnosno oni dijelovi koji sadrže najveće količine aktivne, tj. ljekovite tvari. Ti biljni dijelovi se kod ljekovitog bilja nazivaju drogom. Ovisno o biljnoj vrsti droge mogu biti pupoljci, cvjetovi, listovi, plodovi, sjeme, kora, korijen i podanak. Pupoljci (*gemma*) se beru u rano proljeće, dok još nisu otvoreni. Primjer biljke kod koje se sakupljaju neotvoreni cvjetni pupovi je kapar (*Capparis spinosa* L.), koji se naveliko koristi kao začim. Cvijet (*flos*) se bere bez peteljke u vrijeme pune razvijenosti. Neke od biljaka kod kojih se skuplja cvijet je gospina trava (*Hypericum perforatum* L.), kamilica (*Matricaria chamomilla* L.), neven (*Calendula officinalis* L.), maslačak (*Taraxacum officinale* L.) i dr. Za 1 kg osušenog cvijeta potrebno je 4 do 8 kg svježeg. List (*folium*) se bere kada je potpuno razvijen, u početku cvatnje i dok ima karakterističnu boju. Za 1 kg suhih listova potrebno je 3 do 8 kg svježih. Listovi se beru kod lovora (*Laurus nobilis* L.), koprive (*Urtica dioica* L.), oraha (*Juglans regia* L.), širokolisnog (*Plantago major* L.) ili uskolisnog (*Plantago lanceolata* L.) trputca i dr. Plod (*fructus*) se ubire potpuno zreo ili neposredno prije sazrijevanja. Plodovi se beru kod smokve (*Ficus carica* L.), koštele (*Celtis australis* L.), kupine (*Rubus fruticosus* L.), trnine (*Prunus spinosa* L.), koromača (*Foeniculum vulgare* Mill.) i sl. Za 1 kg suhog ili osušenog ploda potrebno je 2 do 2,5 kg svježeg ubranog ploda. Sjeme (*semen*) se bere kad je fiziološki i tehnološki zrelo. Za 1 kg suhog zrna s 12 do 14 % vlage potrebno je 1,5 do 3 kg svježeg ubranog sjemena. Najčešće biljke od kojih se upotrebljava sjeme su piskavica (*Trigonella foenum - graecum* L.) i oslobod (*Silybum marianum* /L./ Gaertn). Kora (*cortex*) se skida s mlađih grana i stabala u proljeće kad sadrži najviše sokova, a i tada se najlakše guli s drveta.

Primjerice, prema Zovkiću (1999) kora se bere kod hrasta (*Quercus robur* L.), bagrema (*Robinia pseudacacia* L.), breze (*Betula pendula* Roth), ali i kod poznatog začina cimeta (*Cinammomum verum* J. Presl). Za 1 kg suhe kore potrebno je 2 do 4 kg sirove kore. Korijen (*radix*) i podanak (*rhisom*) kao i drugi podzemni dijelovi ljekovitih biljaka, vade se iz tla po suhom i lijepom vremenu, krajem prve ili početkom druge godine (u jesen ili u rano proljeće). Kod višegodišnjih biljaka podzemni dijelovi beru se u drugoj godini. Za 1 kg osušenog korijena ili podanka potrebno je 2,5 do 5 kg svježeg korijena ili podanka (Zovkić, 1999). Osušeno korijenje koristi se kod maslačka (*Taraxacum officinale* L.), gaveza (*Symphytum officinale* L.), sljeza (*Althaea officinalis* L.), pirike (*Elymus repens* /L./ Gould) itd.

Svaki sakupljač ljekovitog bilja trebao bi poznavati osnovne principe sakupljanja. Jedan od najvažnijih principa je imati na umu kako se svaka biljka ne može i ne smije brati jer postoje biljke koje su rijetke i ugrožene (Marčinković, 2001). Biljku nikada ne treba čupati iz korijena, već treba rezati samo mlađe dijelove. Također, biljke bi trebalo ubirati isključivo po suhom i sunčanom vremenu (Zovkić, 1999).

Samoniklo ljekovito bilje daje najbolje rezultate na prirodnim staništima; šumama, šumskim proplancima, šikarama, pašnjacima, prirodnim livadama, uz potoke, rijeke, jezera, na kraškim poljima te na jadranskom primorju i otocima (Zovkić, 1999). Postoje zasigurno uspješni pokušaji kultiviranja pojedinih ljekovitih biljaka, ali primjerice planinska se biljka nikada neće moći potpuno razviti u nižim predjelima te nikada neće imati ona ljekovita svojstva koja primjerice ima vrsta s prirodnog staništa. Također, biljka iz toplijih, sunčanih i primorskih područja ne može postići svoju punu vrijednost u sjevernim krajevima (Marušić, 1990).

2.1.1. Oblici biljnih lijekova

Čajevi se pripremaju od svježe ili osušene ljekovite biljke, odnosno droge. Ukoliko se čaj priprema od svježe biljke (od cvijeta i mekanog, nježnog lišća), ne kuha se u vodi, već se popari s proključalom vodom, odmah se poklopi, skine s vatre te drži desetak minuta poklopljen. Potom se procijedi i pije dva do tri puta dnevno ili u gutljajima tijekom dana. Obično se uzima pet do deset grama, tj. jedna čajna žličica suhe droge ili tri do pet žličica svježe sitno nasjeckane biljke na pola litre vode. Ako je lišće tvrđe, ono se može razmrviti i ostaviti duže vremena poklopljeno, oko pola sata i onda procijediti. Ako se čaj priprema od korijena, potrebno je drogu preko noći natopiti, a idući dan kuhati u vodi u kojoj je bila

namočena, od deset do trideset minuta. Djelotvornije su čajne mješavine od tri i više ljekovitih biljaka. Od čajne mješavine uzima se propisana količina za liječenje, koja se popari kipućom vodom ili se u vodi kuha, ovisno o drogama. Liječenje čajnom mješavinom obično traje od šest tjedana do tri mjeseca, ovisno o stupnju bolesti. Primjer jedne čajne mješavine za liječenje depresije je ona koja sadrži stolisnik (*Achillea millefolium* L.), koprivu (*Urtica dioica* L.) i preslicu (*Equisetum arvense* L.) (Marčinković, 2001).

Tinktura je veoma prikladan oblik lijeka zbog lakšeg i preciznog doziranja. Tinktura se priprema ili dobiva ekstrakcijom ljekovitog bilja u alkoholu koncentracije 50 do 70% ili tradicionalno u rakiji. Ukoliko je koncentracija jača, tinktura se dozira od deset do trideset kapi na kocki šećera ili s malo vode. Samonikle biljke od kojih se često pripremaju tinkture su odoljen (*Valeriana officinalis* L.), rusomača (*Capsella bursa – pastoris* /L./ Medik.) i stolisnik (*Achillea millefolium* L.).

Biljni se sok priprema od svježe ubranih ljekovitih biljaka i njihovih plodova. Svježa se biljka dobro opere, sitno isjecka, usitni i iscijedi se njezin sok, koji se potom pije ili stavlja kao oblog na rane. Sok se može koristiti i za pripremu masti za kožne bolesti ako se miješa s medom, uljem ili vinom. Danas postoje aparati s centrifugom koji istodobno vrše centrifugiranje i cijedenje. Sok se priprema od kupine (*Rubus fruticosus* L.), maline (*Rubus idaeus* L.), cikle (*Beta vulgaris* L. spp. vulgaris), mrkve (*Daucus carota* L.), koprive (*Urtica dioica* L.), stolisnika (*Achillea millefolium* L.) i sl.

Sirupi se mogu pripremiti na više načina, a najčešći je otapanjem šećera u blago zagrijanoj vodi. Na 16 dijelova šećera dodaje se deset dijelova vode i 10 % prokuhanog i procijeđenog voćnog soka. Od samoniklih biljaka od kojih se vrlo često pripremaju sirupi za kašalj su trputac (*Plantago lanceolata* L.) i maslačak (*Taraxacum officinale* L.).

Kataplazma, odnosno kašica namijenjena je vanjskoj primjeni. Biljka se nanosi prema potrebi, izravno na kožu kao debeli melem i drži nekoliko minuta. Biljka se može staviti i u platnenu vrećicu prije nego se stavi na bolno mjesto. Ako je djelovanje blaže, onda se biljka stavlja izravno na kožu, a ako je jače onda se stavlja tkanina da ne bi izazvalo kontraindikacije. Najčešći primjer za kataplazmu je stavljanje listova kupusa (*Brassica oleracea* var. capitata) na oboljelo mjesto.

Kupelji su metoda liječenja, koja se bazira na principu osmoze, gdje ljekoviti biljni sastojci brzo i lako prodiru kroz epidermu kože i djeluju na bolna mjesta. Voda za kupelj može biti mlaka, srednje topla i topla, a mogu joj se dodati ocat, voda u kojoj se močila biljka ili oparak ljekovite biljke. Kupelj ne smije trajati više od 20 minuta. Za kupelji se mogu upotrijebiti kamilica (*Matricaria chamomilla* L.), lovor (*Laurus nobilis* L.), ružmarin

(*Rosmarinus officinalis* L.), matičnjak (*Melissa officinalis* L.), bosiljak (*Ocimum basilicum* L.), itd.

Prašak se priprema na različite načine kao što su mljevenjem, tucanjem i prosijavanjem kroz sita različitih dimenzija. Prašci se pohranjuju u papirnate vrećice i zatvaraju u tamne kutije te pohranjuju na tamnome i suhom mjestu. U obliku praha mogu se koristiti maca (*Lepidium meyenii* L.), hrast (*Quercus robur* L.), neem (*Azadirachta indica* L.), itd.

Ljekovita vina se pripremaju miješanjem biljnih lijekova s vinom ili ekstrakcijom ljekovitog bilja u vinu. U tu svrhu upotrebljavaju se kvalitetna bijela vina, a ako droge sadrže tanin, u tom slučaju se preporuča korištenje crnog vina. Ljekovita vina čuvaju se u staklenim posudama u mračnim i hladnim podrumima. Tako primjerice, prema Marčinkoviću (2001), za sprječavanje nastanka žučnog kamenca koristi se kvalitetno bijelo vino pomiješano s koromačom (*Foeniculum vulgare* Mill.) ili u slučaju nadutosti koristi se biljna mješavina od anisa (*Pimpinella anisum* L.), kičice (*Centaureum erythraea* Rafn) i majčine dušice (*Thymus serpyllum* L.) također pomiješana s litrom kvalitetnog bijelog vina.

Za pripremu ljekovitog ulja (macerata) najčešće se koristi maslinovo ulje u kombinaciji s određenom ljekovitom biljkom, odnosno njenim cvjetovima. Ostavlja se na suncu ili na toplom mjestu u boci do 40 dana, potom se procijedi, stavlja u čistu bocu te čuva u tami. Koristi se po potrebi za određenu bolest. Najpoznatiji primjer macerata je kantarion od gospine trave (*Hypericum perforatum* L.).

Za pripremu ljekovite masti tradicionalno se koristi čista svinjska mast u koju se dodaje određena biljka ili njezin prah. Mast je potrebno kuhati na pari i miješati dok se ne zgusne. Ostavlja se preko noći, a sljedeći dan ponovno podgrije, procijedi te stavlja u manje kutije i čuva na hladnom mjestu. Tradicionalno se u pojedinim dijelovima Hrvatske na opisani način priprema nevenova mast (*Calendula officinalis* L.).

Poznato je još nekoliko oblika biljnih lijekova, među kojima su primjena masaže, kapsule, tablete, pilule, čepići, melemi, trinje (zdrobljeni listovi i cvjetovi sijena), itd.

2.1.2. Najvažniji ljekoviti sastojci bilja

Vrlo je važno poznavati u kojim organima ljekovite biljke sadrže pojedine djelotvorne tvari jer je na taj način lakše razumjeti djelotvornost pojedinih ljekovitih, a i otrovnih biljnih vrsta.

Alkaloidi se naveliko koriste u medicini jer se odlikuju posebnim fiziološkim djelovanjem na ljudski organizam. To su organski spojevi bazičnog karaktera koji se nalaze u

različitom bilju. Sadrže ugljik, vodik, dušik, dok kisik nije uvijek prisutan. Netopivi su u vodi, ali su topivi u organskim otapalima; alkoholu, eteru, benzolu i kloroformu. Većinom su vezani uz organske kiseline (octenu, oksalnu, jabučnu, limunsku, vinsku, itd.). Alkaloidima pripadaju neki vrlo jaki otrovi poput atropina, kinina, morfija, kokaina i drugih. Prema Zovkiću (1999) neke od biljnih porodica ističu se sadržajem alkaloida, primjerice porodica makova (Papaveraceae), ljutića (Ranunculaceae) i pomoćnica (Solanaceae).

Glikozidi su organski spojevi koji su prisutni u mnogim biljnim vrstama i često im daju boju. Sadrže šećer spojen s raznim drugim nešećernim sastojcima; alkoholima i fenolima. Nepostojani su pod utjecajem kiselina te se cijepaju na šećer i nešećernu tvar. Nisu topivi u vodi, ali jesu u organskim otapalima.

Saponini (pjene se u vodi) pripadaju grupi glikozida i dosta su rašireni. Prema Zovkiću (1999), sapunika (*Saponaria officinalis* L.), tj. njen korijen je vrlo bogat saponinom.

Gorke tvari mogu biti otrovne i ljekovite. Prema Zovkiću (1999) ljekovitu goroku tvar sadrži ljekovita kičica (*Centaurium erythraea* Rafn), srčanik (*Gentiana lutea* L.) i pelin (*Artemisia absinthium* L.). Ksilosten iz obične kurike (*Eunonymus europaeus* L.) ili laktupikrinom iz divlje salate (*Lactuca virosa* L.) su prema Zovkiću (1999) primjer za goroku otrovnu tvar.

Eterična ili aromatična ulja biljkama daju miris, odnosno aromu. Vrlo su hlapljiva, pripadaju različitim skupinama organskih spojeva. Uglavnom sadrže hidroaromatske spojeve, a posebice ugljikovodike terpenskog reda (C₁₀H₁₆). Eterična ulja mogu nadražiti kožu na način da izazovu plikove, upale ili stvaranje mjehura. U slučaju konzumiranja nekih biljaka koje su otrovne, posljedice mogu biti teške, primjerice prema Zovkiću (1999), konzumirajući tisino (*Taxus baccata* L.) ili pelinovo (*Artemisia absinthium* L.) ulje.

Trijeslovine ili tanini je zajednički naziv za visokomolekularne spojeve koji djeluju na kožu i sluznicu na način da uništavaju bjelančevine. Koriste se protiv dizenterije kod ljudi i domaćih životinja, kao i u preradi kože. Imaju antiseptičko i dezinfekcijsko djelovanje. Neke biljke poput hrasta (*Quercus robur* L.) ili oraha (*Juglans regia* L.) sadrže tanine s adstrigentnim djelovanjem (zaustavljaju krvarenje) (Zovkić, 1999).

2.2. Povijest upotrebe ljekovitog i aromatičnog bilja i tradicionalna medicina

Prvo saznanje o liječenju biljem dolazi iz mitova, priča i bajki koje su se prenosile usmenom predajom. Ljekovite biljke su u životu različitih naroda imale važnu ulogu. Najstarija knjiga o ljekovitom bilju je ona kineskog cara Shin-nonga (oko 3700. godine pr. n. e.) koji je više bio liječnik, nego vladar. U toj knjizi Shin-nong je opisao više od dvjesto ljekovitih biljaka svoje domovine. Njegova spoznaja bila je: „*Snaga tvog tijela leži u sokovima bilja*“. Osim Kineza, o ljekovitom bilju su pisali i Egipćani. U djelu „*Papyrus Ebers*“ iz vremena oko 1500. godine pr. n. e. je opisano preko sedamsto biljnih lijekova. Indijci u „*Knjizi životne mudrosti*“ opisuju preko tisuću biljnih lijekova. Njihova su iskustva preuzeli i drugi narodi. U vjerskim zakonima Židova, u knjigama Starog zavjeta nalazi se prepuno uputa o ljekovitoj snazi biljaka i meda. Tako primjerice, kralj David u 51. psalmu pjeva: „Očisti me od grijeha izope (*Hyssopus officinalis* L.) da budem čist“! Mnoštvo literature o ljekovitom bilju nažalost nestalo je za vrijeme ratova prilikom izgaranja. Osim u knjigama, značaj ljekovitog bilja mogao se vidjeti i slikovno na grobovima raznih piramida. Prema Willfortu (1974), poznata je priča starih Grka, koja je i dan danas ostala zapamćena, kako je kentaur Hiron liječio Ahilove rane stolisnikom (*Achillea millefolium* L.) ili kako je Medeja upotrebljavala otrovni jedić (*Aconitum napellus* L.) kao otrovnu ali i ljekovitu biljku. Također, glasoviti su liječnici i filozofi naučavali kako se tijelo čuva zdravo upotrebom ljekovitog bilja. Osnivač naučne medicine grčki liječnik Hipokrat (460-377. pr. n. e.) opisao je oko dvjesto ljekovitih biljaka u svojim medicinskim djelima. Njegova izreka: „*Vaša hrana neka bude lijek, a vaš lijek neka bude hrana*“, bila je osnovna misao uglavnom svih djela o biološkoj ishrani sadašnjice. Jedan od prvih botaničara koji je stvorio temelje morfologije i fiziologije bilja bio je Aristotelov (384-322) učenik, Teofrast iz Erezosa (370-285. pr. n.e.), filozof i prirodoslovac. Nadalje, stari su Rimljani mnoga saznanja o ljekovitom bilju preuzeli od Grka te ih još dodatno proširili. Jedan od najobrazovanijih ljudi svoga doba, bio je Marko Porcije Katon Stariji (234-149. pr. n. e.) koji se bavio botanikom i posebno naukom o ljekovitom bilju. Prema Willfortu (1974), on je pisao vrlo zanimljive rasprave o kopru (*Anethum graveolens* L.), češnjaku (*Allium sativum* L.), anisu (*Pimpinella anisum* L.), kuminu (*Cuminum cyminum* L.), majčinoj dušici (*Thymus serpyllum* L.) te divljoj cikoriji (*Cichorium intybus* L.). Za vrijeme vladavine cara Nerona (37-68), živio je prvi vojni liječnik i poznavatelj prirode Dioskurid (oko 40-90). Njegova opsežna djela o ljekovitom bilju cijenili su i arapski liječnici na Orijentu (Willfort, 1974). Arapi su bili vrhunski medicinski stručnjaci tijekom 10. stoljeća. Najpoznatiji je Avicenna (980-1037) koji se rodio u Perziji 980. godine. On je prvi opisao pripremu ružinog

