

### a) SAMBUCUS NIGRA L. — bazga

Sinonimi: Sambucus vulgaris Lam. — Sambucus arborescens Gilib.

{rokbox title=|Bazga| }images/stories/ljekovitobilje/133-bazga.jpg{/rokbox}

Narodni nazivi: apta — baz — baza — bazag — bazgovina — bezeg — bozgovina — crna bazga — crna zova — crni bazag — črni bezeg — obzovina — zova — zovika.

{rokbox title=|Bazga| }images/stories/ljekovitobilje/133-bazga2.jpg{/rokbox}

Opis biljke: bazga raste kao grm ili kao drvo, visoko 3 do 10 m. Kora je na donjem dijelu stabla svijetlosmeđa, a prema gore sivo-bijela, pomalo izbrazdana i bradavičasto-točkasta. Postrane grane najčešće tjeraju već blizu zemlje. Drvo okružuje srž koja je plutasta, bijela i vrlo lagana. Listovi stoje nasuprotno, nepravilno su perasti s jajolikim, dugo zašiljenim, tamnozelenim i po rubu pilasto nazubljenim listićima. Cvjetovi su bijeli do žućkasto-bijeli i sastavljeni u plosnati paštitač. Iz cvjetova se razvijaju isprva zelene, a potom smeđe-crvene i, konačno, sjajno-crne, male i sočne bobice.

Miris i okus: cvjetovi su jakog mirisa, a u suhom stanju blažeg. Okus cvjetova je aromatičan, pomalo nagorak. Listovi, mladi izboji, kora, a djelomično i korijen, mirišu neugodno nagorko. Sirovi plodovi imaju svojevrsan okus, dok su pripremljeni kao kompot prijatni.

Vrijeme cvatnje: lipanj, a vrijeme cvatnje sazrijevanja plodova - rujan.

Stanište: bazga raste rado na sunčanim šumskim krčevinama, na rubovima šuma ili u jako svijetlim šumama. Susreće se u blizini naselja, a i na zapuštenim mjestima.

Ljekoviti dijelovi biljke: u proljeće, u travnju i svibnju sabiru se mladi izboji i mladi listovi (Folia Sambuci). U vrijeme cvatnje, ali samo po sunčanom vremenu, sabiru se cvjetovi (Flores Sambuci), unutarnji dio korijenove kore sabire se od veljače do kraja studenoga, a koru s grana i stabla (Cortex Sambuci), kojoj je sastrugan unutarnji dio, od veljače do ožujka i od listopada do studenoga. U rujnu se sabiru dobro sazrele bobice (Fructus Sambuci). Kod sabiranja cvjetova sabiru se čitavi paštici te se posuše na suncu ili na sjenovitom mjestu. Tako osušeni cvjetovi mogu se i oruniti na rešetku, kako bi se odstranile cvjetne peteljke i dobio prvorazredno rešetan cvijet (Flores Sambuci sine stip.). Cvjetovi, koji nisu sabrani po sunčanom i suhom vremenu, brzo posmeđe pa čak i pocrne te nisu za upotrebu.

Ako se plodovi podvrgavaju sušenju, i njih treba sabirati tako da se sabire čitav paštitač. Nakon sušenja, najčešće na umjetnoj toplini, plodovi se orune na rešetku i pročiste od peteljaka. Ako se sabiru plodovi bez peteljke, bobice će se međusobno zgnječiti, slijepiti i vrlo lako upljesniviti.

Kuhani sok od bobica je pravi osvježavajući napitak. Ne treba uživati svježe sirove bobice, pogotovo ako su dozrele, niti svježi sok od bobica, jer može izazvati nepoželjne smetnje. Mučninu, povraćanje i proljev mogu izazvati 2 male čašice svježeg soka ili 2 jedaće žlice zrelih bobica. Nakon uživanja svježih sirovih bobica, može lako doći i do groznice. Neispravno je shvaćanje pučke medicine da se sirove bazgove bobice mogu upotrijebiti umjesto grožđa kao

pojačana groždana kura, pa se naročito osobama osjetljivim na želudac, takva kura ne savjetuje.

