

Sinonimi: Myrtillus niger Gilib. — Myrtillus silvatica Bubani — Vaccinium angulosum Dul. — Vaccinium montanum Salisb.

Narodni nazivi: borovinka — borovnjača — brusnica — crna borovnica — črna jagoda — divja mrča — kupinača — mrtovnica — planinska mrtvinica — vresinje.

{rokbox title=|Borovnica| }images/stories/ljekovitobilje/151-borovnica.jpg{/rokbox}

Opis biljke: borovnica je niski, razgranjeni trajni grm, visine 20 do 30cm, s puzavim korijenom i kutastim, žilavim i zelenim stabljikama. Mali listovi jajastog su oblika, s kratkom peteljkom i po rubu silno pilasto nazubljeni. Pojedinačni cvjetovi smješteni su u pazuhu lista, okruglasto-zvonolikog oblika i svijetloružičaste boje. Plod je sočna crno-modra bobica, veličine graška, koja gore završava kružnom udubinom.

{rokbox title=|Borovnica| }images/stories/ljekovitobilje/151-borovnica2.jpg{/rokbox}

Miris i okus: bobice su gotovo bez mirisa, odnosno, finog oporog mirisa nalik na miris svježeg šumskog zraka. Svježeg bobice su kiselkasto-slatkog okusa, dok su u suhom stanju nešto trpkaste. Sok bobice je tamnoplave, gotovo crne boje.

Vrijeme cvatnje: travanj do lipnja (srpnja), a vrijeme sazrijevanja plodova od lipnja do kolovoza, ovisno o položaju i visini staništa gdje biljka uspijeva.

Stanište: vrlo je poznata biljka planinskog i brdskog područja, gdje često u velikom mnoštvu pokriva tlo bjelogoričnih i crnogoričnih šuma. Borovnica je važna biljka, naročito na mršavim tlima, jer obogaćuje tlo humusom.

Ljekoviti dijelovi biljke: kao droga sabiru se plodovi (Fructus Myrtilli) i listovi (Folia Myrtilli).

Plodovi se sabiru tokom ljeta za vrijeme njihova sazrijevanja. Ukoliko će se plodovi upotrebljavati u suhom stanju, treba ih staviti na sušenje na sunce ili na umjetnu toplinu. Prije sušenja plodove treba očistiti od sitnih grančica i listova.

Sabiranje listova vrši se tako da se grmovi biljke požanju i osuše na sjenovitom i prozračnom mjestu. Grmovi se nakon sušenja omlate, a dobiveni se listovi provjete i pročiste od slomljenih dijelova stabljike i drugih primjesa. Listovi se moraju sabirati prije sazrijevanja plodova, jer se mirtilin, ljekovita tvar u listu, za vrijeme sazrijevanja plodova gubi iz listova. Berači uglavnom sabiru "sve u jednom", tj. sabiru i listove i plodove. Tako sabrani listovi, bez ljekovite tvari, nemaju vrijednosti u liječenju kurom čaja od listova. Kura liječenja šećerne bolesti posve je bezuspješna ako se primijene listovi koji su ubrani prilikom berbe plodova. To je i razlog nepovjerenja u listove borovnice za liječenje šećerne bolesti.

Ovo je ujedno primjer, koliko je važno najtočnije pridržavanje navedenog vremena branja ljekovitog bilja i njegovih dijelova, jer upute ne dolaze od bilo kuda, nego su preporučene na temelju dugog promatranja prirode i spoznaje najosjetljivijih pojava prirode!

Za primjenu u pučkoj medicini ponekad se ubire i korijen borovnice, koji se iskapa prije cvatnje.

Ljekovite i djelotvorne tvari: listovi sadrže tanin, arbutin, glikozid mirtilin, kina-kiselinu, glikozidu sličan erikolin, jabučnu i citronsku kiselinu, šećer i gumu.

Plodovi sadrže tanin, šećer, jabučnu i citronsku kiselinu, oksalnu i jantamu kiselinu, pektin i jednu još neimenovanu smjesu glikozida, koja se ne smije zamijeniti s glikozidom mirtilinom sadržanim u listovima. Plodovi su bogati i vitaminom C.