ulja destilacijom, načinom na koji su otkrivena biljna eterična ulja (Houdret, 2002). Dugi niz godina njegovih osamsto rasprava o bilju bilo je izgubljeno, ali su se srećom otkrili u originalu 1453. godine u Carigradu. Na tom području postoje djela Gaja Plinija Sekunda (23-79.n.e.) od 37 knjiga, gdje se u 12 knjiga obrađuje samo ljekovito bilje. Liječnik Galen (129-199) iz Pergama kako i u povijesti, tako je i danas ostavio svoj utisak. Bio je veliki majstor farmakologije i osobni liječnik cara Marka Aurelija (121-180). Galen nije zaboravljen ni danas pa se cijela jedna grana farmacije zove „galenika“, a preparati se zovu „galenski preparati“. Kod Germana ljekovito bilje bilo je posvećeno bogovima i boginjama. Od velikog značaja za razvoj ljekovitog bilja bio je državni propis Karla Velikog (742-814), poznat pod nazivom „*Capitulare de villis*“ u kojem su bile sažete upute o uzgoju ljekovitog i začinskog bilja. Tih su se odredbi rado pridržavali i dalje usavršavali monasi koji su skupa s benediktincima, germansko liječništvo ujedinili u „monaško“. Monasi su u svojim samostanima osnovali vrtove ljekovitog bilja i to se dalje udomaćivalo i u seljačkim vrtovima. Prema Willfortu (1974), prve biljke koje su prešle svoj put preko Alpa bile su anis (*Pimpinella anisum* L.), komorač (*Foeniculum vulgare* Mill.), lavanda (*Lavandula officinalis* L.), pčelinja metvica (*Mellisa officinalis* L.), paprena metvica (*Mentha piperita* L.), kadulja (*Salvia officinalis* L.), ružmarin (*Rosmarinus officinalis* L.), izop (*Hyssopus officinalis* L.). Postoje i danas dva klasična samostanska vrta ljekovitog bilja (samostan St. Gallen gdje se od 820. godine čuva rukom izrađen plan vrta za ljekovito bilje, i samostan Schaffhausen gdje se uzgaja ono ljekovito bilje koje je 1550. godine opisao bavarski botaničar, Leonhard Fuchs (1501-1566). Jedni od pisaca značajnih djela o ljekovitom bilju bili su Arnold de Villanova (1235-1311), učenik medicinske škole u Salernu te časna sv. Hildegarda (1098-1179) koja je napisala djela „*Causae et Curae*“ i „*Physica*“. Ovu veliku „njemačku proročicu“ smatraju jednom od izvanrednih poznavalaca suvremene nauke o prirodi (Willfort, 1974). U novijim zapisima piše kako je sveta Hildegarda zapravo samo govorila o liječenju ljekovitim biljem, a dva su redovnika sve zapisala. Ona posebno značenje daje zdravoj hrani i zdravom načinu života, uz povremeni post (Marčinković, 2001). Još se nadalje spominju mnogobrojni srednjovjekovni poznavaoči ljekovitih biljaka, od svećenika, kanonika, botaničara, liječnika, prirodoslovaca. Početkom 19. stoljeća razvojem kemijske nauke i eksperimentalne farmakologije, ljekovito bilje je gotovo potpuno zapostavljeno te se upotrebljavalo jedino u narodnoj medicini. Mjesto ljekovitog bilja zauzimali su lijekovi i preparati, pripremljeni kemijsko-sintetskim putem. Još su poslije opominjali svećenici i neki liječnici o važnosti ljekovitog bilja (Willfort, 1974). Još jedna, ne tako manje važna poznavateljica ljekovitog bilja bila je Marija Treben (1907-1991) koja se već od ranog djetinjstva upoznala s ljekovitim

biljem i njegovom primjenom. Znanje je preuzela od svoje majke koja je bila poklonik poznatog svećenika Kneippa (1821-1897). On je bio veliki poznavatelj ljekovitog bilja; za svaku bolest bi prepisao točno odgovarajuću biljku, a tako i mješavinu od mnogih biljnih vrsta. Marija Treben se posve posvetila ljekovitom bilju kada je upoznala poznatog biologa Richarda Willforta (1905-1978). Mnogo je putovala i skupljala bi i bilježila recepte od austrijskih seljaka. Tako je objavila 14 knjiga, od kojih su najpoznatije „Zdravlje iz Božje ljekarne“ i „Zdravstveni uspjesi Marije Treben“ (Marčinković, 2001). Prirodni liječnik dr. Schierbaum dobio je najveću pohvalu kada je rekao kako sve kemijske tvornice svijeta ne rade točno i savršeno kao jedna jedina od onih malih biljaka, koju naša noga bezobzirno gazi i ako sve pilule i tablete budu bezuspješne, neće zakazati ljekovito bilje, gdje jedna jedina biljka liječi ponekad zastarjelu bolest u nekoliko dana (Willfort, 1974).

Na našem području, franjevci su najvećim dijelom zaslužni za početak korištenja ljekovitih biljaka u narodnoj medicini. Svoja saznanja i zapise o liječenju ljekovitim biljkama donijeli su iz Italije, Njemačke i drugih zemalja, gdje su se u to vrijeme redovnici bavili uzgojem i korištenjem ljekovitog bilja. Živeći i radeći s narodom, širili su svoja saznanja te zapisivali nova otkrića. Iz starih zapisa bosanskih franjevaca doznaje se kako su stoljećima radili predano i samozatajno te je svijet o njima saznao mnogo kasnije, nakon 1640. godine. Tada je svećenik fra Pavao iz Rovinja poslao u Rim opširno izvješće o radu franjevaca i o liječenju ljekovitim biljem. Tu se između ostaloga spominju recepti za razbijanje i čišćenje kamenca u bubrezima i mokraćnom mjehuru. Prema Marčinkoviću (2001) franjevci su to radili uz pomoć samonikle biljke bedrenike (*Pimpinella saxifraga* L.), koja se i danas u tu svrhu preporučuje. Postojali su mnogobrojni zapisi o zdravstvenoj djelatnosti bosanskih franjevaca, ali su većina njih za vrijeme ratova uništeni. Osim liječenjem, franjevci su se bavili i prosvjećivanjem naroda. Učili su ih čitati i davali im lijekove i pisane upute za njihovo korištenje (Marčinković, 2001).

2.3. Značajke grada Knina

2.3.1. Povijest grada Knina

Grad Knin je zbog svog strateškog položaja stoljećima predstavljao „vrata Dalmacije“ i iz njega su se nadgledali putovi koji povezuju unutrašnjost s morem. Kroz dugu povijest mijenjali su se gospodari i često je bio u žarištu sukoba. Hrvati su se u Knin doselili koncem VI. stoljeća. Tijekom vladavine kralja Zvonimira Knin je bio prijestolnica starohrvatske države (Grubišić, 2006). Godine 1075. kralj Zvonimir prenio je svoju prijestolnicu u sam grad (Paić, 1998). Nakon bitke na Gvozdu između kralja Petra i mađarskog kralja Kolomana 1097. godine i gubitkom hrvatske samostalnosti, Knin više nije prijestolnica. U 13. stoljeću postaje kraljevski grad i sjedište bana i hercega. Tijekom 15. stoljeća Turci su okupirali Knin i osvojili ga, ali na kratko te zbog opće nesigurnosti dolazi do selidbe stanovništva na otoke, u dalmatinske gradove i u sjevernu Hrvatsku. Venecija je cijenila položaj Knina zbog osiguravanja svojih posjeda u Dalmaciji pa nakon dva pokušaja da ga osvoji, treći put tijekom 17. stoljeća ga ipak osvaja. Kada je prestala postojati Republika Venecija, grad Knin zauzima Austrija. U gradu se tada formiraju dvije političke stranke, hrvatska narodna i autonomaška stranka. Hrvatska narodna stranka na izborima izabrala je za predsjednika kninske općine narodnjaka dr. Lovru Montija. Pustošen i uništavan nije bio samo u prošlosti već i u novijoj povijesti kada je u Domovinskom ratu postao jedno od pobunjeničkih punktova (Grubišić, 2006). Povoljni uvjeti za život, klimatski, prometni i prostorni, ovog najstarijeg, hrvatskog, kraljevskog grada temeljni su razlog trajne nastanjenosti kninskoga područja s okolicom koje se sve više ubrzano razvija.

2.3.2. Geografska obilježja Knina

Grad Knin smješten je u Dalmatinskoj Zagori, na sjeveru Šibensko-kninske županije. Ukupna površina grada Knina iznosi 355 km² (slika 1). Prema popisu stanovništva iz 2011. godine u Kninu živi 10.633 stanovnika, dok s okolicom broji 15.407 stanovnika (Statistički ljetopis RH, 2011). Nalazi se na rubu dalmatinskoga Kosova polja, na rijeci Krki, nedaleko od hrvatsko-dalmatinsko-bosanske tromeđe, na padinama brda Spas, omeđen rijekama Krkom i Butišnicom (Paić, 1998). Okružen je planinskim masivima: sa sjevera Plješevicom i Orlovicom, s istoka Dinarom, s juga Prominom i Komom. Planinski predjeli ispresijecani su plodnim poljima: Kninsko, Kosovo, Mokro, manjim dijelom Cetinsko polje. Prostor tih polja

uokviruje vapnenačka zaravan u koju su poljske površinske tekućice Krka i Čikola usjekle duboke kanjone. Geografski smještaj Knina čini reljef u kojem se ističu četiri oblika: brda, polja, zaravan i kanjoni te rijeka Krka sa svojim glavnim pritocima Orašnicom, Kosovčicom i Butišnicom. Vapnenačko-krški; brdski kraj na sjeveru se spušta prema Kninskom polju. Kninsko polje je čvorišni dio geotektonski uvjetovane i površinski oblikovane udoline što presijeca dinarski planinski pojas i spaja dolinu Une koja otječe na sjever i dolinu Butišnice koja otječe k jugu (Antoljak i sur., 1993).



Slika 1. Grad Knin

(Izvor: <https://upload.wikimedia.org>)

Konfiguracija tla je raznolika; od 220 m nadmorske visine na kojoj se nalazi Kninsko polje, do najvišeg planinskog vrha u Hrvatskoj – Dinare (Sinjal) na 1.831 m nadmorske visine (Gospodarski vodič grada Knina, 2007). Posebno mjesto u gradu Kninu zauzima kninska tvrđava. U povijesti bila je nazivana „vratima Dalmacije“ ili „ključem Hrvatske“ (Paić, 1998). Nalazi se u samome središtu grada, na brdu Spas. Ona je najveća utvrda u Dalmaciji i nalazi se među šest najvećih u Europi (Šisler, 2007). Od pamtivijeka do danas Knin ima veliko značenje kao utvrde, naseobine, prometnog čvorišta, trgovišta te privlačnog središta (Antoljak i sur., 1993). To je grad koji je dobro prometno povezan i sa Zagrebom, Šibenikom, Zadrom te Splitom, kako u željezničkom, tako i u cestovnom prometu (Šisler, 2007). Najveće prirodno bogatstvo je obilje vode i vodnih tokova. O vodi je ovisila plodnost polja, napojenost ljudi i stoke, sočnost ispaše te higijenski uvjeti stanovanja. Rijeka Krka (sa svoja tri poznata izvora podno Dinare: Glavni izvor, Mali izvor, Treći izvor) u kninskom području ima šest pritoka: Krčić, Kosovčica, Orašnica, Butižnica, Čikola i Zrmanja na zapadnom dijelu, zatim Cetina na istočnom dijelu kninskog područja (Gospodarski vodič grada Knina, 2007). Geotektonski procijep s podlogom starijih mezozojskih i vodenopropusnih stijena, uz dinarsku reljefnu pregradu uzrokom je razmjernog obilja vode i površinskih tekućica (Antoljak i sur., 1993).

Izvanredan geografski položaj, prirodna spojnica prirodnog mediteranskog pojasa s kontinentalnim dijelom i Panonskom nizinom, pretvorio je grad od davnina u značajno vojno uporište i upravno sjedište.

2.3.3. Klima na području grada Knina

Klima Knina je submediteranska, na prijelazu između mediteranske i kontinentalno-planinske. Temperatura zraka jedan je od najvažnijih klimatskih elemenata i o njoj ovisi život prirode i brojne ljudske djelatnosti. Godišnji hod temperature zraka utječe na vegetacijski ciklus (Zaninović i sur., 2000). Srednja godišnja temperatura zraka u Kninu je 12,9 stupnjeva, s hladnim, vjetrovitim zimama i jako vrućim i suhim ljetima (u prosjeku ima 2.200 do 2.300 sunčanih sati) (Gospodarski vodič grada Knina, 2007).

2.3.4. Gospodarski značaj grada Knina

U prošlosti, prema glavnim zanimanjima, stanovništvo Knina bavilo se uglavnom ratarstvom i stočarstvom. Prevladavali su najviše pašnjaci i šume (Antoljak i sur., 1993). Kninska regija je bogata poljoprivrednim potencijalima gdje od obradivih površina prevladavaju: vinogradi, voćnjaci i bjelogorično šumsko zemljište. Prema sastavu i konfiguraciji tla ističu se planinski visovi Dinare, preko 1.800 m nadmorske visine, zatim brda i brdske zaravni na 500 m nadmorske visine te plodna polja uz riječne tokove od 200 do 350 m nadmorske visine. Prema proizvodnim mogućnostima izdvajaju se dva područja: brdovito područje koje zauzima 60% površine i područje kraških te plodnih polja uz riječne tokove. Obradivo zemljište zauzima 12.500 ha, a čine ga oranice do 7.000 ha, vinogradi 1.200 ha, voćnjaci u kojima prevladavaju bademi i orah oko 600 ha, livade i djeteline oko 2.500 ha te povrtno polje na oranicama i okućnicama. Hidrološke prilike su vrlo povoljne za intenzivnu poljoprivrednu proizvodnju zahvaljujući velikim vodnim kapacitetima rijeke Krke i njezinih pritoka. Najveća i najplodnija polja nalaze se uz riječna korita. Gotovo cijeli poljoprivredni prostor je ekološki čist što omogućuje visoko dohodovnu ekološku proizvodnju. Geomorfološki i poljoprivredno-proizvodno područje možemo podijeliti na tri dijela: prvi dio čine velika kraška polja (Cetinsko, Kninsko, Plavanjsko, Žagrovičko, Kosovo polje i polje Lug), s izraženim mogućnostima za ratarsku, vinogradarsko-voćarsku proizvodnju i povrćarsku proizvodnju.

Drugi dio čini Kistanjska zaravan koja se prostire između Krke i Zrmanje, a karakteriziraju je manja polja i degradirane površine s potencijalom usmjerenim na vinogradarstvo i otpornije jadranske, voćarske kulture, badem, orah, trešnja i višnja. Osim biljne proizvodnje, područje je izuzetno povoljno za ovčarsku i kozarsku proizvodnju. Treći dio čini brdovito i planinsko područje, pogodno za ljetnu ispašu i pripremu ovaca i koza za pripust. Vinogradarska i voćarska plantažna proizvodnja, uz intenzivno povrtlarstvo, pruža najviše razvojnog potencijala. Na oranicama su najzastupljenije žitarice kukuruz i pšenica, uglavnom u funkciji stočarstva što omogućuje prijelaz na integriranu i ekološku proizvodnju. Uočava se trend povećavanja isplativosti proizvodnje prelaskom na povrtlarske kulture i uzgoj voća. Vinogradarska proizvodnja stagnira. Klimatski, hidrološki i pedološki uvjeti omogućuju isplativu i kvalitetnu voćarsku proizvodnju. Od voćnih vrsta uzgajaju se: badem i orah, zatim trešnja, višnja, jabuka, marelica, kruška, šljiva, malina, jagoda, breskva (Gospodarski vodič grada Knina, 2007).