Ljekovite i djelotvorne tvari nabrojane su u nastavku opisa ljekovitosti pojedinih biljnih dijelova bazge.

Ljekovito djelovanje: listovi bazge i mladi izboji sadrže u proljeće emulin, invertin, prilično mnogo kalijeva nitrata, saharoze, ljekovitu tvar sambucin i još niz do sada pobliže neistraženih ljekovitih tvari. Listovi, iako znatno manje nego cvjetovi, podražajno djeluju na rad znojnih žlijezda, a i pospješuju izlučivanje mokraćne. Zbog toga se čaj od listova bazge preporučuje kod manjkavog izlučivanja mokraćne, izazvanog poremećenim radom bubrega, kao i za izlučivanje nakupljene tekućine u tijelu. S obzirom da u listovima i mladim izbojima bazge postoji ljekovita tvar koja djeluje na količinu šećera u krvi, može se čaj od bazginih listova primijeniti za potpomaganje liječenja šećerne bolesti. Čaj od listova radi tog svojstva, kao i zbog utjecaja na čišćenje i poboljšanje krvi, nebi smio nedostajati ni u jednoj čajnoj mješavini ljekovitog bilja.

Cvjetovi bazge vrlo su vrijedni zbog eteričnog ulja, sluzi, holina, sambunigrina, smole, šećera, jabučne, valerijanske i vinske kiseline i saponina. Saponini i heterozidi naročito pobuđuju djelatnost znojnih žlijezda. Zbog toga se čaj od bazginih cvjetova prije svega primjenjuje kod prehlade, koja se može najbrže otkloniti jakim znojenjem. Potpuno je krivo shvaćanje da je izbijanje znoja, nakon uzimanja čaja od bazginih cvjetova u prvom redu uzrokovano toplinom samog čaja. Ako i stanovito toplinsko djelovanje utječe na znojenje, djelotvorne tvari u cvijetu imaju mnogo značajnije utjecaje na izazivanje znojenja, pa je već srednja toplina čaja dovoljna da uzrokuje željeno i jako izbijanje znoja. Zato se čaj od cvjetova bazge s uspjehom primjenjuje kod bronhitisa, kašlja, gripe, hripavca, početne upale pluća, u liječenju tuberkuloze, kod jake hunjavice, ali i kod ospica, šarlaha, teškog disanja, astme i kod svih reumatičnih oboljenja kod kojih se intenzivnim znojenjem treba postići izlučivanje tvari koje su uzrokovale oboljenje.

Kora stabla i grana, i to naročito ostrugani srednji zeleni dio kore, kao i korijen bazge, sadrže smolu koja ima jako djelovanje na otvaranje stolice i izlučivanje mokraćne, ako se primijeni ispravna količina. Veće količine uzrokuju povraćanje, jaki proljev, upalu želuca i crijeva, štoviše i upalu bubrega. Ispravno doziranje: 1 slaba čajna žlica za 1 šalicu, pije se u gutljajima i to ne više od 2 male šalice dnevno u razmacima, odstranjuje teškoće prilikom mokrenja, kod nagomilavanja mokraćne, kod smetnji u radu bubrega i mjehura, vodene bolesti, edema, te kod reumatizma mišića i zglobova. Ovaj čaj i otvara, pa se među ostalim preporuča kod tvrde stolice, začepjenja i zatvora crijeva s povraćanjem stolice. Kneipp je vrlo hvalio čaj od korijena bazge i tvrdio "da je on neprocjenjiv za oboljele od vodene bolesti ili za one koji se tuže na debljinu tijela".

