

Narodni nazivi: bjelokopitnjak — konjski lopuh — konjsko kopito — lapuh — lepuh — lepuk — podbel — podbelek — podbijl — pravi lapuh — repinc — repuh — spodbel — vinogradska kopačica — vodeni podbio.

{rokbox title=|Podbijel| }images/stories/ljekovitobilje/149-podbijel.jpg{/rokbox}

Opis biljke: podbijel je trajna biljka s jako razvijenim korijenom i podzemnim izdancima. U proljeće se najprije pojave samo bijelo-pustene ljuskaste cvjetne stapke, visine oko 10 do 15 cm, sa po jednom žutom cvjetnom glavicom. Za vrijeme cvatnje listovi se još nalaze pod zemljom, te se razvijaju tek nakon cvjetanja i kada je cvjetna stabljika već pokrivena dlakavim sjemenom. Listovi su s peteljkom priligli uz tlo i potkovastog su oblika, s kutasto nazubljenom ploškom, a donja im je strana sivo-pustenasta.

{rokbox title=|Podbijel| }images/stories/ljekovitobilje/149-podbijel2.jpg{/rokbox}

Miris i okus: listovi imaju slab miris, a okusa su trpk, malo gorka i sluzava. Cvjetovi mirišu slabo, nalik na med, a okusa su kao i listovi.

Vrijeme cvatnje: ožujak - travanj.

Stanište: podbijel se javlja na vlažnim i svježim ilovastim i glinastim tlima, na golim obroncima i nasipima, na željezničkim nasipima i nasipima uz obale rijeka. Stanište mora biti vrlo sunčano, jer na sjenovitim staništima listovi imaju mnogo manju ljekovitost, pa na to treba pripaziti prilikom branja. Podbijel je karakterističan za ilovasta i glinasta tla i za glinasto-pješčane lapore. Zanimljivo je da je podbijel gotovo jedina biljka koja može uspjevati na čistom smeđem ugljenu; to je često vidljivo na nakupinama kod separacije ugljena u ugljenokopima.

Ljekoviti dijelovi biljke: sabiru se cvjetne glavice sa što kraćom peteljkom (Flores Farfarae) i to u ožujku i travnju. Brati je najbolje u početnom stadiju cvatnje, a rascvjetale se cvjetne glavice ne smiju sabirati. Cvjetovi se suše na suncu ili na toplom mjestu u vrlo tankom sloju. Osim cvjetnih glavica sabiru se potpuno izrasli listovi bez peteljke (Folia Farfarae), i to u svibnju i prvom polovini mjeseca lipnja. Listovi se suše u hladu na prozračnom mjestu, najbolje pojedinačno rašireni, a sabiru se samo zdravi i nenagriženi listovi, bez smeđih mrlja. Za pripremu čaja upotrebljava se mješavina od cvjetova i listova. Ako se u ljekarni kupuju cvjetovi i listovi odvojeno, uzme se oboje i dobro se izmiješa.

Ljekovite i djelotvorne tvari: cvjetovi i listovi sadrže biljnu sluz, tanin, gorku tvar i eterično ulje, nadalje kalij, natrij, kalcij, magnezij i inulin, gorki glikozid tusilagin, galne kiseline, fitosterin, kao i soli salitrene kiseline.

Ljekovito djelovanje: od najstarijih liječnika starog vijeka pa sve do Kneippa vlada o podbijelu jednoglasno mišljenje da je on "protiv svih prsnih bolesti" (Mattioli). Podbijel sprečava upale, a postojeće upale dovodi do brzog ozdravljenja. Nadalje je podbijel od izvanrednog ljekovitog djelovanja za rastvaranje sluzi. On se primjenjuje s izvanrednim uspjehom kod promuklosti, katara ždrijela, bronhitisa, nadušljivosti, upale porebrice, bronhalne astme, a i kod početne tuberkuloze pluća. Zato se i cvjetovi i listovi nalaze u svim tzv. prsnim čajnim mješavinama. Soli salitrene kiseline, sadržane u podbijelu, čine ga vrlo prikladnim za dimne inhalacije kod kroničnog bronhitisa ili kod nestanka zraka kod astmatičnih napadaja. Soli utječu na sluznicu

nepca da postane glatka i klizava, pa bronhalna sluz lakše izlazi. Listovi i cvjetovi podbijela smatraju se od davnina sredstvom za čišćenje krvi i služe za liječenje skrofuloze. Kod vanjske primjene treba svježije listove stucati. Uvarak od listova u obliku obloga primjenjuje se kod upale vena, čira potkoljenice (ulcus cruris), opekotina, crvenog vjetra i svih upala i oteklina, čak se i čirevi zlokobne naravi mogu uspješno liječiti uz primjenu sredstava za čišćenje krvi. Za pripremu čaja uzimaju se 2 čajne žlice za 1 šalicu oparka i piju se 2-3 šalice zaslađene šećerom ili, još bolje, medom. Uzima se i svježije istiješteni sok zelenih listova, pomiješan s medom i to dnevno 1 do 2 jedaće žlice.