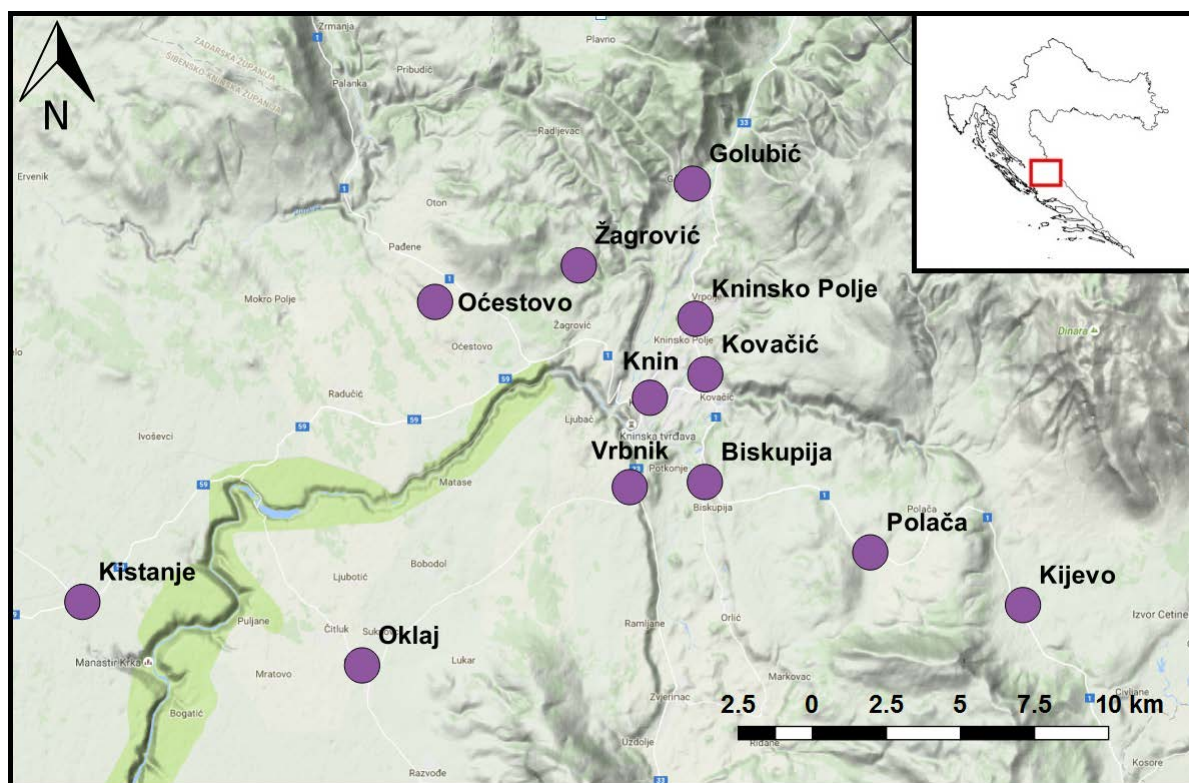
3. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja je prikupiti podatke o sakupljanju, uporabi i uzgoju ljekovitog bilja na području grada Knina i okolice.

4. MATERIJALI I METODE

4.1. Područje istraživanja

Intervjuiranje stanovništva o poznavanju, uzgoju, sakupljanju i primjeni ljekovitog bilja provedeno je na području grada Knina u razdoblju od mjeseca travnja do lipnja 2016. godine, na sljedećim lokacijama: grad Knin, Kistanje, Žagrović, Očestovo, Golubić, Vrbnik, Kninsko Polje, Kovačić, Kijevo, Polača, Biskupija i Oklaj (slika 2).



Slika 2. Područje istraživanja

(Autor: Varga, 2016)

4.2. Intervjuiranje stanovništva

Intervjuiranje je provedeno na 20 ispitanika u rasponu od 50 do 80 godina. U istraživanje su bili uključeni oni ispitanici koji pripadaju lokalnom stanovništvu grada Knina i okolice i koji imaju određeno znanje i iskustvo u tradicionalnoj primjeni samoniklog bilja, bilo u ljekovite, prehrambene ili neke druge svrhe.

Ispitanici su prilikom intervjuiranja odgovarali na sljedeća pitanja:

| RB | PITANJE |
|----|--|
| 1. | Koje ljekovite biljne vrste tradicionalno koristite ili ste tradicionalno koristili, ili vam je poznato da se koriste? |
| 2. | Koje začinske (aromatične) vrste koristite u prehrani? |
| 3. | Koje biljne dijelove od pojedine vrste koristite? |
| 4. | U koje vrijeme berete (sakupljate) te biljne dijelove? |
| 5. | Za koje tegobe koristite te biljne vrste? |
| 6. | Da li pijete čaj od neke biljne vrste, a da nije ciljano usmjereno na liječenje određene tegobe? Ako da, koje vrste? |
| 7. | Da li koristite biljke za izradu rakija, sirupa, marmelada, sokova, metli? |
| 8. | Da li ste uzgajali ili uzgajate koju od tih biljnih vrsta ili neku drugu? |
| 9. | Da li znate recepturu za spravljanje određenih pripravaka? |

Ispitanici su tijekom razgovora uglavnom navodili narodne nazive biljaka, stoga je točna determinacija svih biljnih vrsta provedena prema Nikolić (2016). Pojedini ispitanici su također navodili tradicionalne recepture od ljekovitog bilja, potom su pokazivali vlastite pripravke od ljekovitog bilja (čajeve, sokove, ulja, masti, tinkture), biljke koje sami uzgajaju te prirodno stanište biljaka. Većina spomenutih biljaka je prikupljena na prirodnom staništu i potom herbarizirana.

5. REZULTATI I RASPRAVA

5.1. Upotreba ljekovitog bilja na istraživanom području

Analizom prikupljenih podataka ustanovljene su ukupno 143 biljne vrste koje su ispitanicima poznate, koje se koriste ili su nekada korištene.

Od ljekovitog bilja za svoje potrebe ispitanici uglavnom uzgajaju i koriste autohtone ljekovite biljne vrste koje uglavnom samoniklo rastu u našoj flori, odnosno čuvarkuću (*Sempervivum tectorum* L.), bosiljak (*Ocimum basilicum* L.), kadulju (*Salvia officinalis* L.), matičnjak (*Melissa officinalis* L.), metvicu (*Mentha piperita* L.), ružmarin (*Rosmarinus officinalis* L.), lavandu (*Lavandula officinalis* L.), komorač (*Foeniculum vulgare* Mill.), kamilicu (*Matricaria chamomilla* L.), neven (*Calendula officinalis* L.), majčinu dušicu (*Thymus serpyllum* L.), lovor (*Laurus nobilis* L.), smilje (*Helichrysum italicum* /Roth./ Dorn.), vrijesak (*Satureja montana* L.), gospinu travu (*Hypericum perforatum* L.), pelin (*Artemisia absinthium* L.), gavez (*Symphytum officinale* L.), a mnoge od tih vrsta upotrebljavaju i kao začinske (lovor, ružmarin, lavandu, majčinu dušicu, komorač, timijan, kadulju, bosiljak, paprenu metvicu, origano (*Origanum vulgare* L.), vrijesak, smilje, mažuran (*Origanum majorana* L.). Za svaku od ovih najčešće spomenutih biljnih vrsta, ispitanici su tijekom razgovora potvrdili kako ih uglavnom koriste za ublažavanje istih tegoba, pa tako kamilicu koriste za ublažavanje glavobolje, vrijesak i kadulju koriste kod prehlada i zubobolje, kao i za poboljšanje probave, majčinu dušicu koriste za smirenje i želučane bolesti, lavandu za srčane bolesti i za opuštanje mišića. Ružmarin i smilje koriste za reumu i u kozmetičke svrhe, gospinu travu za rane i opekotine, koprivu (*Urtica dioica* L.) koriste za poboljšanje krvne slike, za jačanje probave i za sve ženske tegobe, stolisnik (*Achillea millefolium* L.) za liječenje unutarnjih organa, a neven za rane.

Ispitanici ljekovite biljne vrste koriste za pripremu različitih pripravaka (slika 3), i za čajeve (slika 4, 5 i 6) koje koriste i bez da su ciljano usmjereni na liječenje određenih tegoba.

Za pripremu rakija koriste vrijesak, travu Ivu (*Teucrium montanum* L.), kadulju, orah (*Juglans regia* L.), glog (*Crataegus monogyna* Jacq.), koštelu (*Celtis australis* L.), pelin, ružmarin, srčanik (*Polygonum bistorta* L.), rusomaču (*Capsella bursa – pastoris* /L./ Medik.), bljušt (*Tamus communis* L.), stolisnik, višnju (*Prunus cerasus* L.), drijen (*Cornus mas* L.), lincuru (*Gentiana lutea* L.), metvicu, trešnju (*Prunus avium* L.), bosiljak i divlji kesten (*Aesculus hippocastanum* L.). Za pripremu sirupa koriste bor (*Pinus sylvestris* L.), trputac

(*Plantago maior* L.), trninu (*Prunus spinosa* L.), bazgu (*Sambucus nigra* L.), bijeli sljez (*Althaea officinalis* L.) i kadulju.



Slika 3. Pripravci od ljekovitog bilja (nevenova mast, kantarionovo ulje, sok od bazge)
(Šolić, 2016)

Marmelade pripremaju od smokava (*Ficus carica* L.), dunje (*Cydonia oblonga* Mill.), kruške (*Pirus communis* L.), drijena, bazge, pekmeze od šipka (*Rosa canina* L.), višnje, šljive (*Prunus domestica* L.) a džemove od šipka, trnine i kupine (*Rubus fruticosus* L.).



Slika 4. Osušena metvica za čaj
(Šolić, 2016)



Slika 5. Osušena potočarka za čaj
(Šolić, 2016)



Slika 6. Čaj od zlatinjaka
(Šolić, 2016)

Sokove pripremaju od kadulje, metvice, koprive, bazge, cikle (*Beta vulgaris* L. ssp. *vulgaris*), mrkve (*Daucus carota* L.), drijena, pirike (*Elymus repens* /L./ Gould.), bagrema (*Robinia pseudacacia* L.), stolisnika, kupine i trnine.

U pripremi ljekovitih vina poneki ispitanici koriste lavandu, kupinu, ranjenik (*Anthyllis vulneraria* L.), šampanjac (šipak), salatu, broćiku (*Galium aparine* L.), mišjakinju (*Stellaria media* /L./ Vill.), gavez, ciklu, maslačak (*Taraxacum officinale* (L.) Web.) i dragoljub (*Tropaeolum majus* L.).

Tinkuru spravljaaju od osloboda (*Silybum marianum* /L./ Gaertn (slika 7), srčanika, rusomače i šapike (*Heracleum sphondylium* L.).



Slika 7. Tinktura od osloboda
(Šolić, 2016)

Od gaveza, nevena i smilja pripremaju masti. U izradi ljekovitih ulja, odnosno macerata koriste lavandu, gospinu travu, smilje, ružmarin. Med obogaćuju borovim iglicama, maslačkom, čuvarkućom i trputcem.

Mnogobrojne biljne vrste kuhaju kao zelje. Spominjali su noćurak (*Oenothera biennis* L.), brmbeč (*Eryngium campestre* L.), divlju mrkvu, iglicu (*Geranium robertianum* L.), ušac (*Pallenis spinosa* /L./ Cass.) i lobodu (*Chenopodium album* L.). Pojedini ispitanici spomenuli su i pojedine biljne vrste koje se koriste i u kozmetičke svrhe (npr. kamilica, kadulja, majčina dušica, ružmarin, piskavica (*Trigonella foenum - graecum* L.), metvica, broćika, peršin).

U tablici 1. prikazana je sistematika i tradicionalna primjena svih biljnih vrsta utvrđenih u ovom istraživanju.

Tablica 1. Sistematika i primjena ljekovitog bilja na području grada Knina i okolice