Zrele bobice sadrže mnoge ljekovite tvari: jabučnu, valerijansku i taninsku kiselinu, gorke tvari, eterično ulje, šećer, vosak, gumu, smolu i vitamine A-1, B, B-1, B-2 i C kao i novootkriveni vitamin J. Taj posljedni vitamin ima naročitu moć sprečavanja upale pluća pa ga treba obilno davati onima koji imaju osjetljiva pluća ili boluju od plućne tuberkuloze. U bobama bazge naročito je sadržan vitamin B-1 (tijamin, aneurin) pa ukoliko taj vitamin nedostaje organizmu, pospješuje se avitaminozom uzrokovana bolest beri-beri te brže napreduju upale živaca, vodena bolest i smetnje u protoku krvi. Ni jedna od biljaka, poznatih po vitaminu B-1, kao

špinat, ločika, grašak, leća, lješnjak, žitne klice, rižine mekinje, kvasac i kiselo zelje (br. 36), nemaju tolike količine tog vitamina, kao zrele bazgine bobbe. Kako nije preporučljivo uživanje svježih zrelih bobba, treba ih lagano prokuhati.

Pekmez od plodova bazge ne samo da je ukusno jelo prijatnog mirisa, arome i okusa, nego predstavlja i odlično sredstvo koje potiče pražnjenje crijeva, kada se ne savjetuje uzimanje jakog sredstva za otvaranje, bilo zbog upale probavnog trakta ili grčeva. Naročito je to kod male djece sasvim bezazleno, ali ipak sigurno sredstvo za otvaranje. Vrlo je korisno uzimanje bobba u obliku pekmeza ili gustog soka, kod neuralgije, išijasa i bolova u križima (lumbago). Kura soka od bobba, uzimana hladno ili toplo, i to samo 2 puta dnevno po 30 g znatno pospješuje ozdravljenje od tih bolesti. Sokom od bazgovih bobba s velikim se uspjehom liječi neuralgija trigeminusa (neuralgija ličnog živca).

Vrlo je vrijedno bazgovo vino, pripremljeno iz zrelih bobba. Ono nije samo ukusno jagodičasto vino, ono je pravo sredstvo za jačanje (tonikum), naročito nakon tjelesne ili duševne prenapregnutosti, ono blago regulira stolicu, čisti krv, umiruje trbušne grčeve, crijevnu koliku, potiče apetit i otklanja smetnje u protoku krvi. U obliku toplog kuhanog vina, to je najbolje protusredstvo, ako je na pomolu gripa, bronhitis ili čak i upala pluća. S obzirom da se bazgovo vino vrlo jednostavno priprema, svaka bi ga domaćica trebala pripremiti kad bobbe dozore. U navedenim slučajevima može se davati i mlađim osobama ali jako razrijeđeno.

Najjednostavnija i za kućanstvo najpraktičnija priprema bazgovog vina prikazana je iscrpno u posebnoj poglavlju.

Primjena u pučkoj medicini: korijen bazge, kuhan u vinu, pomaže kod vodene bolesti. Slabunjave osobe uzimaju ga u malim količinama. Zdrobljeni, svježe sabrani listovi bazge i lagano prokuhani u toliko mlijeka koliko je potrebno da tučenjem nastane gusta kaša, upotrebljavaju se kao oblozi za liječenje opekotina i kod hemeroida koji krvare.

Svježe ubrani listovi i mladi izdanci bazge, poprženi na svinjskoj masti, dobro zgnječeni i protisnuti kroz sito, daju mast protiv bolova kod uloga. Iz mladih sušenih izdanaka i listova priprema se prah te se obilno izmiješa s mesnom ili mliječnom juhom. To otvara zatvorena crijeva. Slabašna, skrofulozna djeca trebaju piti čaj koji se sastoji iz jednakih dijelova listova bazge i oraha (br 74). Za 1 šalicu čaja uzima se 1 čajna žlica te mješavine.

Pekmez od bazge, sok ili vino, uklanjaju nervozne srčane smetnje, a uzmete li ih uveče, olakšat će vam san. Ova sredstva otklanjaju nesanicu i pospješuju probavu.

Čisti mlaki čaj od cvjetova bazge, ukapan u uho, liječi bolove u uhu, a topli u ustima ublažuje zubobolju.

Pečeni cvjetovi bazge: cijeli paštici, ali čisti od ušiju, urone se u tijesto za palačinke i peku tako da plivaju u masti. Ovo je vrlo zdravo jelo u proljeće, a i pospješuje stolicu.