Ljekovito djelovanje: sušeni i lagano prokuhani plodovi dobro su sredstvo protiv proljeva, krvarenja hemeroida i mokraćnih kamenaca. Kuhani plodovi u zgusnutom obliku najbolje su sredstvo kod trbušnog tifusa (typhus abdominalis). Kneipp preporuča čajni oparak od listova i plodova protiv proljeva.

Kod upale debelog crijeva (kolitis) može se najtoplije preporučiti vino od plodova borovnice. Pravo, trpkoo vino od plodova borovnice nije samo najprikladnije kod upale debelog crijeva, nego i protiv svih akutnih i kroničnih oboljenja želuca i crijeva, kao i protiv probavnih smetnji, a vrlo je djelotvorno kod pomanjkanja apetita i općih slabosti, uzrokovanih tim bolestima. Tzv. dispepsije uslijed procesa vrenja i truljenja, a to su zapravo probavne smetnje uzrokovane tim procesima, brzo se liječe upotrebom vina od borovnice. Vino od borovnice je radi toga najbolji prirodni lijek protiv nabrojanih bolesti, jer se njime usišu i odvođe produkti rastvaranja i otrovne tvari crijevnog sadržaja. Sadržaj alkohola u tom soku od plodova borovnice u najmanju ruku znatno sprečava i ograničava daljnji razvitak bakterija i klica koje uzrokuju bolest, a da se pri tom ne utječe nepovoljno na korisnu crijevnu floru. Uz ta izvanredna svojstva djeluje prirodno vino od borovnice i na pokretanje crijeva (peristaltika) jer posjeduje svojstvo da steže, a u malim količinama, ali uzimano redovno, djeluje na povećanu otpornost protiv navedenih želučanih i crijevnih teškoća bez štetnih popratnih pojava ili stvaranja navike.

Svježi, ili ispravnom sterilizacijom konzervirani sirovi sok, nije samo piće izvanrednog, svježeg i trpkog okusa, nego i odličan lijek mnogostranog djelovanja.

Sirovi sok je jedno od najboljih i najprirodnijih sredstava za ispiranje i grgljanje i u toj primjeni liječi katare grla i ždrijela. Ako se jedan gutljaj tog svježeg soka zadrži dulje vrijeme u ustima, on liječi upalu zubnog mesa, i ima stanoviti zaštitni utjecaj za nastajanje gnojne upale zubnog mesa. Taj sok prije svega umiruje bolove, zatim i liječi leukoplakiju jezika, tj. one male upaljene bijele mrlje na jeziku, koje se, među ostalim, javljaju i kod pušača. Ovaj sok otklanja često zadah iz usta pušača, a ako se redovito pije, i ako pušač nije zaista strastveni pušač, uzrokuje stanovitu odbojnost prema pušenju, koja raste produživanjem kura. Potrebno je uzimati više puta na dan male gutljaje koji se prije gutanja neko vrijeme zadrže u ustima.

Nadalje, ispravna kura (svaka 2 sata 1 mala čašica sirovog soka), povezana sa strogom dijetom, odstranjuje dosadne crijevne parazite, oblika gliste (*Ascaris lumbricoides*). Ako se svježi sok pije periodično ili ako se svježi plodovi uzimaju kroz nekoliko dana svaka 2 do 3 sata, nestaju lakše probavne smetnje, a otklanja se i često težak zadah stolice.

Da je ljekovitost listova ovisna o određenom vremenu sabiranja, ne može se, upravo kod listova, nikad dovoljno naglasiti. Ispravno sabrani listovi u prvom su redu odličan klinički ispitan

lijek u liječenju šećerne bolesti. Sigurno je dokazano da mirtilin, sadržan u listu borovnice, ne samo da smanjuje izlučivanje šećera, nego ga može i potpuno otkloniti. Glikozid mirtilin u listovima borovnice može se, prema tome, s pravom nazvati "biljnim inzulinom".

Unatoč jedinstvenoj ljekovitosti listova borovnice u liječenju šećerne bolesti ipak se liječenje ne smije ograničiti samo na uzimanje čaja u nekontroliranom obliku. Veliko i dokazano ljekovito djelovanje listova borovnice ne isključuje i liječničku kontrolu bolesti. U svakom se slučaju mora provoditi stalna kontrola sadržaja šećera u krvi i izlučivanje šećera u mokraći.