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|----|---------------------------------|---------------------------------|-----------------|-----------------------------------|--|
| 1. | Anđelika | <i>Angelica archangelica</i> L. | Apiaceae | Korijen, listovi, sjeme | Lijek za probavne smetnje |
| 2. | Bagrem | <i>Robinia pseudacacia</i> L. | Fabaceae | Cvijet | Lijek za iskašljavanje |
| 3. | Bijela broćika | <i>Galium mollugo</i> L. | Rubiaceae | Biljka u cvatu | Lijek za bubrežne bolesti |
| 4. | Bijela djetelina | <i>Trifolium repens</i> L. | Fabaceae | Cvijet, cvat | Liječenje upale mokraćnih kanala |
| 5. | Bijela vrba | <i>Salix alba</i> L. | Salicaceae | Kora | Lijek za išijas |
| 6. | Bijeli glog | <i>Crataegus monogyna</i> Jacq. | Rosaceae | Cvijet, list, plod | Priprema rakije, za srce |
| 7. | Bijeli i plavi vrisak, vrijesak | <i>Satureja montana</i> L. | Lamiaceae | Nadzemni dio | Visoki tlak, za želučane tegobe, plućne bolesti, kod prehlade i gripe, afrodisijak, u kombinaciji s drugim travama lijek za bubrege i mokraćne kanale, za izradu rakije, kao začim |
| 8. | Bor | <i>Pinus sylvestris</i> L. | Pinaceae | Iglice, cvijet | Med za jačanje imuniteta, lijek za pluća i dišne putove |
| 9. | Bosiljak | <i>Ocimum basilicum</i> L. | Lamiaceae | List | Priprema pekmeza, začim |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|-----|----------------------------|---------------------------------------|------------------|-----------------------------------|---|
| 10. | Brmbeč | <i>Eryngium campestre</i> L. | Apiaceae | Korijen, list i cvijet | Prehrana |
| 11. | Cikla | <i>Beta vulgaris</i> L. spp. vulgaris | Chenopodiaceae | Plod | Priprema sokova |
| 12. | Crkvina | <i>Parietaria officinalis</i> L. | Urticaceae | List | Jede se kao zelje |
| 13. | Crna rotkva | <i>Raphanus sativus</i> L. | Brassicaceae | Plod | Lijek protiv kašlja |
| 14. | Crni ribiz | <i>Ribes nigrum</i> L. | Saxifragaceae | List, plodovi | Čisti krv |
| 15. | Crveni glog | <i>Crataegus monogyna</i> Jacq. | Rosaceae | Cvijet, list, plod | Za srce, kod visokog tlaka |
| 16. | Crvotočina | <i>Lycopodium clavatum</i> L. | Lycopodiaceae | Sjeme | Lijek za mokraćne kanale |
| 17. | Čestoslavica | <i>Veronica persica</i> Poir. | Scrophulariaceae | List | Poboljšava pamćenje |
| 18. | Čičoka | <i>Helianthus tuberosus</i> L. | Asteraceae | Gomolj | Prirodni inulin |
| 19. | Čubar | <i>Satureja hortensis</i> L. | Lamiaceae | Nadzemni dio | Sprječava kašalj |
| 20. | Čuvarkuća | <i>Sempervivum tectorum</i> L. | Crassulaceae | List | U kombinaciji s ostalim travama u obliku kreme za čišćenje lica, ravnanje bora, za liječenje želuca, lijek za kurje oči, uhobolju |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|-----|----------------------------|---|------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| 21. | Divizma | <i>Verbascum pulverulentum</i> Vill. | Scrophulariaceae | Cvijet | Lijek za reumu |
| 22. | Divlja maćuhica | <i>Viola tricolor</i> L. | Violaceae | Nadzemni dio | Lijek kod kožnih osipa |
| 23. | Divlja mrkva | <i>Daucus carota</i> L. | Apiaceae | Korijen, list i cvijet | Prehrana |
| 24. | Divlja salata | <i>Lactuca serriola</i> L. | Asteraceae | List | Jede se kao zelje |
| 25. | Divlja zob | <i>Avena fatua</i> L./ <i>Avena sterilis</i> L. | Poaceae | Sjeme | Oblog kod upale mišića |
| 26. | Divlji kesten | <i>Aesculus hippocastanum</i> L. | Hippocastanaceae | Cvijet | Za reumu |
| 27. | Divlji kim | <i>Nigella sativa</i> L. | Ranunculaceae | Sjemenke | Probava |
| 28. | Drača | <i>Paliurus spina – christi</i> Mill. | Rhamnaceae | Cvijet, plod | Za zaustavljanje proljeva |
| 29. | Dragoljub | <i>Tropaeolum majus</i> L. | Tropaeolaceae | Cvijet, list | Listovi za salatu, čaj |
| 30. | Drijen | <i>Cornus mas</i> L. | Cornaceae | List | Za pripremu rakija |
| 31. | Dunja | <i>Cydonia oblonga</i> Mill. | Rosaceae | List | Za liječenje proljeva |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|-----|--|--------------------------------|-----------------|-----------------------------------|--|
| 32. | Dupčac | <i>Teucrium chamaedrys</i> L. | Lamiaceae | Nadzemni dio biljke | Probava i gušterača |
| 33. | Đumbir | <i>Zingiber officinale</i> | Zingiberaceae | Korijen | Liječi kašalj |
| 34. | Gavez | <i>Symphytum officinale</i> L. | Boraginaceae | Korijen, list | Kod upale zglobova, uganuća, upale vena, gihta, nagnječenja tetiva, boli u leđima |
| 35. | Glavičasti luk | | | | Začin |
| 36. | Gospin plašt, vrkuta | <i>Alchemilla vulgaris</i> L. | Rosaceae | Cijela biljka | Za rane, ženske bolesti, krvarenja, jača mišiće |
| 37. | Hajdučica, stolisnik, kunica, hajdučka trava, rmanac | <i>Achillea millefolium</i> L. | Asteraceae | Cvijet, stabljika | Za ginekološke tegobe, bolne jajnike, liječi probleme s mokrenjem, za unutarnje organe, liječi bolove u želucu |
| 38. | Hibiskus | <i>Hibiscus syriacus</i> L. | Malvaceae | List, cvijet | Temelj svih čajeva |
| 39. | Hrast | <i>Quercus robur</i> L. | Fagaceae | Druga kora | Za kožne ekceme |
| 40. | Hren | <i>Cochlearia armoracia</i> L. | Brassicaceae | Korijen | Pomaže kod kašlja |
| 41. | Iglica | <i>Geranium robertianum</i> L. | Geraniaceae | List | Za jelo |
| 42. | Imela | <i>Viscum album</i> L. | Santalaceae | Grančice i listovi | Lijek za smirenje živaca |
| 43. | Ivanjsko cvijeće, žuta broćika | <i>Galium verum</i> L. | Rubiaceae | Biljka u cvatu | Lijek za bubrežne bolesti |
| 44. | Jaglac, jagorčevina, planinski jaglac | <i>Primula veris</i> L. | Primulaceae | Cvijet, korijen | Lijek za plućne bolesti |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|-----|----------------------------|---------------------------------|-----------------|-----------------------------------|--|
| 45. | Kadulja | <i>Salvia officinalis</i> L. | Lamiaceae | List | Liječenje pluća, za ispiranje desni, kod prehlade, zubobolje, menopauze, poboljšanje apetita kod djece, za spremanje rakije, sokova, u kombinaciji s ostalim travama kao maska za lice protiv akni, mitesera, za bolju cirkulaciju, za probavu, za smirenje, u kombinaciji s bijelim sljezom za čišćenje katra iz organizma, čišćenje želuca i crijeva |
| 46. | Kamilica | <i>Matricaria chamomilla</i> L. | Asteraceae | Cvijet | Za smirenje, u kombinaciji s ostalim travama kao maska za lice protiv akni, mitesera, lijek za glavobolju |
| 47. | Kantarion, gospina trava | <i>Hypericum perforatum</i> L. | Hypericaceae | Gornji vršci | Ulje i melem za rane, liječenje čira na želucu, kod uboda insekata, bubrežne bolesti, ulje liječi opekline, za masažu, liječenje mioma cista |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|-----|----------------------------|--|-----------------|-----------------------------------|---|
| 48. | Kičica | <i>Centaurium erythraea</i> Rafn | Gentianaceae | List | Lijek za želudac |
| 49. | Kokotac, svinduk | <i>Melilotus officinalis</i> (L.) Med. | Fabaceae | Nadzemni dio | U kombinaciji s ostalim travama protiv kolesterola, čišćenje stijenki vena, čišćenje katra iz organizma |
| 50. | Komorač, pitomi koromač | <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. | Apiaceae | Stabljika | Začin, poboljšava probavu, žgaravicu, zadržavanje iz usta |
| 51. | Kopriva | <i>Urtica dioica</i> L. | Urticaceae | List i korijen | Za pročišćavanje krvi, kod anemije, za ženske tegobe, za probavu, za jelo |
| 52. | Koštela | <i>Celtis australis</i> L. | Ulmaceae | Plod | Priprema rakije |
| 53. | Krvara | <i>Sanguisorba minor</i> Scop. | Rosaceae | Cijela biljka | Protiv krvarenja |
| 54. | Kukača | <i>Tamus communis</i> L. | Dioscoreaceae | Proljetni izdanci i vršci | Za jelo, za bolove u leđima, reumu, liječi trn u peti |
| 55. | Kukuruz | <i>Zea mays</i> L. | Poaceae | Svila | Čaj od kukuruzne svile za mokrenje, kod problema prostate i kamenca, liječenje bubrega |
| 56. | Kupina | <i>Rubus fruticosus</i> L. | Rosaceae | List, korijen, plod | Poboljšanje krvne slike, korijen liječi tumor na maternici, pekmezi, vina, jača imunitet |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|-----|----------------------------|--|-----------------|-----------------------------------|--|
| 57. | Ladolež, slak | <i>Convolvulus arvensis L.</i> | Convolvulaceae | Cijela biljka | Čisti crijeva, lijek za reumu, krvavu mokraću ali u kombinaciji s drugim biljem |
| 58. | Lavanda, budrovka | <i>Lavandula angustifolia Mill.</i> | Lamiaceae | Cvijet | Eterično ulje lavande lijek za migrenu, djeluje opuštajuće, liječi živčani sustav, za masažu, kod uboda insekata, lijek za srce i krvožilni sustav, vino od lavande za jetru |
| 59. | Lažna kadulja | <i>Inula verbascifolia (Willd.) Hausskn.</i> | Asteraceae | / | Nije lijek |
| 60. | Lijeska | <i>Corylus avellana L.</i> | Corylaceae | List | Kod jakih menstruacija |
| 61. | Lincura | <i>Gentiana lutea L.</i> | Gentianaceae | Korijen | Priprema rakije |
| 62. | Lipa | <i>Tilia cordata Mill.</i> | Malvaceae | Cvijet, grana | Pomaže kod probave, djeluje umirujuće |
| 63. | Litavac | <i>Cirsium arvense (L.) Scop.</i> | Asteraceae | Korijen, stabljika, list | Proljev |
| 64. | Livadna kadulja | <i>Salvia pratensis L.</i> | Lamiaceae | Nadzemni dio | Kod uboda insekata, kod grčeva |
| 65. | Loboda, štir | <i>Chenopodium album L.</i> | Chenopodiaceae | List | Jede se kao zelje |
| 66. | Lovor | <i>Laurus nobilis L.</i> | Laureaceae | List | Začin |
| 67. | Lucerka | <i>Medicago sativa L.</i> | Fabaceae | Cvijet | Liječenje žuči |
| 68. | Ljepljiva broćika | <i>Galium aparine L.</i> | Rubiaceae | Nadzemni dio, cijela biljka | Primjena u kozmetici, liječi rak grla |
| 69. | Ljubica | <i>Viola odorata L.</i> | Violaceae | List, cvijet | Za jelo |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|-----|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|--|
| 70. | Ljubičasta rotkva | <i>Raphanus sativus</i> L. | Brassicaceae | Plod | Regulira menstruaciju |
| 71. | Majčina dušica, dušica, timijan | <i>Thymus serpyllum</i> L. | Lamiaceae | Cvijet | Za želučane bolesti, kod slabe cirkulacije, kod upala, za smirenje, u kombinaciji s ostalim travama kao maska za lice protiv akni, mitesera, lijek za glavobolju, za reguliranje menstruacije, u kombinaciji s gospinom travom, travom ivom i vrijeskom lijek za bubrege i mokraćne kanale |
| 72. | Mak | <i>Papaver somniferum</i> L. | Papaveraceae | Zrele sjemenke, listići | Liječenje bolesti želuca |
| 73. | Maslačak | <i>Taraxacum officinale</i> Web. | Asteraceae | Cvijet i korijen, stabljika | Čaj za liječenje žuči, list za spremanje salate, liječi šećer u krvi, bubrežne bolesti, za pravljenje meda, liječi rak |
| 74. | Maslina | <i>Olea europaea</i> L. | Oleaceae | List | Sprječava virus gripe |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|-----|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|---|
| 75. | Matičnjak, melisa, čelinka | <i>Melissa officinalis</i> L. | Lamiaceae | List | Za smirenje, nadutost, za pravljenje pekmeza, za poboljšanje pamćenja u kombinaciji s čestoslavicom i listom zelenog oraha, za poboljšanje probave, liječenje bolesti bubrega |
| 76. | Mažuran | <i>Origanum majorana</i> L. | Lamiaceae | Nadzemni dio | Začinska biljka |
| 77. | Medna bokvica | <i>Cruciata laevipes</i> Opiz | Rubiaceae | Nadzemni dio | Lijek za bubrežne bolesti |
| 78. | Mirta | <i>Myrtus communis</i> L. | Myrtaceae | Plod, list | Kod infekcije kože |
| 79. | Mišjakinja | <i>Stellaria media</i> (L.) Vill. | Caryophyllaceae | List | Za pravljenje salata |
| 80. | Mlada broćika | <i>Galium tricorntutum</i> Dandy | Rubiaceae | Nadzemni dio | Lijek za bubrežne bolesti |
| 81. | Mlječika | <i>Euphorbia helioscopia</i> L. | Euphorbiaceae | Sjeme | Lijek za prostatu OTROVNA |
| 82. | Muška bokvica, trputec | <i>Plantago lanceolata</i> L. | Plantaginaceae | List | Liječenje kašlja, kod uboda insekata |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|-----|--|---------------------------------|-----------------|---------------------------------------|---|
| 83. | Nana pitoma i divlja, bijela i crna metvica, menta | <i>Mentha x piperita</i> L. | Lamiaceae | List i stabljika | Priprema rakije, sokova, pekmeza, u kombinaciji sa ostalim travama protiv kolesterola, za čišćenje stijenki vena, za čišćenje katra iz organizma, u kombinaciji s ostalim travama kao maska za lice protiv akni, mitesera, za bolju cirkulaciju, lijek za želučane tegobe, za smirenje |
| 84. | Neven | <i>Calendula officinalis</i> L. | Asteraceae | Cvijet, cijela biljka | Priprema masti (rane), za želudac, u kombinaciji s ostalim travama protiv kolesterola, za čišćenje stijenki vena, za čišćenje katra iz organizma, liječi gljivice na nogama, ogrebotine, mast za vene |
| 85. | Noćurak | <i>Oenothera biennis</i> L. | Onagraceae | Cijela biljka | Mladi listovi za jelo kao zelje |
| 86. | Origano, divlji origano | <i>Origanum vulgare</i> L. | Lamiaceae | List | Začin |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|-----|----------------------------------|--|-----------------|-----------------------------------|--|
| 87. | Paotina | <i>Clematis vitalba</i> L. | Ranunculaceae | Izdanci | Diuretik |
| 88. | Pčelinka, bungarovina | <i>Ballota nigra</i> L. | Lamiaceae | Zelen | Listovi za jelo |
| 89. | Pelin | <i>Artemisia absinthium</i> L. | Asteraceae | List i cvijet | Priprema rakije, lijek za želudac, za zubobolju, snižava povišenu temperaturu, lijek za srce |
| 90. | Peršin, petrusimen | <i>Petroselinum sativum</i> L. | Apiaceae | List | Začin, u kombinaciji s ostalim travama u obliku kreme za čišćenje lica, ravnanje bora, za liječenje mokraćnih kanala |
| 91. | Petoprst | <i>Potentilla erecta</i> (L.) Raeuschel | Rosaceae | Korijen | Liječi kašalj |
| 92. | Petrovac, Petrov križ, turica | <i>Agrimonia eupatoria</i> L. | Rosaceae | Cijela biljka | Lijek za zaustavljanje krvarenja |
| 93. | Pirika | <i>Elymus repens</i> (L.) Gould. | Poaceae | Korijen | Za ženske bolesti |
| 94. | Piskavica, grčko sjeme | <i>Trigonella foenum – graecum</i> L. | Fabaceae | Sjemenke | U kombinaciji s ostalim travama kao maska za lice protiv akni, mitesera i za kosu |
| 95. | Plućnjak | <i>Pulmonaria officinalis</i> L. | Boraginaceae | List | Lijek kod plućnih bolesti |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|------|------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|---|
| 96. | Podbijel | <i>Tussilago farfara</i> L. | Asteraceae | Cvijet, list | Za dišne organe |
| 97. | Poljska preslica, borić | <i>Equisetum arvense</i> L. | Equisetaceae | Cijela biljka | Lijek za artrozu koljena, liječi bubrege, preventiva za rak, za giht, za mokraćne kanale |
| 98. | Potočarka | <i>Nasturtium officinale</i> R. Br. | Brassicaceae | Cijela biljka | Čisti krv |
| 99. | Prorasla lesandra | <i>Smyrniium perfoliatum</i> L. | Apiaceae | Cijela biljka | Za liječenje astme |
| 100. | Ranjenik, verbena, željezara | <i>Anthyllis vulneraria</i> L. | Fabaceae | Cvijet, list | Za apscese, liječi teško zacjeljive rane, liječi zubobolju, ženske tegobe |
| 101. | Riga, divlja salata | <i>Diplotaxis tenuifolia</i> (L.) DC. | Brassicaceae | List | Za jelo |
| 102. | Rosopas, žuto mlijeko | <i>Chelidonium majus</i> L. | Papaveraceae | List | Svježi sok lijek za kurije oči, bradavice, za poboljšanje vida, lijek za lišajeve, kod upale očiju |
| 103. | Ruzmarin, ružmarin | <i>Rosmarinus officinalis</i> L. | Lamiaceae | List i cvijet | Za srce, za vene, zamjena antibioticima, priprema rakije, maska za lice protiv akni, mitesera, bolja cirkulacija, za giht, eterično ulje pomaže kod živčanih tegoba |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|------|--------------------------------|--|-----------------|---------------------------------------|--|
| 104. | Selen, celer | <i>Apium graveolens</i> L. | Apiaceae | List i korijen | Začin, za mršavljenje |
| 105. | Sikavica, oslobod, čičak | <i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn | Asteraceae | Sjeme | Liječi jetru |
| 106. | Sirak | <i>Sorghum vulgare</i> | Poaceae | Stabljika | Izrada metli |
| 107. | Sljez bijeli | <i>Althaea officinalis</i> L. | Malvaceae | List | Za čišćenje katra iz organizma, za čišćenje želuca i crijeva, kod prehlade |
| 108. | Sljez crni, sliz | <i>Malva sylvestris</i> L. | Malvaceae | List | Prehlada |
| 109. | Smilje | <i>Helichrysum italicum</i> (Roth.) Dorn. | Asteraceae | Cvijet, nadzemni dio | Giht, koža, lice, pjege, skidanje fleka, reuma |
| 110. | Smokva | <i>Ficus carica</i> L. | Moraceae | Plod | Priprema marmelada |
| 111. | Smreka | <i>Picea abies</i> (L.) Karsten | Pinaceae | Bobice | Liječenje bolesti bubrega, Escherichia coli |
| 112. | Srčanik | <i>Polygonum bistorta</i> L. | Polygonaceae | Podanak | Priprema rakije, lijek za bolesti želuca i probavne smetnje |
| 113. | Svinđuša | <i>Lotus corniculatus</i> L. | Fabaceae | Cvijet | Liječi rane |
| 114. | Šapika | <i>Heracleum sphondylium</i> L. | Apiaceae | Korijen | Za izradu tinktura |
| 115. | Šikalina | <i>Picnomon acarna</i> (L.) Cass. | Asteraceae | Korijen | Za jelo |
| 116. | Šipak | <i>Rosa canina</i> L. | Rosaceae | Plod, sjeme | Priprema pekmeza i čajeva, kod zatvora, sjeme šipka liječi bubrežne bolesti |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|------|----------------------------------|---|-----------------|------------------------------------|--|
| 117. | Štavalj, štavelj | <i>Rumex crispus</i> L. | Polygonaceae | Nadzemni dio | Liječenje proljeva |
| 118. | Šumska jagoda | <i>Fragaria vesca</i> L. | Rosaceae | List | Liječenje zatvora |
| 119. | Šumski različak, različak | <i>Centaurea cyanus</i> L. | Asteraceae | List | Kod upale očiju |
| 120. | Šurin (rusomača) | <i>Capsella bursa – pastoris</i> /L./ Medik.) | Brassicaceae | Nadzemni dio biljke, cijela biljka | Lijek kod unutarnjeg krvarenja, snižavanje krvnog tlaka, lijek za kilu, pomaže kod zarastanja rana |
| 121. | Tetrljen, macina trava, očajnica | <i>Marrubium vulgare</i> L. | Lamiaceae | List | Liječi neplodnost, ciste na jajnicima, regulira menstrualni ciklus |
| 122. | Timijan | <i>Thymus vulgaris</i> L. | Lamiaceae | List | Začin |
| 123. | Trava Iva | <i>Teucrium montanum</i> L. | Lamiaceae | List | Priprema rakije, liječenje žuči, za bolove u želucu, lijek za bubrege, mokraćne kanale |
| 124. | Trešnja | <i>Prunus avium</i> L. | Rosaceae | List | Priprema rakija |
| 125. | Trnina | <i>Prunus spinosa</i> L. | Rosaceae | Bobice | Priprema sokova, sirupa, čajeva, pekmeza, za liječenje visokog tlaka, reume |
| 126. | Tušt | <i>Portulaca oleracea</i> L. | Portulacaceae | List | Jede se kao zelje |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|------|---------------------------------|---|-----------------|-----------------------------------|--|
| 127. | Ušac | <i>Pallenis spinosa</i> (L.) Cass. | Asteraceae | List | Za jelo |
| 128. | Valeriana, odoljen | <i>Valeriana officinalis</i> L. | Valerianaceae | Korijen | Sedativna svojstva |
| 129. | Veprina | <i>Ruscus aculeatus</i> L. | Asparagaceae | Cijela biljka | Za jelo |
| 130. | Veštica, puca | <i>Silene latifolia</i> Poir. ssp. <i>alba</i> /Mill./ Greuter et Bourdet | Caryophyllaceae | Cijela biljka | Koristi se kod bakterije u urinu |
| 131. | Višnja | <i>Prunus cerasus</i> L. | Rosaceae | List | Priprema rakija |
| 132. | Vodena nana | <i>Mentha aquatica</i> L. | Lamiaceae | List | Začin |
| 133. | Vodopija, konjogriz, plavo oko | <i>Cichorium intybus</i> L. | Asteraceae | List | Lijek za bolesti želuca |
| 134. | Vražja kandža | <i>Harpagophytum procumbens</i> | Pedaliaceae | Korijen | Išijas |
| 135. | Vrbica | <i>Lythrum salicaria</i> L. | Lythraceae | Cvijet, list | Lijek za proljev |
| 136. | Vrbovica, vrbolika sitnocvjetna | <i>Epilobium parviflorum</i> Schreber | Onagraceae | Sjeme | Lijek za prostatu |
| 137. | Zečja stopa, pravi blaženik | <i>Geum urbanum</i> L. | Rosaceae | Korijen | Lijek za probavu |
| 138. | Zečji trn | <i>Ononis spinosa</i> L. | Fabaceae | Korijen | Liječenje bolesti bubrega |
| 139. | Zeleni orah | <i>Juglans regia</i> L. | Juglandaceae | List | Poboljšanje pamćenja u kombinaciji s ostalim travama, za probavu |

| | NARODNI NAZIV VRSTE | LATINSKI NAZIV VRSTE | PORODICA | BILJNI DIO KOJI SE KORISTI | SVRHA KORIŠTENJA |
|------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------|---------------------------------------|---|
| 140. | Zlatinjak | <i>Asplenium ceterach</i> L. | Aspleniaceae | List | Liječenje jetre |
| 141. | Zova | <i>Sambucus nigra</i> L. | Caprifoliaceae | Cvijet | Priprema sokova, pekmeza |
| 142. | Zvezdan | <i>Sedum acre</i> L. | Crassulaceae | List | Liječenje žuči |
| 143. | Ženska bokvica | <i>Plantago major</i> L. | Plantaginaceae | List | Liječenje tumora na dojci, zarastanje rana |

5.1.1. Opis biljaka i njihova tradicionalna upotreba

Zbog velikog broja biljnih vrsta o čijoj su tradicionalnoj upotrebi prikupljeni podaci, u ovom će poglavlju detaljno biti opisane samo neke od njih. Podaci prikupljeni kroz ovo istraživanje upotpunjeni su s podacima iz literature.