Sterilizirani sok od bazgovih bobba, ili bazgovo vino, pomiješano sa sokom od trnina (br. 117) kuhano lagano sa šećerom, cimetom i klinčićima, daje odlično kuhano vino koje se ne može

dovoljno preporučiti kod svih vrsti prehlade: hunjavice, kašlja, gripe i bronhitisa.

Takozvana "kaša od bazge", a to su zrele bobice kuhane u vodi i protisnute kroz sito, kuhana s jabučnim ploškama i malo zaslađena, daje jušno jelo koje uživano hladno ili toplo ne samo da izvrsno prija, nego pospješuje stolicu i djeluje na čišćenje krvi.

Iz povijesti i mita: uz kamilicu vjerojatno ne postoji ni jedna druga biljka koja je postala tako pučka kao bazga. Ne samo da je nalazimo uza gotovo sve seoske kuće, nego i u malim kućnim vrtovima.

Ljekovitost bazge je vrlo mnogostrana pa se ubraja među najstarije ljekovite bilje.

U nastambama kamenog doba u Švicarskoj i u nastambama brončanog doba u gornjoj Italiji, nađeno je prilikom iskopavanja sjeme i grančice bazge, iz čega se može zaključiti da su već prehistorijski ljudi kuhali i uživali kašu od bazgovih bobica i da su upotrebljavali koru i grančice od bazge.

Teofrast iz Erezosa (370-285 pr. n. e.), grčki filozof, tako je točno opisao grm bazge, da se po opisu bez sumnje može prepoznati, a i u djelima Dioskurida zabilježen je čitav niz mogućnosti liječenja bazgom. Plinije Sekund, taj neumorni sakupljač starih usmenih predaja, izvješćuje o prastarom narodnom praznovjerju i o upotrebi bazge u pučkoj medicini.

Još danas vrijedi u narodu poslovice da se pred bazgom mora skinuti šešir, jer je ona u stanju liječiti tucet bolesti. O bazgi postoji u povijesti i narodnoj predaji još čitav niz priznanja, no i spomenuto dovoljno govori o njezinoj vrlo dugotrajnoj upotrebi.

Recept za pripremu bazgovog vina: u pocakljeni lonac, odgovarajuće veličine, ulije se 7 litara svježeg vode, doda se 2 kg šećera i kratko prokuha, nakon toga se hladi dok ne bude mlako. U tu se šećernu vodu zatim stavi 3 litre pažljivo orunjenih zrelih bazgovih bobica i sve se ponovo zagrije još jednom dok gotovo ne zavre. Masa se ne smije kuhati! Nakon što se dobivena masa pokrivena ohladila, doda se 2 dekagrama sitno smrvljenog kvasca, dobro promiješa i sve nalije u jednu ili dvije velike staklene posude (stakleni balon). Nakon toga se začepi i kroz izvrtani čep provede cijev za vrenje. Cijev za vrenje omogućuje odvođenje stvorenog ugljičnog dioksida, a sprečava prodiranje štetnih octenih bakterija. Čep i uvedena cijev za vrenje moraju staklenu posudu dobro zatvarati. Za svaku sigurnost može se još zaliti toplim parafinom. Da bi se spriječilo ulaženje insektima za vrijeme vrenja odozgo u cijev za vrenje, treba je povezati komadićem tanke tkanine (gaza). U tzv. koljenu cijevi za vrenje mora uvijek biti vode da bi se spriječilo prodiranje octenih bakterija. Ako bi snažno izbijanje ugljičnog dioksida dovelo do istjecanja vode iz cijevi, treba je uvijek ponovo nadoliti. Vrenje, koje je u početku burno, a kasnije sve slabije, može se dobro promatrati po dizanju i grotanju mjehura ugljičnog dioksida u cijevi za vrenje. Što se proces vrenja odvija brže, to je sigurnije da će bazgovo vino dobro uspjeti.