Ispravna priprema čaja od listova borovnice: puna čajna žlica dobro osušenih i usitnjenih listova prelije se 1 šalicom kipuće vode. Nakon 10 minuta čaj se ocijedi i pije nezaslađen u gutljajima. Količina se razdjeli na 2 do 3 šalice dnevno, no uzimanje čaja treba prekinuti sat prije i sat nakon ručka. Kraj upotrebe čaja od listova borovnice kod šećerne bolesti, može se također taj čaj primijeniti za liječenje katara mokraćnih cijevi i tromosti mjehura (atonija). Kod duljeg trajanja šećerne bolesti, preporučljivo je čaju od listova borovnice primiješati kroz neko vrijeme i drugo ljekovito bilje. U tu se svrhu preporučuju komuške od graha (br. 80a), kičica (br. 43), kopriva (br. 150), maslačak (br. 142), stolisnik (br. 1) i listovi kupine (br. 129). Dodaju se jedna do dvije od navedenih vrsta ljekovitog bilja u jednakim dijelovima.

Plodovi borovnice uživaju se ili svježi ili se konzerviraju kao pekmez ili kao kompot, pa se uživanjem konzerviranih plodova dodaju vitamini ručku, naročito u kasnoj zimi ili proljeću kada je hrana siromašna vitaminima. Sušene plodove borovnice preporuča Kneipp kod laganih proljeva, a kod teških slučajeva vrlo djelotvorno pomaže rakija od plodova borovnice. Naročito se starijim ljudima, koji trpe od kroničnog proljeva ili začepljenosti, preporuča vrlo umjereno uživanje rakije od borovnice, ali ne zaslađeni liker od borovnice.

Primjena u pučkoj medicini: korijen borovnice, osušen, smrvljen u prah i posipan na rane, odstranjuje gnjilo meso i brzo dovodi do zacjeljenja rana. Melem (flaster), pripremljen iz svježe zdrobljenih listova kojima se doda malo ražina ulja, stavlja se na otekline.

"Žesta od borovnice" priprema se tako da se 2 do 3 šake svježih ili osušenih plodova borovnice stave u 1 litru jake prepečene rakije i ostavi da odstoji 2 do 3 tjedna. To ublažuje grčevite bolove u truhu i zagrijava utrobu. Protiv ispadanja kose pučka medicina preporuča trljanje glave s čajem od listova borovnice kroz dulje vrijeme.

Pučka medicina nordijskih zemalja preporuča protiv hripavca čajnu mješavinu od sušenih plodova i listova.

Sirup od borovnice, pripremljen od zgusnutog soka borovnice i meda, daje se više puta dnevno po jedaću žlicu oboljelima na pluća, onima koji pate od bronhitisa, čak i onima koji boluju od tuberkuloze pluća. Taj kućni lijek daje vrlo dobre uspjehe kod kroničnog pomanjkanja apetita i tjelesne slabosti. Tjelesno slaba djeca primjenom ispravne kure s ovim domaćim lijekom uskoro dobivaju dobar izgled.

Iz mita i povijesti: liječnici starog vijeka nisu poznavali borovnicu kao ljekovitu biljku. Prvi put se borovnica nalazi opisana u 12. stoljeću u spisima bilinarke Hildegarde gdje su plodovi hvaljeni u

liječenju kašlja i tuberkuloze pluća.

Napomena: vrlo bliski srodnici borovnice jesu:

1) VACCINIUM ULIGINOSUM L.

Sinonimi: *Vaccinium ciliatum* Gilib. — *Vaccinium rubrum* Gilib.

Narodni nazivi: barušnica — borovnica crnozrna — kopišnica — kosa — mlajevka — močvirska borovnica.

{rokbox title=|Borovnica| }images/stories/ljekovitobilje/151-borovnica3.jpg{/rokbox}

Opis biljke: ova se vrsta borovnice praktički lako razlikuje od već opisane borovnice jer njeni svježe sabrani plodovi nisu plavi nego blijedozeleni. Ako se gnječe plodovi ove borovnice, prsti se neće obojiti plavo, kao što je to slučaj kod gnječenja plodova borovnice.

Stanište: na visokim položajima, čak i do 3000 m, nalazi se često u velikom mnoštvu, a susreće se i na alpskim tresetištima, a prisutna je i na nekim našim područjima.