5.1.1.1. Ivanjsko cvijeće (*Galium verum* L.), Rubiaceae

Narodni nazivi: žuta broćika, ivanova trava, sirištica, broćac, ivan – cvet, ivanjsko cvijeće, sirište, slipava, žuta livadna broćika, žuti broćac, lakota

Ostale vrste: *Galium aparine* – Priljepak, prilipak, ljepljiva broćika

Galium mollugo- Bijelo ivanjsko cvijeće, bijela broćika

Naziv droge: *Galii veri herba* – trava ivanjskog cvijeća

Odnos svježe i suhe droge: 6:1 (Devetak, 2004).



Slika 8. Ivanjsko cvijeće
(Izvor: www.wikiwand.com)



Slika 9. Ivanjsko cvijeće na prirodnom staništu (Šolić, 2016)

Ivanjsko cvijeće (*Galium verum* L.) rasprostranjeno je po suhim travnjacima, livadama, putovima, pašnjacima, šumama, nasipima i živicama (Ašič, 1999; slika 9). Stabljika je uspravna, drvenasta, često puzava i slabo dlakava, a naraste do 80 cm visine. Lišće je sitno,

duguljasto, oštirih vrhova, a skup od 6 do 12 listića složen je u svakom koljencu stabljike poput vijenca (Gursky, 1999). Cvjetovi su sitni, žuti te imaju intenzivan miris po medu (slika 8). Biljka se bere u vrijeme cvatnje, od lipnja do rujna na način da se škarama prikuplja nadzemni dio biljke (Ašič, 1999). Kemijski sastav biljke čine heterozid asperulozid i primaverozid, trijeslovine, saponini, male količine eteričnog ulja, vosak, crveni pigment i vitamin C (Gursky, 1999). Ivanjsko cvijeće je kod starih Germana bio posvećen božici Freyi kao božici plodnosti, ljubavi i braka. Poznati bilinar Künzle je smatrao kako je *Galium verum* L. najpouzdaniji lijek protiv svih bubrežnih bolesti. Linné ju je hvalio kao lijek kod dječje padavice. Ivanjsko cvijeće je kod starih Germana bio posvećen božici Freyi kao božici plodnosti, ljubavi i braka (Willfort, 1974).

Tradicionalna primjena kod ispitanika: ispitanici ovu biljnu vrstu nazivaju žuta broćika i uglavnom je koriste kao lijek za bubrežne bolesti.

5.1.1.2. Gospina trava (*Hypericum perforatum* L.), Clusiaceae

Narodni nazivi: kantarion, kantarija, bogorodičina trava, kantarion žuti, trava svetog Ivana, gorac, gorčac, gospin cvijet, gospino zelje, ivanje zelje, janževka, krvavac, krvavi korijen, prostrijeljenik, prostrijeljeno zelje, ranjenik, trava od poseka, šentjanževka, zvončac, žutenica, pljuskavica, kantarija ženska, krv Svetog Ivana, perikot trava, strašno zelje, zvončić

Naziv droge: *Hyperici herba* – zelen gospine trave

Hyperici summitates florens – cvjetni vrh

Odnos svježe i suhe droge: trava 3-3,5:1 i vršci 4:1 (Devetak, 2004).

Hypericum perforatum je visoka, uspravna trajnica žute boje koja može narasti do 70 cm visine (Ašič, 1999). Listovi su nasuprotni, jajasto tupi, glatki bez peteljki, puni prozirnih točkica, a na rubu crno istočkani. Cvjetovi su jako razvijeni, zlatnožuti s pet latica, koji odozdo imaju crne točke. Cvjetovi tvore cvatove, imaju mnogo prašnika, sraslih u tri snopića (slika 10). Biljka ima specifičan miris, opor, gorak i aromatičan okus. Kemijski sastav biljke čini 0,05-0,2 % eteričnog ulja (pinen, mircen, cineol), crveni pigmenti (hipericin, pseudohipericin, protohipericin i protopseudohipericin), fitosterini, fenolkarbonske kiseline, flavonoli, oko 10 % tanina, kolin, karotin, oko 30 mg % vitamina C (Gursky, 1999).



Slika 10. Gospina trava
(Izvor: middlepath.com.au)



Slika 11. Gospina trava na
prirodnom staništu
(Šolić, 2016)



Slika 12. Ubrana gospina trava
(Šolić, 2016)

Raste na suhim travnatim padinama, uz šume, osobito na vapnenastom tlu, na livadama, proplancima, na nasipima, neobrađenim zemljištima (slika 11). Cvate od lipnja do rujna, a tradicionalno se bere na Svetog Ivana, 24. lipnja. Beru se nožem ili srpom uglavnom cvjetovi bez zelenih cvjetnih čaški, ali i zeleni dio biljke bez korijena (Ašič, 1999; slika 12).

Tradicionalna primjena kod ispitanika: ovu biljnu vrstu ispitanici nazivaju gospina trava, kantarion, kantarija, a biljku koriste u obliku ulja za opekline i kao melem za rane, za liječenje čira na želucu, kao lijek za bubrežne bolesti, mokraćne kanale, za masažu i za liječenje ženskih spolnih organa. Kantarionovo ulje priprema se na način da se 40 cvjetova gospine trave namoči u litri maslinovog ulja. Mješavina se potom 40 dana drži na toplom mjestu, procijedi i čuva u staklenoj posudi.

Mišljenje jedne ispitanice je sljedeće: „*Ako se pije čaj od kadulje, stolisnika i gospine trave u kombinaciji, nijedna osoba neće nikada oboljeti od teških bolesti!*“

5.1.1.3. Maslačak (*Taraxacum officinale* /L./ Web.), Asteraceae

Narodni nazivi: kravlja gubica, milosavka, mlečac, mlječnjak, mliječnjak, mljekača, popina pogačica, popino gumno, radić, radič, sindžirac, smetanka, talijanska salata, verižnjača, žučanik, žučanik, žuhko zelje, žuti dimac, žutinica (Ašič, 1999).

Naziv droge: *Taraxaci radix cum herba* – trava maslačka s korijenom

Taraxaci radix – korijen maslačka

Taraxaci folium – list maslačka

Taraxaci flos – cvijet maslačka

Odnos svježeg i suhe droge: trava s korijenom 4,5:1, korijen 4:1, list 5,6:1 i cvijet 6:1 (Devetak, 2004).



Slika 13. Ilustracija maslačka

(Izvor: commons.wikimedia.org)



Slika 14. Maslačak na prirodnom staništu

(Šolić, 2016)

Taraxacum officinale je trajna, zeljasta biljka s vrlo razvijenim korijenom. Listovi su krupno, pilasto nazubljeni, duguljasti i na vrhu prošireni, bez stabljike (slika 13). Visoka cvjetna stabljika izdiže se iz sredine rozete do 30 cm. Bez lišća je, okrugla, šuplja, nerazgranata, na čijem je vrhu zlatnožuti glavičast cvat, sastavljen od mnogih jezičastih cvjetova. Kad latice cvijeta otpadnu, ostanu sjemenke s perjanicom u obliku prozirne kugle, koje vjetar lako raznosi. Korijen je vretenast, valjkast, prilično debeo i dug oko 20 cm, iznutra bijel, izvana crn, pun mliječnog soka koji je neotrovan (Gorsky, 1999). Kemijski sastav biljke čine holin, gorka tvar, škrob (koji se kod duljeg čuvanja pretvara u fruktozu), saponin, mast, encim, tragovi eteričnog ulja, vosak, sluz, kaučuk, šećer, bjelančevine, levulin i taraksin. U korijenu biljka sadrži mnogo kalija, ostale mineralne soli, kalcij, mangan, natrij, sumpor, vitamin C

koji je obilan u svježim listovima u proljeće (Willfort, 1974). Cvate od ožujka do svibnja. Listovi se beru prije cvatnje, cvjetne glavice u vrijeme pune cvatnje, a korijen u rano proljeće ili od kolovoza do listopada (tada je najgorči i najljekovitiji, pun mliječnoga soka) (Ašič, 1999). Ova biljka raste češće na travnatim površinama, u djetelištima i vrtovima (Willfort, 1974; slika 14).

Tradicionalna primjena kod ispitanika:

Ispitanici ovu biljku nazivaju maslačak, a tradicionalno koriste kao hranu te kao lijek. Kao hranu koriste mlade listove za pripremu salata, kao lijek kod problema sa žuči, kod povišenog šećera u krvi te za liječenje bubrežnih bolesti. Tijekom razgovora gospođa Ivanka je navela da je problem sa žuči uspješno riješila pijući čaj od maslačka. Ispitanici također od maslačka tradicionalno pripremaju med na način da 20 cvjetova maslačka pomiješaju s pola kilograma šećera i ostave da odleži u odgovarajućoj posudi 20 dana ili 100 cvjetova maslačka ostave da odstoji 40 dana u 1-2 kg šećera.

Za pripremu čaja od maslačka ispitanici koriste korijen i stabljiku te osim što čaj od maslačka uspješno liječi bolesnu žuč, tako na isti način uspješno liječi i bubrežne bolesti. Također, gospođa Ljubica tvrdi da ako se svaki dan jede stabljika maslačka da se svaka osoba može izliječiti od šećerne bolesti. Osim izlječenja „lakših“ bolesti, gospođa tvrdi kako korijen maslačka može uspješno izliječiti i rak.

5.1.1.4. Ranjenik (*Anthyllis vulneraria* L.), Fabaceae

Narodni nazivi: bjelodun, djetelina divlja, djetelina kamenjarka, mačja djetelina, prava ranjenica, ranjenica, ranjenika, zečja djetelina (Ašič, 1999), verbena, željezara

Naziv droge: *Anthyllidis herba* - trava djeteline kamenjarke

Anthyllidis flos – cvijet djeteline kamenjarke

Odnos svježe i suhe droge: 5:1 (Devetak, 2004).

Anthyllis vulneraria L. (slika 15) je polegla ili uspravna biljka visine do 40 cm, a pokrivena je svilenom sjajnim dlakama. Donji listovi su na dugim peteljkaama jednostavni ili perasto razdijeljeni, dok su listovi na stabljici sjedeći i neparno perasti. Perasti listići su lancetasti, a neparni listići uvijek veći od ostalih. Cvjetovi su složeni u plosnate glavice ovijene prstasto razdijeljenim omotnim listom. Krunični listovi su blijedožute ili zlatnožute boje. Cvate žuto

ili zlatnožuto (Ašič, 1999), a u planinama narančastocrveno ili grimizocrveno. Miris je većinom slab, u planinama opor, a okus je neodređen (Willfort, 1974).



Slika 15. Ilustracija ranjenika
(Izvor: plantillustrations.org)



Slika 16. Ranjenik na prirodnom staništu
(Izvor: <http://www.plantea.com.hr>)

Cvjetovi su složeni u plosnate glavice ovijene prstasto razdijeljenim omotnim listom. Krunični listovi su blijedožute ili zlatnožute boje. Cvate žuto ili zlatnožuto (Ašič, 1999), a u planinama narančastocrveno ili grimizocrveno. Miris je većinom slab, u planinama opor, a okus je neodređen (Willfort, 1974). Ova biljka najbolje uspijeva na vapnenastom tlu (slika 16), ali zadovoljava se i oskudnim staništem (Ašič, 1999). Pri sakupljanju ove biljke, uglavnom se sabiru cvjetovi za vrijeme cvatnje (svibanj, lipanj) te se moraju brzo osušiti na sjenovitom i prozračnom mjestu. Kemijski sastav čine tanin, saponin, ksantofil, promjenjive količine antocijana i plave boje (Willfort, 1974).

Tradicionalna primjena kod ispitanika:

Prema anketi ispitanici ovu biljku nazivaju ranjenik, ali i verbena i željezara. Biljku koriste za liječenje teško zacijeljivih rana, zubobolje i ženskih tegoba. Kod zubobolje gospođa Ljubica biljne dijelove ranjenika prokuha u vodi, potom stavlja na oboljeli zub kao oblog.

5.1.1.5. Rusomača (*Capsella bursa – pastoris* /L./ Medik.), Brassicaceae

Narodni nazivi: česlika, čobanska torba, čobanska torbica, goramuk, gusomača, gudomok, hoću – neću, kesica, kokošica, mošnjak, parčuška, pastirska torba, pastirska torbica, poljska preslica, rosomača, skrižan, skrižanj, somača, surlin, tarčuka (Ašič, 1999), šurin, bobulica, božja mošnjica, kobulica, kosomača, mačkine suze, mačkino srce, siročica, statnik, taška, torbičica (Willfort, 1974).

Naziv droge: *Bursae pastoris herba* – trava rusomače

Odnos svježe i suhe droge: 5:1 (Devetak, 2004)



Slika 17. Ilustracija rusomače
(Izvor: commons.wikimedia.org)



Slika 18. Rusomača na prirodnom staništu
(Šolić, 2016)

Capsella bursa – pastoris raste kao korov posvuda, ali je izrazito ljekovita, naročito za žene. To je najčešće dvogodišnja biljka oko 40 cm visoka zeljasta s vrlo sitnim lišćem na stabljici. Lišće je duguljasto kopljasta oblika, za razliku od prizemnog lišća koje je perasto razdijeljeno i skupljeno je u rozetu. Mali, prljavobijeli cvjetići tvore oko 10 cm dug, grozdast cvat koji na vrhu ima pupoljke, u sredini rascvjetale cvjetove, a pri dnu plodove (slika 17). Plod je mala, sroljka komuščica, duga oko 5 mm, slična pastirskoj torbici s uskim pretincem. Biljka je ljutkasta okusa, zbog sumpornih heterozida koje sadrži. Korijen je vretenast (Gursky, 1999). Cvate od ožujka do kasne jeseni, a najbolja je ona biljka ubrana u proljeće. Uglavnom su sve

ljekovite tvari sadržane u njenoj „pastirskoj torbici“ (Ašič, 1999). Kemijski sastav biljke sastoji se od sumpornih i flavonskih heterozida, kolina, acetilkolina, tiramina, inozitola, tanina, raznih organskih kiselina, saponizida, vitamina C, kalcija, natrija, fosfora, kalija (Gursky, 2004). Ova biljka raste kao običan korov uz naselja, na livadama, pašnjacima, poljima, na zapuštenim zemljištima, strništima, uz putove i živice (Willfort, 1974; slika 18).

Tradicionalna upotreba kod ispitanika: rusomaču uglavnom koriste žene. Biljku koriste kao lijek kod unutarnjeg krvarenja, za snižavanje krvnog tlaka, kao lijek za kilu, a i za zarastanje rana. Od cijele biljke pripremaju rakiju koju stavljaju u jastučić za liječenje kile, a i pripremaju čajeve.

Prema Ašiču: „Ono što je rutvica za muškarce, to je rusomača za žene, bar na neki način“ (Ašič, 1999).

5.1.1.6. Stolisnik (*Achillea millefolium* L.), Asteraceae

Narodni nazivi: hiljadarka, kostrijet, ravan, rmanj, roman, romonika, sporiš, šporiš (Ašič, 1999), ajdučica, ajdučka trava, arman, kačak, mezinec, sporić, stolist, stolista, stolistak (Willfort, 1974), hajdučica, kunica, hajdučka trava, rmanac,

Naziv droge: *Millefolii herba* – trava stolisnika

Millefolii flos – cvijet stolisnika

Millefolii folium – list stolisnika

Odnos svježe i suhe droge: trava 4,5 :1; cvijet 6:1-; i list 6,7:1 (Devetek, 2004).

Achillea millefolium je trajnica koja naraste do 70 cm visine (slika 19). U proljeće najprije potjeraju iz svijetlosmeđog, puzavog i trajnog podanka kovrčavi i široki prizemni listovi složeni u obliku rozete, a potom istjera i uspravna stabljika. Stabljika je na presjeku cilindrična, glatka, unutra srčikasta, gola ili providena sitnim dlačicama, što ovisi o visinskom položaju staništa. Inače je nerazgranata, uspravna, nosi listove s kratkom peteljkom. Listovi su na stabljici u početku svjetlije, a kasnije tamnozeleno boje. Sitno su perasti, a perca listova završavaju sićušno malim bodljikavim vrhovima. Cvjetovi su bijeli ili ružičastobijeli, skupljeni su u cvat na vrhu stabljike. Plodovi su duguljasti i srebrnosive boje. Listovi i cvjetovi su ugodnog mirisa, a okus trpak i steže (Willfort, 1974). Ova biljka cvate od lipnja do jesenskog mraza. Raste na suhim livadama, pašnjacima, uz putove; ne uspijeva dobro na vlažnim staništima (slika 20). Sakupljaju se nadzemni dijelovi biljke koja je u cvatu ili samo

cvatovi u razdoblju od lipnja do kolovoza (Ašič, 1999). Kemijski sastav čine gorka tvar ahilein i eterično ulje s plavim ugljikovodikovim azulenom. Ulje stolisnika sadrži cerotinsku kiselinu, cerilni alkohol, oleinsku kiselinu, linolensku kiselinu i dr.



Slika 19. Ilustracija stolisnika
(Izvor: commons.wikimedia.org)



Slika 20. Stolisnik na prirodnom staništu
Izvor: (www.discoverlife.org)

Od ostalih ljekovitih i djelotvornih tvari, sadrži i sterin, palmitinsku, salicilnu, mravlju, octenu i izovalerijansku kiselinu, lakton, smolu, inulin, asparagin, gumu, bjelančevine, fitosterin kao i fosfate, nitrati i kalijeve soli. Također, u klorofilu stolisnika sadržan je i sastavni dio nalik vitaminu A, kao i vitamin C (Willfort, 1974).

Tradicionalna primjena kod ispitanika: kao i rusomaču tako i stolisnik uglavnom preferiraju ispitanice koje ga koriste za ginekološke tegobe, probleme s mokrenjem i probavom. Od osušenog stolisnika uglavnom pripremaju čajeve (slika 21, 22). Gospođa Ljubica je imala problema s mokrenjem po noći pa bi pila čaj od stolisnika dok je vruć i to po dvije šalice svaki dan. Za ovu biljku, na istraživanom području ispitanici imaju više imena. Nazivaju je hajdučka trava, rmanac, hajdučica ili kunica.