Vrenje se najbolje vrši u prostoriji s temperaturom oko 20° C. U hladnom podrumu vrenje teče prepolagano, a može i posve prestati. Rezultat - umjesto bazgovog vina - bazgov ocat! I previsoke temperature nisu prikladne za ispravno vrenje, jer postoji opasnost da također

nastane ocat umjesto vina. U prvih 8 do 10 dana teče vrenje prilično burno, nakon daljnjih 8 do 10 tjedana, a to je glavno vrenje, sadržaj staklene posude postaje bistar. Sad je vrijeme da se vino oslobodi od taloga koji je nastao vrenjem pa ga treba vrlo pažljivo pretočiti u čiste boce. Boce treba spremati u hladnu prostoriju, najbolje u podrum, dobro začepjene i položene. Bazgovo vino, kao i svako drugo vino, duljim ležanjem postaje još jače i, ako je ispravno pripremljeno i spremljeno, može se držati godinama. Ukoliko su bobice bile naročito slatke i izdašne, može se prilikom pretakanja dobiveni talog na isti način opet pripremiti s nešto više šećera (3,5 do 4 kg). Tada se dobije znatno lakše bazgovo vino kojeg nakon pretakanja u boce treba kao prvo trošiti, jer nije prikladno za dulje čuvanje. Važno je još spomenuti, da se dodavanje više šećera (kod prvog vrenja) takozvanim nadoslađivanjem prouzrokuje novi proces vrenja, pa se konačno dobije tzv. "bazgov liker". Taj često presladak napitak nije više ljekoviti napitak, a može prouzročiti čak i pokvareni želudac. Konačno, treba spomenuti da kod pripremanja bazgovog vina, kao i drugih voćnih vina, ne smiju doći u dodir ni plodovi ni sok s limenim ili drugim metalnim posudama ili predmetima (čepovi, lijevak i tome si.). To šteti boji vina, a prije svega okusu.

### b) SAMBUCUS EBULUS L. — abdočina

Sinonimi: *Ebulum humile* Garcke — *Sambucus humile* Lam.

{rokbox title=|Abdočina| }images/stories/ljekovitobilje/133-bazga3.jpg{/rokbox}

Narodni nazivi: abad — abat — aptovina — aftika — burjan — divja bazgovina — habat — hapta — haptika — haptovina — hebet — smrdljiva zova — smrdljivi bezeg.

{rokbox title=|Abdočina| }images/stories/ljekovitobilje/133-bazga4.jpg{/rokbox}

Opis biljke: abdočina je trajna zeljasta biljka, visoka često i do 2 m čiji nadzemni dio odumire u jesen. Listovi su s peteljkom, perasti i imaju 5 do 9 lancetastih, zašiljenih i oštro nazubljenih listića. Na dnu lisne peteljke nalaze se po dva lancetasta i nazubljena postrana listića. Bijeli cvjetovi imaju grimizno-crveni dašak i grimizno-crvene prašnike.

Miris i okus: bijeli korijen gotovo je bez mirisa i bez posebnog okusa. Plodovi mirišu svojevrsno, njihov je okus slatkast i trpak, a cvjetovi izlučuju neugodan miris. Smetaju li vam u nekom prostoru uši, stjenice ili miševi, postavite kitu cvijeća od abdočine!

Vrijeme cvatnje: lipanj do sredine kolovoza, što ovisi o položaju staništa.

Vrijeme sazrijevanja bobica: kraj kolovoza i rujan. Kiselkasto-slatki, mali, sjajno-crni plodovi, poput bobica, sadrže ljubičasti sok i trokutasto sjeme.

Stanište: abdočina dolazi kao i bazga na sunčanim šumskim sječinama, rubovima šuma ili u jako svijetlim šumama, uzduž isječenih puteva ili uz rubove puteva. Abdočina se ne susreće neposredno uz ljudska naselja, kao bazga. Samo u srednjem vijeku susretala se abdočina u vrtovima gradova i zamaka, jer su je konjušari vitezova upotrebljavali kao lijek protiv bolesti konja.

Ljekoviti dijelovi biljke: u ožujku ili u jesen sabire se korijen (*Radix Ebudi*) koji se nakon

iskapanja očisti i nakon opreznog predušenja dosuši obično na umjetnoj toplini.

Listovi i bobbe (Folia i Fructus Ebuli) sabiru se i suše na isti način kao i bazga, dok se cvjetovi ne upotrebljavaju.