Listovi i cvjetovi u službenoj su upotrebi te se nalaze u popisu lijekova koji se moraju nalaziti u ljekarni (farmakopeja).

Prsni čaj za izlučivanje sluzi (lakše iskašljavanje): pomiješaju se jednaki dijelovi:

listova i cvjetova podbijela  
divizme (br. 154)  
plućnjaka (br. 118)  
trpuca (br. 108).

Od te mješavine uzmu se 2 čajne žlice za 1 šalicu s dodatkom meda. Pije se toplo, u gutljajima, 3 šalice dnevno, a priprema se u obliku čajnog oparka.

Čajna mješavina za upalu prsiju i upalu porebrice:

50 g listova i cvjetova podbijela  
50 g listova koprive (br. 150)  
30 g cvjetova kamilice (br. 89)  
20 g sjemena aniša (br. 104).

Od te mješavine uzmu se 4 čajne žlice za dnevnu količinu od 3 šalice, pripremi se ujutro, zaslađi medom i tokom dana pije toplo i u gutljajima.

Primjena u pučkoj medicini: iz listova podbijela priprema se sirup koji je najbolje primijeniti kod plućnih bolesti. U tu svrhu puni se zemljani lonac naizmjenice prst debelim slojem listova i nepročišćenog šećera dok lonac ne bude pun do ruba. Preko noći se sadržaj slegne, pa se nadopuni na isti način. To se još nekoliko puta ponovi, do trećeg dana, dok konačno lonac ne bude do ruba napunjen. Sada se lonac zatvori (ili staklena posuda za kiseljenje krastavaca odnosno, stakleni balon) sa 2-3 sloja jakog pergament-papira ili polivinilske folije. Nakon toga se u vrtu na zaštićenom mjestu iskopa dublja rupa u koju se položi napunjena posuda. Na posudu se još stavi daščica i nakon toga nasipa zemlja. Mjesto se radi lakšeg nalaženja označi štapićem. Jednakomjerna toplina zemlje djeluje da sada listovi prođu proces vrenja. Nakon 8 tjedana se posuda iskopa, a sadržaj iz posude istiješti kroz čistu lanenu krpu.

Tako dobiveni sirup od podbijela se prokuha, ohladi i napuni u boce sa širokim grlom te se prema upotrebi uzima žlicom više puta dnevno.

Kod glavobolje stavljaju se na čelo listovi podbijela i to s pustenom, donjom stranom lista, ovo se češće ponavlja.

Kod bolova u uhu, kaplje se u uho kap po kap svježe istiješteni sok iz listova. Kod upale vena priprema se iz svježe stucanih listova podbijela i svježeg slatkog vrhnja, masti slična masa, kojom se češće na dan premažu upaljena mjesta. Budući da mladi listovi sadrže mnogo vitamina C, listovi se u proljeće dodaju tzv. proljetnoj salati.

U francuskoj pučkoj medicini oduvijek se podbijel cijeni kao vrlo dobar prirodni lijek protiv skrofuloze. Francuski liječnici, Bodard i Dechamps, iskušali su i znanstveno istraživali taj pučki način liječenja i našli su u podbijelu specijalan lijek protiv skrofuloze.

U južnonjemačkoj pučkoj medicini primjenjuje se tu i tamo i korijen podbijela, a pripisuje mu se djelovanje na izlučivanje znoja. U tu se svrhu uzima u prah zdrobljeni korijen na vrhu noža s malo medne vode. Ako puno stojite i noge vam otiču, položile na noge zelene listove podbijela ili kupajte noge u laganom uvaru podbijelovih listova.

Iz cvjetova podbijela priprema se tinktura koja se uzima kod prekomjerne sluzi, uzrokovane katarom. Tinktura se izrađuje tako da se šaka cvjetova stavi kroz 6 do 8 tjedana na močenje u vinsku žestu ili jaku prepečenu rakiju, a onda se ocijedi. Prema stupnju katara, dnevno se uzima 3 do 5 puta po 8 do 10 kapi na komadiću šećera.

Napomena: podbijel se u određenom stadiju razvitka, a naročito od vremena kada su se izgubili cvjetovi, može prilikom sabiranja zamijeniti s dosta raširenom biljkom: *Petasites officinalis* Moench. (*Petasites hybridus* L. Fl. Wett.) — repuh. Repuh se razlikuje od podbijela ne samo po cvijetu nego i po veličini listova, no kada su listovi repuha još mladi, oni su s donje strane dlakavi, slično, kao i podbijelovi, no kasnije se ta dlakavost porastom listova izgubi. O toj okolnosti treba voditi računa prilikom sabiranja podbijelova lista.



Ovdje može biti Vaša reklama