Slika 21. Sušenje stolisnika
(Šolić, 2016)



Slika 22. Osušeni stolisnik
(Šolić, 2016)

5.1.1.7. Zlatinjak (*Asplenium ceterach* L.), Aspleniaceae

Narodni nazivi: zlatica s kamena, zlatna paprat, ljekovita slezenica, slatinjak, zlatica

Asplenium ceterach L. je trajna zeljasta biljka niskog rasta; do 20 cm visine (slika 23). Rizom je kratak i razgranat te iz njega izbijaju jednostruko perasti listovi. Listovi su jajolikog oblika, tupog vrha, cjeloviti i na rubovima bijele boje. Na prednjoj strani su tamnozeleno boje i goli, a s druge strane svijetlosmeđe boje s jasno vidljivim zlatnim ljuskama. Zimi ljuske poprime tamnosmeđu boju. Spore dozrijevaju od lipnja do kolovoza. Ova biljka uglavnom raste na sunčanim područjima iz pukotina stijena, zidova i kamena. Vrlo je otporna na sušu (Forenbacher, 1990) .



Slika 23. Zlatinjak na prirodnom staništu
(Šolić, 2016)



Slika 24. Čaj od zlatinjaka
(Šolić, 2016)

Tradicionalna upotreba kod ispitanika: jedna od ispitanica ovu biljku zlatinjak koristi za liječenje jetre. Od osušenih listova priprema čaj (slika 24).

5.1.1.8. Širokolisni (*Plantago maior* L.) i uskolisni trputac (*Plantago lanceolata* L.), Plantaginaceae

Narodni nazivi: bokvica, čelnik, marina bokva, muški trputac, paskvica, široka bokvica, tegavac, vučac, žilavac, žilovlak (Ašič, 1999), ženska bokvica

Naziv droge: *Plantagini majoris folium* – list širokolisnog trputca
Plantagini majoris herba – trava široke bokvice

Odnos svježe i suhe droge: trava 5 – 5,5:1 i list 6:1 (Devetak, 2004)

Uskolisni trputac (*Plantago lanceolata* L.) je zeljasta trajnica. Listovi su mu u prizemnoj rozeti, usko suličasti, s 5 usporednih žila, dugi i preko 20 cm. Između listova izbija bezlisna stabljika, na vrhu s čvrstim klasom koji je sastavljen od brojnih, sitnih smeđih cvjetića (slika 27). Ova biljka cvjeta od svibnja do rujna, a rasprostranjena je uglavnom po livadama (slika 28). Širokolisni trputac (*Plantago maior* L.) je zeljasta trajnica s širokim i gotovo okruglim listovima koji su suženi u izrazitu peteljku (Marčinković, 2001; slika 25). Rasprostranjen je

po zapuštenim livadama, uz putove, sve od nizina do planina (slika 26). Cvate od svibnja do rujna (Ašič, 1999).



Slika 25. Ilustracija širokolisnog trputca

(Izvor: commons.wikimedia.org)



Slika 26. Širokolisni trputac na prirodnom staništu

(Šolić, 2016)

Prema Ašiču (1999), širokolisni se trputac više upotrebljava za obloge zbog svojih širokih listova, dok se prema Marčinkoviću (2001) prema ljekovitosti najviše upotrebljava uskolisni trputac jer raste po čistim livadama, za razliku od širokolisnog trputca kojeg je teško naći na čistim mjestima.

Tradicionalna upotreba kod ispitanika: prema anketi i odgovorima ispitanika zabilježeno je kako širokolisni trputac može izliječiti čak i tumor na dojci. U slučaju prehlada gospođa Rada preporučuje samljeti ili širokolisni ili uskolisni trputac s medom, dok neki ispitanici spremaju i sirup od trputca (red trputca, red šećera) za liječenje bolesti dišnog sustava. Ispitanici su također spominjali kako širokolisni trputac uklanja neugodan svrbež kod uboda kukaca. Širokolisni trputac ispitanici nazivaju ženskom bokvicom, dok uskolisni nazivaju muškom bokvicom.



Slika 27. Ilustracija uskolisnog trputca
(Izvor: commons.wikimedia.org)



Slika 28. Uskolisni trputac na prirodnom
staništu
(Šolić, 2016)

5.1.1.9. Kupina (*Rubus fruticosus* L.), Rosaceae

Narodni nazivi: crna jagoda, črna jagoda, črna kupina, ežina, ježina, kopinje, kupinjača, kupjenak, malina, maljuga, rbida, robidnica (Willfort, 1974), brestova ostruga, crna malina, divlja kupina, kupinjača, kupinjaš, prava kupina (Ašič, 1999)

Naziv droge: *Rubi fruticosi folium* – list kupine

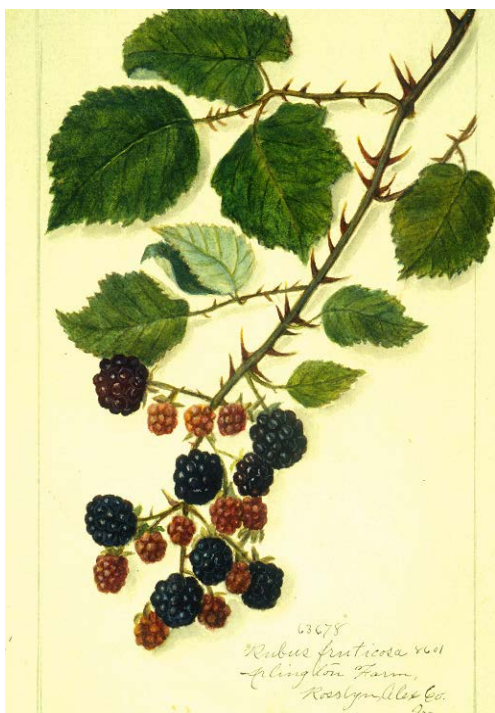
Rubi fruticosi fructus recens – svježi plod kupine

Rubi fruticosi fructus – plod kupine

Odnos svježe i suhe droge: List 4,5:1; suhi plod 6:1 (Devetak, 2004).

Kupina (*Rubus fruticosus* L.) je trajni grm s horizontalno položenim korijenjem koji tjera 1 do 3 metra duge grane što djelomično pužu po zemlji ili se penju po ostalom grmlju te su grane pune trnja (slika 29). Listovi su troperasti ili peteroperasti, na rubu pilasto nazubljeni. Cvijet je bijele boje, ponekad svijetloružičast. Plod je crna, ukusna boba (Gursky, 2004; slika 30).

Kupina je rasprostranjena na šumskim čistinama i krčevinama, na rubovima šuma, na širokim svijetlim šumskim putovima, među grmljem te uz rubove polja, na neplodnim zemljištima. Cvate od lipnja do rujna, a plodovi su zreli od kolovoza (Willfort, 1974). Listovi kupine upotrebljavaju se za čajeve. U travnju i svibnju beru se listovi bez peteljki i vrške izdanaka. Suše se brzo i u hladu. Plodovi se beru posve zreli i zdravi (Ašič, 1999).



Slika 29. Ilustracija kupine
(Izvor: www.forestryimages.org)



Slika 30. Kupina na prirodnom staništu
(Izvor: edenski.vrt.hr)

Kemijski sastav kupine čine eterično ulje, tanin, pektin, jantarna, jabučna, oksalna, mliječna i salicilna kiselina te vitamin C (Willfort, 1974). Točnije, u listu se nalazi do 8 % galotanina, flavonoida i u svježem listu do 125 mg % vitamina C. Plod sadrži antocijane, organske kiseline jabučnu i vinsku, sluz, pektin, oko 0,6 % invertnog šećera, 1,6 % dušičnih tvari te oko 0,6 % mineralnih soli, od kojih kalija, željeza i kalcija (Gursky, 2004).

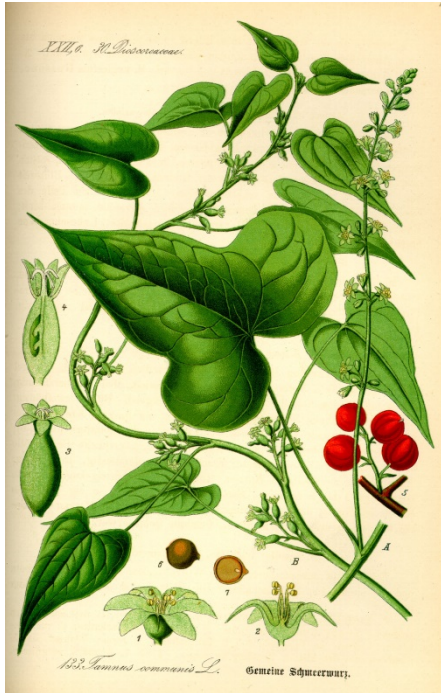
Tradicionalna upotreba kod ispitanika: od kupine se tradicionalno pripremaju čajevi, sokovi, vina i džemovi. Ispitanici smatraju da kupinovo vino utječe na poboljšanje krvne slike, a da napitak od korijena kupine može izliječiti rak maternice, a da čaj od lista kupine liječi sve moguće bolesti. Nadalje, ispitanici vjeruju da kupina pomaže kod slijepog crijeva i da jača imunitet.

5.1.1.10. Bljušt (*Tamus communis* L.), Dioscoreaceae

Narodni nazivi: kuke, bruškanduli (Devetak, 2004), kukača, kuka

Naziv droge: *Tami rhizoma recens*, *Bryoniae nigrae radix* – svježi podanak bljušta

Odnos svježe i suhe droge: 1:1 (Devetak, 2004).



Slika 31. Ilustracija bljušta
(Izvor: commons.wikimedia.org)



Slika 32. Bljušt
(Izvor: en.wikipedia.org)

Bljušt (*Tamus communis* L.) je trajna biljka povijuša s debelim mesnatim i teškim korijenom; podankom iz kojeg raste tanka, 3 do 4 m duga stabljika koja se penje po drveću. Korijen je izvana sivocrn, na presjeku bijel, ljepljiv, neugodna mirisa, ljuta i gorka okusa te otrovan. Listovi su na dugim peteljkaama srcoliki i šiljasti. Iz pazušca listova izlaze cvatovi sitnih, zelenkastožučkastih cvjetova. Plod je jajolika, živocrvena, sjajna boba (slika 31 i 32). Biljka je rasprostranjena uz rubove šuma i uz živice. Cvijet se bere u vrijeme cvatnje, a korijen u jesen (Gursky, 2004). Vrhovi mladih izdanaka bljušta beru se u proljeće te koriste svježi, kao delikatesno povrće (Devetak, 2004). Bljušt sadrži škrob, sluz u kojoj se nalaze oštri i veliki kristali kalcijeva oksalata i steroidne saponozide (diosgenin) (Gursky, 2004).

Tradicionalna upotreba kod ispitanika: osim za jelo, ispitanici ovu biljku koriste za bolove u leđima i reumu te za liječenje petnog trna primjenom rakije od korijena. Korijen ogule, usitne, moče u rakiji i nakon mjesec dana koriste za bolna leđa, reumu i petni trn. Na istraživanom području bljušt uz šparogu izrazito cijene, jer se tijekom proljeća, kada se prikuplja, priprema i vrhunski specijalitet. Nazivaju je kuka ili kukača.

Međutim, Gursky (2004) navodi da kod korištenja korijenovog soka bljušta treba biti izrazito oprezan jer može izazvati jako povraćanje i proljev.

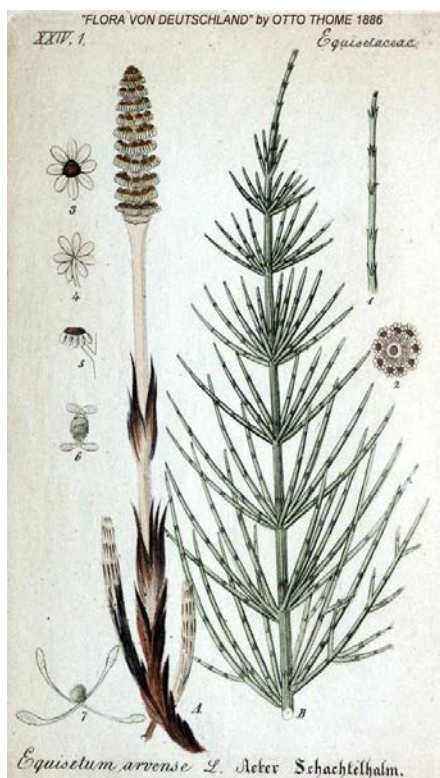
5.1.1.11. Poljska preslica (*Equisetum arvense* L.), Equisetaceae

Narodni nazivi: barska metlica, borak, konjorep, konjski rep, koseterka, kositrenica, kositrenka, kreš, mala preslica, mali rastavić, njivska preslica, rastavić, štukavac, vošće (Ašič, 1999), cinkrot, hvošč, kositrena trava, poljski cinkrot, potočna voščejnka (Willfort, 1974), borić

Naziv droge: *Equiseti herba* – trava preslice

Odnos svježe i suhe droge: 4,5:1

Poljska preslica (*Equisetum arvense* L.) je rasprostranjen i običan korov koji naraste do 30 cm visine. Preslica se kao korov vrlo teško iskorjenjuje zbog stabljike koja se rasprostranjuje u širinu i u dubinu (slika 33). Rano u proljeće, preslica najprije istjera iz zemlje nerazgranatu plodnu stabljiku svijetlosmeđe boje, koja na vrhu nosi klas sa sporama. Te se plodne stabljike ne sabiru. Nakon njih, pojavljuju se neplodne stabljike, zelene boje, čiji se listići granaju u pršljenima, a pršljeni su prema vrhu sve manji (Willfort, 1974). Ljekovite su jalove, zelene stabljike. Priznavanju ljekovitosti ove biljke pridonio je Kneipp koji je rekao kako su presličini ljekoviti učinci znatni, a njezina je uporaba mnogostrana (Ašič, 1999). Ovaj korov raste uz željezničke pruge, po pjeskovitim livadama, poljima i neobrađenim zemljištima (Gursky, 2004; slika 34). Cvate u ožujku i travnju, a sakuplja se u svibnju i lipnju. Preslica prema kemijskom sastavu sadrži mnogo silicijeve kiseline, do 16 % (Ašič, 1999). Silicijeva kiselina je vrlo korisna protiv plućnih bolesti, zatim sadrži saponin equisetonin, flavonske heterozide, jabučnu i oksalnu kiselinu, tanine, smolu, gorke tvari, sitosterin, vitamin C i karotenoide, kalij, kalcij, natrij te sumpor (Gursky, 2004).



Slika 33. Ilustracija preslice
(Izvor: wisflora.herbarium.wisc.edu)



Slika 34. Preslica na prirodnom
staništu (Šolić, 2016)

Tradicionalna primjena kod ispitanika: ispitanici preslicu koriste u različite svrhe; kod bubrežnih bolesti, kod upale mokraćnih kanala, kao lijek za artrozu koljena te su neki od ispitanika uvjereni kako pijući čaj od preslice neće oboljeti od raka. Gospođa Rada za liječenje gihta pije čaj od preslice u kombinaciji s ružmarinom. Nadalje, gospođa Ljubica smatra da je za liječenje artroze koljena potrebno piti čaj od preslice 6 tjedana, 6 šalica dnevno; ujutro i navečer, pola sata prije doručka i večere; po dvije šalice ujutro i uvečer. A uz to preporuča i konzumaciju čaja od koprive te po žlicu švedske grenčice protiv bolova. Gospođa je bila toliko uporna da je uz sve navedeno, koristila i obloge od čička i gaveza te se uspješno izliječila, a tijekom razgovora navela je kako je poljska preslica preventiva za rak. Poljsku preslicu neki ispitanici nazivaju i borić.

5.1.1.12. Bijeli sljez (*Althaea officinalis* L.), Malvaceae

Narodni nazivi: ajbiš, bijeli šljez, bili sliz, dobri slez, navadni slez, pitomi slez, pitomi šljez, slez, slezovina, šljez, šljezovina, trandovilje, trandofil, veliki sliz (Willfort, 1974), đilj, linja, ljekoviti sljez (Ašič, 1999).

Naziv droge: *Althaeae folium* – list bijelog sljeza,
Althaeae flos – cvijet bijelog sljeza i
Althaeae radix – korijen bijelog sljeza.

Odnos svježe i suhe droge: list 5:1, cvijet 6:1 i korijen 4:1 (Devetak, 2004).

Bijeli sljez (*Althaea officinalis* L.) je trajna biljka s jakim i razgranjenim mesnatim korijenom bijele boje. Iz korijena najprije izbijaju zeleni, okruglasti listovi, a nakon toga stabljika visoka do 2 m s dosta velikim i naboranim listovima. Listovi su trokrpasti, debeli, srebrnastosive ili sivozelene boje. Veliki cvjetovi svijetlocrvene do bijele boje dolaze u nakupinama u pazušcima listova (Willfort, 1974; slika 35).



Slika 35. Ilustracija bijelog sljeza
(Izvor: wisflora.herbarium.wisc.edu)



Slika 36. Bijeli sljez na prirodnom
staništu
(Šolić, 2016)

Biljka je bez mirisa, a sluzava je okusa (Gursky, 2004). Ova trajnica raste uglavnom u nizinama na vlažnijem tlu (Ašič, 1999). Raste i u vrtovima, vlažnim livadama, rubovima putova i polja, po jarcima i uz obale rijeka (Gursky, 2004; slika 36). Cvjetovi se beru od lipnja do kolovoza za suha vremena. Listovi se beru prije cvatnje, a korijen se vadi u rano proljeće ili u jesen (Ašič, 1999). Sljez sadrži 30 do 35 % sluzi, oko 30 % škroba, oko 2 % asparagina, masnog ulja 1,5 %, 10 % saharoze, oko 10 % pektina. Sluz se sastoji od glukana, galaktana i arabinogalaktana (Gursky, 2004). Korijen bijelog sljeza je najljekovitiji (Willfort, 1974).