Ljekovite i djelotvorne tvari: u korijenu, kao i u listovima, dokazan je enzim koji cijepanjem odvaja cijanovu kiselinu. Bobbe sadrže gorke tvari, eterično ulje, tanin, organske kiseline i šećer.

Ljekovito djelovanje: uz homeopatsku primjenu, upotreba te ljekovite biljke ograničena je samo na njezinu primjenu u pučkoj medicini.

Primjena u pučkoj medicini: prije svega se kaša ili pekmez od bobba rado upotrebljava kao sredstvo za čišćenje, no kod djece i slabijih osoba treba to sredstvo izbjegavati.

Od davnine se pekmez ili sirup od bobba upotrebljavao kao lijek koji pospješuje izlučivanje mokraće i plinova. Bilinari srednjeg vijeka smatrali su plodove abdovine vrednijim od plodova bazge. U pučkoj medicini slove kao vrlo dobar lijek protiv šećerne bolesti. Pojavom kemijskih sredstava na tom području, abdočina je posve pala u zaborav. Lagano prokuhani korijen u malim količinama uzrokuje povećano izlučivanje mokraće pa se osobito upotrebljava kod nagomilavanja mokraćne kiseline i kod vodene bolesti, uzrokovane oboljenjem bubrega. Kneipp je imao dobra iskustva s čajem od korijena abdovine kod napredovanja vodene bolesti.

Čaj od listova hvaljen je u pučkoj medicini kod oboljenja dišnih putova i katara pluća. Listovi lagano kuhani u vinu, ocijeđeni, ohlađeni i zaslađeni medom, vrlo su obiljubljeni lijek protiv nadražaja na kašalj i protiv sluzi u prsima. Čaj od korijena priprema se tako da se 1 čajna žlica sitno izrezanog korijena stavi u 1 šalicu hladne vode, taj se pripravak ugrije i lagano se kuha 2-3 minute. Čaj se pije u gutljajima prije spavanja. Čaj od listova priprema se kao oparak: jedna čajna žlica listova na 1 šalicu vode. Čaj se pije nezaslađen i u gutljajima dnevno 1 do 2 šalice.

### c) SAMBUCUS RACEMOSA L. — divlja bazga

Sinonimi: Sambucus silvestris Bubani

{rokbox title=|Divlja bazga| }images/stories/ljekovitobilje/133-bazga5.jpg{/rokbox}

Narodni nazivi: bazag grozdasti — crvena zova — crvena zovika — divja zovika — divji bezeg — planinska zova — planinski zov.

{rokbox title=|Divlja bazga| }images/stories/ljekovitobilje/133-bazga6.jpg{/rokbox}

Opis biljke: divlja bazga je vrlo slična običnoj bazgi, samo je niža i razgranjena. Cvjetovi su žućkasti, srž je žuto-smeđa, a zrele bobbe su skrletno-crvene boje.

Ljekovitog djelovanja nema. Bobbe prouzrokuju pospanost, a uživane u većim količinama, povraćanje i bolove u crijevima, na što naročito treba upozoriti djecu.

Napomena:

*Exidia auricula* Judae L. — judino uho (babino uho, bljuzgača)

Sinonimi: *Auricularia Judae* (L.) Schrot. — *Hirneola auricula* Judae Berk — *Tremella auricula* Judae L. — *Auricularia sambucina* Mart.

Na starim stablima bazge raste ova gljiva, oblika ušne školjke, koja pripada gljivama stapčarama (basidiomycetes). Njezino sluzavo plodonosno tijelo izgleda kao da je iscurilo iz drveta na kojem je parazit, a samo plodište, ako se namoči, sluzavo nabubri. Za čitavo vrijeme vegetacije sabire se plodonosno tijelo (*Fungus Sambuci* ili *Fungus Auriculae judae*).

Od ljekovitih i djelotvornih tvari utvrđena su do sada: barozin, mast i mikoza. U pučkoj medicini vrijedi dobro očišćena i nešto smekšana gljiva kao lijek koji se stavlja na umorne i upaljene oči.



Ovdje može biti Vaša reklama