

Narodni nazivi: crvena jagoda — crvena kupina — črlena kupina — himber — himper — jagodnjak — malina planinska — malinjak — pitoma kupina.

{rokbox title=|Malina| }images/stories/ljekovitobilje/130-malina.jpg{/rokbox}

Opis biljke: malina je trajna biljka grmolikog oblika. U prvoj godini razvija uspravne, do 2 m visoke mladice koje do zime odrvene. Ove se mladice razgranjuju u drugoj godini, cvatu i donose plod. Stabljika je okrugla i obrasla čekinjastim bodljikama. Listovi su neparno perasti, sastavljeni od 3-5 listića koji imaju dulju peteljku, dok su postrani listovi gotovo sjedeći na peteljci. Listovi su s gornje strane svijetlozeleni, a s donje strane gusto pokriveni pustenastim dlakama i po rubu pilasto nazubljeni. Cvjetovi su pravilni, složeni u paštice, bijele boje. Plod je crvena i sočna jagoda, slična kupini.

\_ {rokbox title=|Malina| }images/stories/ljekovitobilje/130-malina2.jpg{/rokbox}

Miris i okus: listovi imaju slab, ugodan miris i nešto sluzast i mirisav okus. Jagode imaju vrlo ugodan miris i izvanredan slatkast okus.

Vrijeme cvatnje: svibanj, lipanj, a vrijeme sazrijevanja jagoda od lipnja do kolovoza.

Stanište: malina raste često u velikoj množini po šumskim krčevinama, na sunčanim rubovima šuma i padinama, među grmljem te po kamenitim šumskim čistinama brdskog i planinskog područja.

Ljekoviti dijelovi biljke: sabiru se u prvom redu plodovi u vrijeme sazrijevanja (*Fructus Rubi idaei*), a kao droga sabiru se i listovi (*Folia Rubi idaei*) tako da se osmiču s grana, očiste od vršaka grančica i od dugih peteljki te se suše u hladu na prozračnom mjestu. Osušeni su listovi svijetlozelene boje i imaju bijelo pustenosti izgled.

Od srednjeg vijeka malina se radi sočnih i aromatičnih plodova mnogo uzgaja u vrtovima, a u novije vrijeme i kao plantažna kultura. Mnogo su, međutim, aromatičniji plodovi koji se sabiru od samonikle maline, tj. one koja raste u slobodnoj prirodi.

Ljekovite i djelotvorne tvari: zreli plodovi sadrže, već prema sorti i staništu, do 80 % soka, a od toga oko 60-70 % vode, nadalje šećer (levuloza), tanin, pektin, citronsku i jabučnu kiselinu, dušične tvari, boju i aromatske tvari (cianidin-glukozid) kao i niz do sada pobliže neistraženih tvari. Listovi sadrže tanin, mliječnu kiselinu, jantarnu kiselinu i dr. Plodovi i listovi sadrže vitamine A i C.

Ljekovito djelovanje: plodovi maline su u službenoj upotrebi samo još u Nizozemskoj, Francuskoj, Španjolskoj i Portugalu, pa prije svega služe za pripremu malinova sirupa (*Sirupus Rubi idaei*), koji se priprema opreznim kuhanjem istiještenog soka sa šećerom. Ispravna količina je 7 dijelova procijeđenog soka i 10 dijelova šećera.

Zaslađeni malinov ocat (*Acetum Rubi idaei cum saccharo*) priprema se iz 1 dijela malinova sirupa i 2 dijela vinskog octa. I jedno i drugo djeluje na jačanje srca, a iz toga se priređuje i limunada koja jača i osvježuje bolesnike koji imaju groznicu. Čisti sok od malina, razrijeđen ili nerazrijeđen, malinov sirup ili malinov ocat, sigurno je najbolje piće kod svih bolesti kod kojih se

više ili manje javlja groznica. Ako bolesnik otklanja svaku hranu, jedva će odbiti čašu malinova soka. Kod nijednog drugog voćnog soka, ma kako on bio prijatan, nije tako harmonično i za zdravlje korisno sjedinjen stupanj kiseline, slatkoće, nadalje učešće mineralnih tvari i koloidalna struktura, kao kod malinovog soka. Sterilizacija svježe istiještenog malinovog soka vrši se na isti način kao i sterilizacija jabučnog soka (br. 107). Malina je, kao i borovnica, prikladna za dijetnu hranu kod bolesnika koji boluju od šećerne bolesti ili na bubrežima, a i za reumatične je bolesnike malina kao dijetno voće vrlo vrijedna. Plodovi maline pospješuju stolicu, a dobro dolaze i kod teških želučanih oboljenja. Žučni bolesnici trebali bi uvrstiti malinu u svoju dijetnu ishranu. Ocat od maline je idealno sredstvo za grgljanje kod upale grla. Čaj od listova maline je vrijedan sastavni dio čaja za čišćenje krvi, što se vidi iz izloženih recepata kod kupine (br. 129), samo što je blaži.

Iz starih bilinarskih knjiga i pučke medicine: čajni oparak od listova maline ili cvatućih vršnih izdanaka ima isto svojstvo kao i čaj od listova kupine (br. 129), samo što je blaži.

Čaj od listova maline rado se preporuča protiv kožnih osipa i kod kašlja hripavca.

U medu smrvljeni listovi daju mast protiv upale očiju i protiv crvenog vjetra na licu.

Svježe ubrano i smrvljeno lišće od maline, stavljeno na upaljena jetra ili želudac, oduzimaju vrućinu.

Čajni oparak od sušenih plodova maline i lista upotrebljava se protiv skorbuta i kao sredstvo koje pospješuje znojenje.

Plodovi maline, ukuhani kao žele, marmelada ili kompot obogaćuju vitaminima siromašnu ishranu zimi i u rano proljeće. Jedva da ima bolje hrane koja osvježuje i okrepljuje od tzv. "voćne salate" - mješavine svježih plodova maline, šumskih jagoda i ribiza. Ta se voćna salata može, već prema ukusu, nadopuniti s drugim vrstama voća.



Ovdje može biti Vaša reklama