Tradicionalna primjena kod ispitanika:

Gospođa Marijana od bijelog sljeza priprema sirup za iskašljavanje. Prema tradicionalnoj recepturi za pripremu sirupa potrebno je pregršt slupanih badema, dvije žlice korijena bijelog sljeza, jedna žlica kadulje u cvatu, dvije žlice šećera te žlica vode. Tijekom razgovora navela je način pripreme sirupa: *“To se kuva dok ne ukuva na pola, poklopi se, pusti da se ohladi, procijedi nakon toga se stavlja u staklenu posudu. Pije se jedna velika žlica ujutro i jedna uvečer uz tekućinu”*. Gospođa ovaj sirup koristi i preporučuje kod prehlade, za čišćenje katra iz organizma te za čišćenje želuca i crijeva.

5.1.1.13. Marulja (*Marrubium vulgare* L.), Lamiaceae

Narodni nazivi: bijeli tetrljan, gorčika, jetrena trava, jetrenjača, mrtva kopriva, smrduša, tetrljan (Ašič, 1999), bela meta, beli tetrljan, beljušina, dobra kadulja, marula, slanovitak, totrljan (Willfort, 1974), tetrljen, macina trava, očajnica

Marulja (*Marrubium vulgare* L.) je višegodišnja biljna vrsta, visine od oko 30 do 40 cm koja raste iz vretenastog korijena. Listovi su dlakavi kao i biljka. Nesimetrično su nazubljeni, gotovo uvijek jako naborani, u početku gusto, a kasnije rjeđe obrasli dlakama. Gornja površina lista gotovo je uvijek gola. Cvjetovi su s kratkom peteljkom, mnogocvjetni, sjedeći i poredani u prirodni pršljen. Cvjetna čaška je cjevasta s 8 do 10 zubaca, krunica je bijela, pahuljasto dlakava (slika 37). Miris biljke je slab, osebujan, a okus je aromatičan, gorak i slan. Cvjeta od lipnja do rujna (Willfort, 1974). Marulji iznimno odgovaraju tla dobro opskrbljena hranjivima (Ašič, 1999; slika 38). Sakuplja se biljka u cvatu bez korijena od srpnja do sredine rujna, a suši se u hladu. Kemijski sastav marulje čini gorka tvar marrubin, eterično ulje, tanin, smola, mnogo soli, masti, vosak i biljna sluz (Willfort, 1974).



Slika 37. Ilustracija marulje

(Izvor: www.alamy.com)



Slika 38. Marulja na prirodnom

staništu (Šolić, 2016)

Tradicionalna primjena kod ispitanika: Gospođa Milena smatra kako je marulja jedna od odličnih lijekova za žene koje imaju problema s neplodnošću, neredovitim menstruacijama i cistama na jajnicima. Osim za rješavanje ženskih tegoba, marulju ispitanici koriste i kod prehlade i kašlja. Narodnih imena na istraživanom području ima više; macina trava, očajnica, tetrljen.

5.1.1.14. Čuvarkuća (*Sempervivum tectorum* L.), Crassulaceae

Narodni nazivi: čuvarka, netres, pazikuća, rebrac, ušna čuvarkuća, vazdaživa, zečji kupus (Ašič, 1999), cmilić, cmio, divlje smilje, gromovna trava, možek, nastran, netrisak, ozluživ, pod silu živ, rosa u zlu dobra, smiljak, stolist, treset, uhovnik, ušna, žednjak (Willfort, 1974).

Čuvarkuća (*Sempervivum tectorum* L.) je trajnica koja naraste do 30 cm visine. Ima mesnate, jajolike listove koji su na kraju zašiljeni i tvore rozetu. Iz sredine rozete raste cvjetna stapka s ružičastim, zvjezdastim cvjetovima (slika 39). Cvate od lipnja do rujna. Rasprostranjena je po stijenama, zidovima i krovovima; u nekim je krajevima na krovu namjerno zasade ne bi li čuvala kuću od udara groma (slika 40). Uglavnom se koriste svježi listovi (Ašič, 1999). Listovi su bez mirisa, a okusa su sluzasta, malo trpkoga, kiselkasta i nalik na okus trave.

Ljekovite i djelotvorne tvari čuvarkušice su tanin, biljna sluz, masno ulje, smola, kalcijev malat, mravlja i jabučna kiselina (Willfort, 1974).



Slika 39. Čuvarkušica na prirodnom staništu
(Šolić, 2016)



Slika 40. Čuvarkušica na krovu kuće
(Šolić, 2016)

Tradicionalna primjena kod ispitanika: ispitanici čuvarkušicu tradicionalno koriste, točnije njen sok, za uholbu te kurje oči. Gospođa Marijana koja se bavi aromaterapijom koristi čuvarkušicu u kombinaciji s drugim biljkama (ljepljiva broćika, peršin) u pripremi krema za čišćenje lica te za ravanje bora. Gospodin Slavko tradicionalno pripravlja recept za želučane tegobe od 30 dkg čuvarkušice i 30 dkg livadnog meda koje drži 40 dana na suncu prije uporabe.

5.1.1.15. Vrkuta (*Alchemilla vulgaris* L.), Rosaceae

Narodni nazivi: gospin plašt, lava, lavska noga, rosanica, rosnik, virak (Ašič, 1999), mantel device Marije, modri trn, noga lava, sitna rosanica, virić, vrkuta obična (Willfort, 1974), biserak (Devetak, 2004).

Naziv droge: *Alchemillae herba* – trava vrkute

Alchemillae folium – list vrkute

Odnos svježe i suhe droge: trava 5-6:1, list 6:1

Vrkuta je trajna, gotovo grmasta biljka, visine do 50 cm s izdancima zelene do plavkastozelene boje. Izdanci stabljike kasnije se oboje crvenkasto do smeđkasto, goli su ili s kudravim dlakama, a to ovisi o staništu na kojem raste biljka. Listovi su zvjezdasto naborani, mekano dlakavi sa 7 do 11 polukružno usječenih režnjeva (Willfort, 1974; slika 41).



Slika 41. Ilustracija vrkute
(Izvor: en.wikipedia.org)



Slika 42. Vrkuta na prirodnom staništu
(Šolić, 2016)

Karakteristični su po tome što tvore vrstu lijevka u kojemu je, najčešće ujutro, kap čiste vode (Ašič, 1999). Cvjetovi su mali, svijetlozelene, a na kraju stabljike su skupljeni u lažni štitac (Willfort, 1974). Rasprostranjena je po višim položajima, na vlažnim travnjacima, na obalama potoka, na pašnjacima (slika 42). Nerijetko pokriva veće površine. Cvate blijedožuto od svibnja do kolovoza. Sakupljaju se cvjetovi i listovi za suha i sunčana vremena (Ašič, 1999). Ljekovite i djelotvorne tvari vrkute su mineralne soli, 6 do 9 % tanina, lecitin, gorka tvar, malo eteričnog ulja i smola. U listovima ima oko 130 mg % vitamina C (Gursky, 2004).

Tradicionalna primjena kod ispitanika: Tijekom razgovora ispitanici su potvrdili tvrdnju Ašiča (1999) da je vrkuta prvorazredan lijek za žene. Ispitanice je nazivaju gospinim plaštom i koriste za sve ženske bolesti, krvarenja i rane. Prema priči gospodina Milivoja svaka žena bi trebala koristiti ovu biljku jer je ona zaista čudotvorna. Smatra kako ni jedna žena ne bi imala bolan porod kada bi redovito pila vrkutin čaj jer je dokazano kako vrkuta jača mišiće te se žena vrlo brzo oporavi. U Ašičevoj literaturi (1999) zaista tako i piše: „*Trudnice bi redovito*

trebale piti čaj jer olakšava porod i povoljno utječe na novorođenče. Mnoge bi operacije kod poroda bile suviše kad bi ga žene počele piti dovoljno rano i kad bi ga pile redovito“.

5.1.2. Tradicionalne recepture

5.1.2.1. Priprema napitaka

Na početku istraživanja među prvim anketiranim ispitanicima bila je gospođa Mladenka s područja Knina koja je bila voljna pokazati svoju zbirku recepata s ljekovitim biljem (slika 43). U zbirci se nalaze tradicionalne recepture za pripremu sokova od zove (*Sambucus nigra* L.) (slika 44), mrkve (slika 45), koprive (slika 46), likera od drijena (slika 47) i pekmeza od šljiva (slika 51).



Slika 43. Zbirka recepata

(Šolić, 2016)

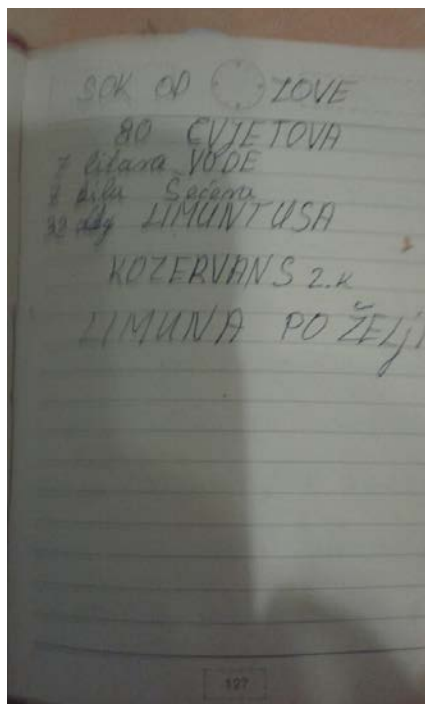
*5.1.2.1.1. Tradicionalna receptura soka od zove (*Sambucus nigra* L.)*

Sastojci: 80 cvjetova zove, 7 litara vode, 7 kg šećera, 32 dkg limuntusa (limunske kiseline), konzervans, limuna po želji.

*5.1.2.1.2. Tradicionalna receptura soka od mrkve (*Daucus carota* L.)*

Sastojci: 1 kg mrkve, 0,5 kg limuna, 11 pakovanja limuntusa od 10 g, 4 kg šećera, 4 litre vode.

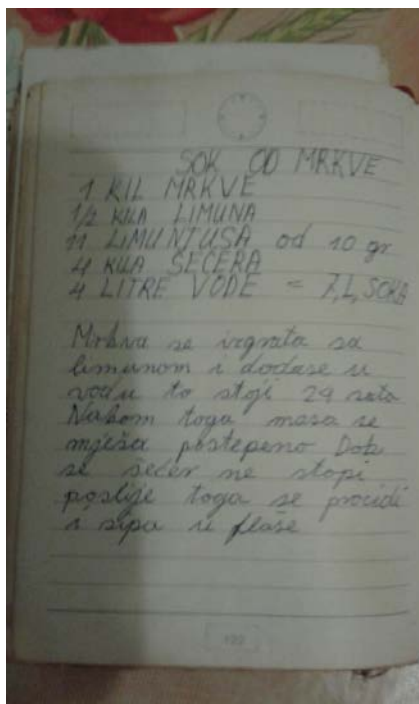
Priprema: „Mrkva se izgrata sa limunom i doda se u vodu, to stoji 24 sata. Nakon toga masa se miješa postepeno dok se šećer ne stopi. Poslije toga se procidi i sipa u flaše“.



Slika 44. Recept za pripremu soka

od zove

(Šolić, 2016)



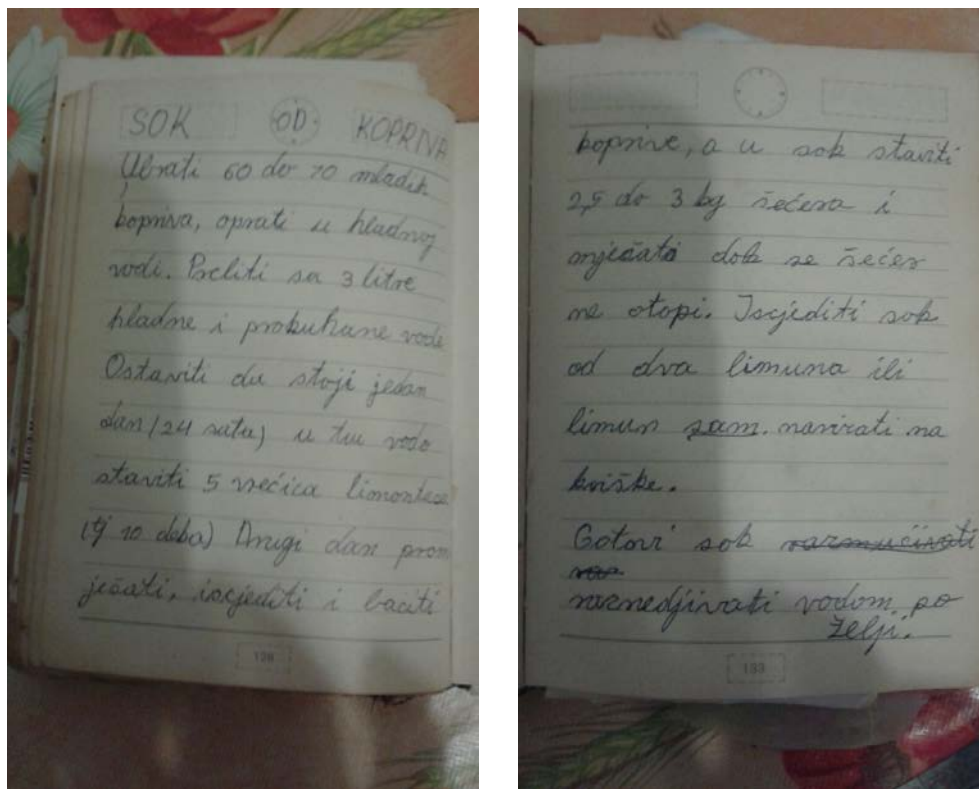
Slika 45. Recept za pripremu soka

od mrkve

(Šolić, 2016)

5.1.2.1.3. Tradicionalna receptura soka od koprive (*Urtica dioica* L.)

Priprema: “Ubrati 60 do 70 mladih kopriva, oprati u hladnoj vodi. Preliti sa 3 litre hladne i prokuhane vode. Ostaviti da stoji jedan dan (24 sata). U tu vodu staviti 5 vrećica limuntosa (tj. 10 deka). Drugi dan promiješati, iscijediti i baciti koprive, a u sok staviti 2,5 do 3 kg šećera i miješati dok se šećer ne otopi. Iscijediti sok od dva limuna ili limun sam naribati na kriške. Gotovi sok razrijeđivati vodom po želji”.



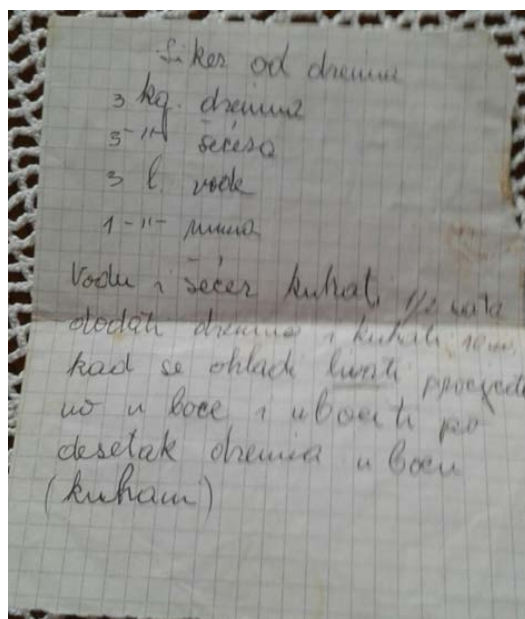
Slika 46. Recept za pripravu soka od koprive

(Šolić, 2016)

5.1.2.1.4. Tradicionalna receptura likera od drenina (*Cornus mas* L.)

Sastojci: 3 kg drenina, 3 kg šećera, 3 l vode, 1 l ruma.

Priprema: "Vodu i šećer kuhati pola sata, dodati drenine i kuhati 10 minuta. Kad se ohladi livati procijeđeno u boce i ubaciti po desetak drenina u bocu (kuhani)".



Slika 47. Recept za pripravu likera od drena
(Šolić, 2016)

5.1.2.1.5. Priprema rakija

Gospodin Nikola ima šezdeset i tri godine i iz okolice Knina je te je prilikom intervjuiranja podijelio i svoju tradicionalnu recepturu za pripremu rakije od ružmarina i srčanika. Rakiju od ružmarina priprema na sljedeći način: „4 žlice svježeg ružmarina u obliku listića stući u velikom mikseru i onda staviti u litru rakije 4 dobre žlice ružmarina. Treba odstožat 21 dan, nakon toga procijedit, izmućkat i pit po čašicu rakije svako jutro“. Rakija od ružmarina primjenjuje se za odstranjenje viška mokraćne kiseline u krvi.

Pripremu rakije od srčanika opisao je ovako: „Treba 4 do 5 cm korijena srčanika staviti u litru rakije. To stoji 40 dana. Od litre rakije napravi se 5 do 6 litara; 2 dcl staviti na litru rakije pa se pije po čašica rakije svako jutro“.

5.1.2.2. Priprema tinktura

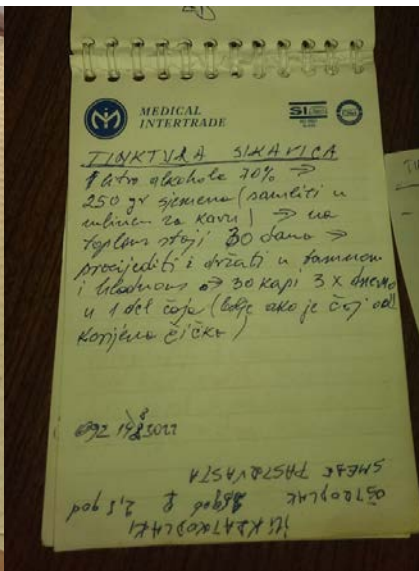
5.1.2.2.1. Tinktura od sikavice

Gospodin Milivoj za vlastitu uporabu suši (slika 48) i priprema tinkturu od sikavice (*Silybum marianum* /L./ Gaertn) (slika 49 i 50) s 70%-tnim alkoholom i 250 g sjemena. Gospodin je pripremu tinkture objasnio na sljedeći način: „Sjeme samliti u mlincu za kavu. Na toplom

treba odstožati 30 dana, procijediti i držati na tamnom i hladnom“. Preporuča konzumaciju 30 kapi tinkture, tri puta dnevno u decilitru čaja (preporuča čaj od čička).