Ljekovito djelovanje: mišljenja o ljekovitosti ove biljke su podijeljena. Iako se u alpskim područjima mnogo sabire i jede, javljaju se tvrdnje da uzrokuje želučane teškoće, vrtoglavicu, mučninu, pa je u tim područjima uobičajen narodni naziv za tu biljku "pijana borovnica".

Vjerojatno su ta mišljenja ovisna o staništu na kojem biljka uspijeva. Borovnica koja uspijeva na močvarnim područjima, odnosno na močvarnim tresetištima, vjerojatno sadrži još do danas poblizje neistražene otrovne tvari, koje ne sadrži borovnica na suhim staništima. Seljačko stanovništvo brdskih područja prerađuje ovu vrstu borovnice u pekmez pa u tako prerađenom stanju ne uzrokuje više štetne pojave. Biljka je hvaljena kao vrlo osvježavajuća u svježem stanju i kao sredstvo za otvararije.

2) CALLUNA VULGARIS (L.) HULL. — vrijesak

Sinonimi: *Calluna erica* DC — *Calluna sagittaefolia* Gray — *Erica vulgaris* L.

Narodni nazivi: borovo cviče — bresina — jesenska resa — metlica — res — resa — vres — vresak — vrisak — vriština — zimzeleni vrijesak.

{rokbox title=|Vrijesak| }images/stories/ljekovitobilje/151-vrijesak.jpg{/rokbox}

Opis biljke: vrijesak je nizak, trajni grm, visine 30 do 60 cm i vrlo razgranjen. Na mnogim ograncima rastu vrlo sitni i uski listići koji su na stabljici složeni kao crijepovi na krovu. Cvate od srpnja do rujna sitnim zvonastim cvjetićima blijedocrvene boje. Vrijesku su dosta slične vrste roda *Erica* od kojih je u našim područjima poznata *Erica carnea* L. - proljetni vris ili proljetna crnjuša. U pučkoj se medicini ove dvije biljke međusobno ne razlikuju te se obje u liječenju primjenjuju na isti način.

{rokbox title=|Vrijesak| }images/stories/ljekovitobilje/151-vrijesak2.jpg{/rokbox}

Stanište: vrijesak često zauzima velike površine, naročito na vrištinama, a susreće se i na suhim livadama i pašnjacima, na sječinama borovih šuma i u šumama.

Ljekoviti dio biljke: sabire se biljka u cvatu (Herba Ericae) od vrijeska i od proljetne crnjuše. Sabiru se i cvjetovi (Flores Ericae) tako da se osmiču sa cvjetnih grančica pa se u tankom sloju osuše u hladu na prozračnom mjestu.

Ljekovite i djelotvorne tvari: vrijesak sadrži od ljekovitih tvari fumarinsku, taninsku i citronske kiseline, erikolin, karotin, mineralne tvari kao kalcij, kremičnu kiselinu i dr. Postoji sigurno još niz neotkrivenih ljekovitih tvari u ovoj biljci.

Ljekovito djelovanje: vrijesak su bilinari srednjeg vijeka jako cijenili kao ljekovitu biljku kod tegoba sa slezenom i kamencima, kao sredstvo za čišćenje krvi, protiv rahitisa, grčeva u želucu i dr. Kao ljekovita biljka vrijesak je potpuno pao u zaborav, pa je tek Kneipp ponovo počeo hvaliti vrijesak u cvatu, u obliku čaja, kao lijek protiv dijateze mokraćne kiseline, reumatizma, a posebno je isticao djelovanje na čišćenje krvi.

Primjena u pučkoj medicini: službena medicina vrijesak ne cijeni visoko, ali ga cijeni pučka medicina. Vrijesak vrijedi kao djelotvorni prirodni lijek protiv reumatizma, u bolestima mjehura i bubrega, kod bubrežnih kamenaca i bubrežnog pijeska, a još se mnogo primjenjuje kao sredstvo za čišćenje krvi kod ekcema i kožnih osipa.

Izvana se čajni oparak od vrijeska primjenjuje u obliku obloga kod upale i bolova očiju. Čaju od cvjetova vrijeska - 1 čajna žlica za 1 šalicu u obliku oparka, zaslađenog žlicom meda - pripisuju se djelovanje za lakši san.



Ovdje može biti Vaša reklama