Slika 48. Osušene cvjetne glavice sikavice
(Šolić, 2016)



Slika 49. Receptura za tinkturu od sikavice
(Šolić, 2016)



Slika 50. Tinktura od sikavice
(Šolić, 2016)

5.1.2.2.2. Tinktura od gaveza

Gospodin Pero Antičević, travar iz Knina tinkturu priprema na način da 100 g gaveza usitni u 70 % etanolu. Mješavinu potom ulijeva u plastičnu bocu koju polaže vodoravno da odleži na tamnom mjestu 14 dana. Tinkturu preporuča kod upale vena, nagnječenja tetiva, uganuća, upale zglobova i kod gihta.

5.1.2.3. Priprema pekmeza

5.1.2.3.1. Pekmez od šljiva

Sastojci: 10 kg šljiva, 5 kg šećera, 2 deca kvasine, 0,5 dec ruma, 3 vanilije.

Priprema: „kuvati 2 sata“.



Slika 51. Recept za pripravu pekmeza od šljiva (Šolić, 2016)

5.1.2.4. Jela od samoniklog bilja

Gospođa Kata (slika 52) iz okolice Knina ima 83 godine i prilikom anketiranja ispričala je kako se ona nekad u vrijeme kada se nije imalo što jesti, morala na neki način snaći pa bi hranu pronalazila u prirodi. Brala je razne samonikle biljne vrste, a za neke od tih vrsta spomenula je i načine pripreme.



Slika 52. Intervju s gospođom Katom
(Šolić, 2016)

Gospođa je spomenula brmbeč i divlju mrkvu, a način njihove pripreme opisala je na sljedeći način: „*To se istruže, dobro se opere, stavi se kuvat. Kad se skuva razreže se korijen po pola. Ima korijena kao prst, ima deblji, ima tanji, kako koji se nađe u zemlji. Kad se skuva razreže se po pola i unutra ima srce kao crveni korijen kojeg treba izvaditi i odstraniti, a ovo sa strane je jestivo. To se nareže, poulji, stavi bilog luka i eto to smo mi ili*“. Na identičan način pripremala je i neke druge biljne vrste kao što su iglica ušca, šurljena, loboda i štir.

5.1.2.5. Priprema čajeva

Nekoliko receptura za pripremu čajeva spomenula je gospođa Marijana iz Knina, koja se dugi niz godina bavi aromaterapijom. Ljubav prema ljekovitom bilju naslijedila je od svoje majke i svoja znanja i iskustva prenosi s ljubavlju i na druge ljude. Čaj za poboljšanje pamćenja i za liječenje probavnih tegoba priprema na način da popari list zelenog oraha, čestoslavice u cvatu i list matičnjaka. Kod probavnih smetnji također koristi list oraha i cvijet cikorije. Smatra kako kombinacija kokotca, mente i nevena čisti stijenke vena i katar iz pluća. Kod prehlade preporuča čaj od crnog sljeza, a kod upale očiju čaj od cvjetnih glavica šumskog različka. Za smanjenje šećera u krvi preporuča kore brekinje, koja se prije kuhanja usitni. Pije se 20 dana ujutro i navečer.

5.3.6. Priprema kozmetičkih pripravaka

Osim za korištenje u zdravstvene svrhe, gospođa Marijana od ljekovitih biljaka izrađuje i kozmetičke pripravke, koje primjenjuje na sebi i prodaje svojim kupcima. Za izradu maske za lice bez akni, mitesera, dubinsko čišćenje pora koristi usitnjenu kamilicu, kadulju, majčinu dušicu, ružmarin, piskavicu i divlju nanu. Za jačanje korijena kose koristi jaje, žlicu maslinova ulja, žlicu limuna. Gospodin Pero Antičević priprema mast od gaveza na način da očisti svježi korijen, potom ga reže na komadiće ili uzdužno. Korijen kuha na svinjskoj masti 30 minuta. Mješavinu ostavlja 24 sata, potom je grije i procijedi. Mast preporuča kod bolova u leđima.

5.2. Uzgoj ljekovitog bilja na istraživanom području

Poznato je da su stanovnici istraživanog kraja tradicionalno uzgajali različite vrste ljekovitog bilja u svojim vrtovima i okućnicama, a ta tradicija se zadržala i danas (slika 53, 54, 55, 56). Od ljekovitog bilja za svoje potrebe uglavnom uzgajaju čuvarkuću, bosiljak, kadulju, matičnjak, metvicu, ružmarin, lavandu, komorač, kamilicu, neven, majčinu dušicu, lovor, smilje, vrijesak, gospinu travu, pelin i gavez. Nažalost, službeni podaci o povijesti uzgoja ljekovitog i aromatičnog bilja na području grada Knina i okolice nisu dostupni.



Slika 53. Okućnica na području Kijevea
(Šolić, 2016)



Slika 54. Okućnica s područja Kijevea
(Šolić, 2016)

U sklopu provedenog istraživanja odgovore na nekolicinu pitanja vezanih uz uzgoj i uporabu ljekovitog bilja dao je jedan od većih uzgajivača gospodin Pero Antičević, travar koji je kao i većina drugih ljudi, ljubav prema ljekovitom bilju naslijedio od svoje bake. Već se 40 godina bavi sakupljanjem i sušenjem ljekovitog bilja. Prilikom intervjua prisjetio se kako bi mu u vremenu dok je bio dijete baka znala umjesto parfema iza uha utrljati metvice. Gospodin posjeduje vlastiti OPG gdje uzgaja lavandu i smilje. Njegova plantaža sadrži 1200 sadnica lavande te 1000 sadnica smilja. Plantažu lavande je podigao 2008. godine, dok je plantažu smilja zasadio 2015. godine. Od ljekovitog bilja gospodin Pero Antičević priprema različite proizvode: čajeve, masti, propolis kapi, eterično ulje lavande, hidrolate, jastuke za opuštanje od hmelja i lavande, biljne kugle za opuštanje od lavande, bosiljka, mažurana, a od svih njegovih proizvoda najpoznatiji je zeleni med koji sadrži 5% soka od brokule. Za med kojeg je prvi zaštitio i registrirao vjeruje kako liječi karcinom. Na području grada Knina prema informacijama iz Poljoprivredne savjetodavne službe postoje još dva veća proizvođača, međutim podaci o tome što točno uzgajaju i na kojim površinama nisu bili dostupni.



Slika 55. Okućnica – Kijevo
(Šolić, 2016)



Slika 56. Okućnica s područja Oklaja
(Šolić, 2016)

5.3. Zanimljive priče ispitanika

Gospođa Divna iz Žagrovića kod Knina prisjetila se starih vremena iz svoga djetinjstva prilikom odgovaranja na pitanja iz ankete. Pitanje o tome da li koristi biljke za izradu rakije, sirupa, metli i slično vratilo ju je u doba kada je njen pokojni djed izrađivao metle od sirka na stroju koji je samostalno izradio. Prisjetila se i vremena kada je kao mala djevojčica pomagala svojoj majci u pripremi raznih sokova, likera i rakija. Pripremale su sokove od zove, drenine, cikle, marmelade od šljiva, višnje, kajsije, rakije od šljiva, višnje i kupine.

Gospođa Ivanka iz Knina ima 83 godine i prilikom anketiranja podijelila je svoja iskustva s korištenjem ljekovitog bilja. Sa svojih 25 godina počela je koristiti različito ljekovito bilje u liječenju zdravstvenih tegoba. Za probleme sa žući konzumirala je čaj od maslačka, za liječenje rana koristila bi kantaronovo ulje, dok bi za anemičnost pila čaj od koprive. I do danas ako i nema zdravstvenih tegoba, gospođa svako jutro kuha čaj od 5 do 6 biljnih vrsta i pije ga tijekom cijela dana. Gospođi su poznata i pozitivna iskustva drugih ljudi u liječenju ljekovitim biljem. Spomenula je poznanicu koja je vinom od kupinovog korijena izliječila tumor na maternici. Vino je pila svako jutro. Svoja iskustva gospođa Ivanka prenosi i drugim ljudima, međutim, smatra kako je većina ljudi premalo uporna i brzo odustaje od prirodnog liječenja. Smatra da je za liječenje prirodnim putem potrebno puno vremena i truda, ali zato kada se izliječiš, izliječiš se u potpunosti.

Gospođa Nada iz Vrbnika kod Knina koja ima 76 godina, poznaje primjenu ljekovitog bilja pa je i ona iznijela svoja iskustva. Prilikom ozljede koljena imala je rane koje je zacijelila kantaronovim uljem. Zbog problema s reumom maže se s rakijom od divljeg kestena. Kada bi imala problema s venama mazala bi se rakijom od ružmarina. Ispričala je kako su se i ranije ljudi liječili travama; tako bi se čir na želucu liječio kantaronovim uljem. Svako jutro pila bi

se na tašte žlica ulja. Za liječenje bolesti bubrega pio bi se čaj od smrekinih bobica. Nevenovu mast gospođa Nada pravi na svojstven način. „Uberem od nevena 50 do 100 cvjetova i stavim svinjske masti. Jedna žlica u tanjir i ulije se hladne vode. Promišat žlicom, prolit i tako napraviti devet puta. Onda staviš u šerpicu mast i dodaš cvjetove i to se poprži dok ne dođe žuto. Procidit kroz gazu i mast koristit za rane“.

Kroz ovo istraživanje utvrđeno je i porijeklo narodnog naziva za matičnjak. Odgovor je dala jedna od ispitanica rekavši da u njihovom kraju pčelu nazivaju čelinkom, a ljudi bi košnice mazali matičnjakom kako bi ih namamili u košnicu, stoga su i ovu biljnu vrstu nazvali čelinka.

6. ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

U ovom istraživanju u kojem je sudjelovalo 20 ljudi utvrđene su ukupno 143 biljne vrste koje se sakupljaju, uzgajaju i koriste u ljekovite i prehrambene svrhe. Utvrđeno je kako ispitanici uglavnom uzgajaju autohtone ljekovite biljne vrste koje samoniklo rastu u našoj flori, odnosno čuvarkuću, bosiljak, kadulju, matičnjak, metvicu, ružmarin, lavandu, komorač, kamilicu, neven, majčinu dušicu, lovor, smilje, vrijesak, gospinu travu, pelin i gavez.

Većina ispitanika ljekovito bilje koristi za rješavanje različitih zdravstvenih tegoba. Kadulju najčešće koriste kod prehlade, stolisnik za bolove unutarnjih organa i za ženske tegobe, lavandu i ružmarin za smirenje i za bolesti srca. Gospinu travu koriste za liječenje ženskih tegoba, rana, opekline, majčinu dušicu za trbušne tegobe i za smirenje, neven za rane, koprivu i kupinu za poboljšanje krvne slike. Kamilicu koriste za smirenje, metvicu za trbušne tegobe, vrijesak za visoki krvni tlak i dišne organe, rusomaču kod krvarenja i za zarastanje rana.

Nadalje, utvrđeno je da kako ispitanici vrlo dobro poznaju pripravke od ljekovitog bilja. Za pripremu rakija koriste vrijesak, travu ivu, kadulju, orah, glog, koštelu, pelin, ružmarin, srčanik, rusomaču, bljušt, stolisnik, višnju, drijen, lincuru, metvicu, trešnju, bosiljak i divlji kesten.

Sirupe pripremaju od bora, trputca, trnine, bazge, bijelog sljeza i kadulje. Marmelade pripremaju od smokve, dunje, kruške, drijena i bazge, pekmeze od matičnjaka, metvice, bosiljka, šipka, višnje i šljive, džemove od šipka, trnine i kupine. Sokove pripremaju od kadulje, metvice, koprive, bazge, cikle, mrkve, drijena, pirike, bagrema, stolisnika, kupina i trnine. Od bazge pripremaju kolače. Vina pripremaju od lavande, kupine i ranjenika. Od šipka pripremaju šampanjac. Salate pripremaju od bročike, mišjakinje, gaveza, cikle, maslačka i dragoljuba. Metle proizvode od sirka. Tinkture pripremaju od osloboda, srčanika, rusomače, šapike i gaveza. Od nevena, smilja i gaveza pripremaju masti. Ljekovita ulja ili macerate pripremaju od lavande, gospine trave, smilja i ružmarina. U med dodaju bor, maslačak, čuvarkuću i trputac.

Zabilježeno je da raznovrsne čajeve pripremaju i bez da su ciljano usmjereni na liječenje određenih tegoba, npr. čaj od kamilice, bazge, kupine, koprive, matičnjaka, majčine dušice, kadulje, šipka, gospine trave, metvice, vrkute, vrijeska, lipe, stolisnika, komorača i ružmarina.

Nadalje, utvrđeno je kako mnoge od biljnih vrsta upotrebljavaju i kao začinske; lovor, ružmarin, lavandu, majčinu dušicu, komorač, timijan, kadulju, bosiljak, paprenu metvicu,

origano, vrijesak, smilje, mažuran. Mnoge od biljnih vrsta kuhaju kao zelje, npr. noćurak, brmbeč, divlju mrkvu, iglicu, ušac, lobodu.

Neke od biljnih vrsta koriste i u kozmetičke svrhe (npr. kamilica, kadulja, majčina dušica, ružmarin, piskavica, metvica, broćika, peršin, čuvarkuća).

Na temelju prikupljenih podataka može se zaključiti kako je tradicionalno sakupljanje i uporaba ljekovitog bilja na istraživanom području zaista raznovrsna, te da ispitano, lokalno stanovništvo istraživanog područja posjeduje brojna iskustva, znanja i razna umijeća koja bi valjalo prenijeti budućim naraštajima. Zahvaljujući klimi, tlu i geografskom položaju istraživanog područja, bogatstvo samoniklog bilja je neprocjenjivo. Stoga je na ovom području i šire potrebno provesti slična detaljna istraživanja jer zasigurno je kako priča o ljekovitom bilju neće nikada prestati. Ljudi su već od davnina, a pogotovo danas svjesni da priroda „čuva“ lijek za sve bolesti.

7. POPIS LITERATURE

1. Antoljak S., Macan T., Pavličević D. (1993). Kninski zbornik. Matica Hrvatska, Zagreb, str. 4
2. Ašić S. (1999). Ljekovito bilje. Dušević & Kršovnik d.o.o., Rijeka
3. Devetak Z. (2004). Ljekovito bilje od znanja do branja. TKD Šahinpašić, Sarajevo
4. Statistički ljetopis RH (2011). Državni zavod za statistiku RH
5. Houdret J. (2002). Ljekovito bilje uzgoj i uporaba. Dušević & Kršovnik d.o.o., Rijeka
6. Forenbacher S. (1990). Velebit i njegov biljni svijet. Školska knjiga, Zagreb
7. Gospodarski vodič grada Knina. (2007). Naklada, Knin, str. 10-15
8. Grubišić S. (2006). Turistička naklada d.o.o., Šibenik
9. Marušić R. (1990). Ljekovitim biljem do zdravlja. Mladost, Zagreb
10. Marčinković J. (2001). Božja biljna ljekarna. Školska knjiga, Zagreb
11. Nikolić T. ed. (2016): Flora Croatica Database (URL <http://hirc.botanic.hr/fcd>). Faculty of Science, University of Zagreb.
12. Paić P. (1998). Knin hrvatski kraljevski grad. Tiskara Kačić d.d., Šibenik
13. Šisler S. (2007). Gradovi i općine Republike Hrvatske. Mato Lovrak d.o.o., Zagreb
14. Willfort R. (1974). Ljekovito bilje i njegova upotreba. Mladost, Zagreb
15. Zaninović, K i sur. (2008). Klimatski atlas Hrvatske / Climate atlas of Croatia 1961 – 1990., 1971 – 2000. Državni hidrometeorološki zavod, Zagreb
16. Zovkić I. (1999). Naše ljekovito bilje i fitoterapija. Naklada 2000, Đakovo

8. ŽIVOTOPIS AUTORA

Ivana Šolić je rođena 22. veljače 1993. godine u Splitu. U gradu Kninu živi s roditeljima i bratom od 1996. godine. U osnovnu školu je krenula 1999. godine te je uglavnom bila odličan ili vrlo dobar učenik. Po završetku osnovne škole želja joj je bila upisati hrvatske studije ili učiteljski fakultet, no putovi su je odveli u sasvim drugi smjer. Ostala je živjeti u Kninu i u razdoblju od 2007–2011 godine je završila srednju poljoprivrednu školu te je s vremenom zavoljela svoje zvanje. Nakon srednje škole, 2011. godine upisala je na Veleučilištu Marko Marulić u Kninu, stručni studij Poljoprivreda krša, smjer Biljna proizvodnja kojeg je završila u roku i 2014. godine dobila priznanje te bila pohvaljena od tadašnjeg dekana izv. prof. dr. sc. Mirka Gugića za studenta s najboljim prosjekom ocjena i studenta koji je završio studij u prvoj grupi iz svoje generacije. Tada je stekla zvanje stručne prvostupnice inženjerke poljoprivrede krša-biljna proizvodnja (baccalaurea) obranivši završni rad pod temom Inventarizacija dendroflora u privatnim vrtovima grada Knina, koji se nalazi na portalu znanstvenog časopisa Hrčak. Iste godine je upisala diplomski studij na Agronomskom fakultetu u Zagrebu, smjer Ekološka poljoprivreda i agroturizam. Želja joj je imati još više nizanih uspjeha te se nada kako će to jednog dana i ostvariti.