

# Značajne familije ljekovitih biljaka

## Familija Solanaceae

### *Solanum tuberosum* L. - krompir



Mnoga pitanja o krompiru, pogotovo o njegovoj ljekovitosti kao i otrovnosti bila su predmet razgovora raznih stručnjaka, kao i građana raznih zanimanja. Danas krompir predstavlja idealnu namirnicu u pripremi raznih dijetoterapija, naročito onih koje se odnose na oboljenja unutarnjih organa.

U kozmetici krompir ima svojstvo upijanja raznih štetnih tvari iz kože, kao i ljekovito svojstvo umirivanja bolova nadražene kože. Od alkaloida prisutan je otrovni alkaloid solanin, koja je toksična tvar, i ima ga u zelenim dijelovima biljke, a najviše u mladim nezrelim plodovima krompira. Konzumiranje krompira koji klija može dovesti do većih ili manjih želudačnih teškoća.

*Capsicum annum* L. - paprika



Papriku ubrajamo u zdravo i vitaminima bogato povrće. Jako je bogata askorbinskom kiselinom (vitamin C), te vitaminima  $B_1$  i  $B_2$ . U 1kg svježe, mesnate i sočne paprike ima 0,5-2,5g vitamina C. U paprici ima još i šećera oko 0,3%, organskih kiselina (limunove i jabučne), proteina i oko 10-15% masnog ulja.

Osim ovih hranljivih sastojaka paprika je bogata i alkaloidima, a najvažniji farmakološki aktivni sastojci paprike su kapsicinoidi (do 0,5%). Kapsicinoidi djeluju na završetke nerava u koži i izazivaju osjećaj toplote; sekundarno izazivaju hiperemiju kože.

*Solanum melangena* L. – plavi patlidžan



Patlidžan sadržava 6-13,5% suhe tvari, 2,2-4,6% ugljikohidrata, 0,3-1,5% bjelančevina, 0,1-0,4% biljnih ulja i 0,4-0,7% mineralnih soli. Od vitamina sadrži 1,5-10 mg vitamina C, nešto vitamina grupe B i karotina.

Patlidžan je vrlo cijenjen u kulinarstvu zbog sočnog mirisa i okusa. Mesnati dio patlidžana sadrži dosta solanina, gorke glikol-alkoloidne supstancije, što su plodovi stariji, sadržaj solanina je veći, stoga nisu za jelo zbog svoje gorkosti. Za jelo se upotrebljavaju nezreli plodovi svjetloljubičaste ili bjelkastoprošarane boje, s glatkom i sjajnom korom.

## Familija Cucurbitaceae

### *Bundeve, tikva – Cucurbita pepo*



Žućkasto ili narandžasto meso bundeve sadrži niz dragocjenih i ljekovitih sastojaka. Pored manjih količina bjelančevina, ugljenih hidrata i masti, tu je niz vitamina (karotina ili provitamina A, C i vitamina B grupe - B1, B2, B3, B6, zatim niacina, folne kiseline i drugih), kao i mineralnih sastojaka (kalijuma, fosfora, kalcijuma, gvožđa). A tu su i oligo i mikroelementi, pektini, celuloza i druga biljna vlakna.

U narodnoj medicini se plod bundeve preporučuje kao diuretik, za izbacivanje suvišne vode iz organizma, naročito kod ljudi oboljelih od reume, gihta, zapaljenja bubrega ili bešike. Smatra se i da je odlična dijetalna hrana za gojazne osobe, dijabetičare (ako se tokom pripreme ne zaslađuje), kao i osobe sa oboljenjima želuca i tankog crijeva ili one koji pate od krvavih proliva. Svima se preporučuje kuhana i pečena bundeva ili svježe ocjeđeni sok. U novije vrijeme otkriveno je da bundeva dobro čini i oboljelima od psorijaze.



## Familija Cucurbitaceae

### *Krastavac – Cucumis sativus*

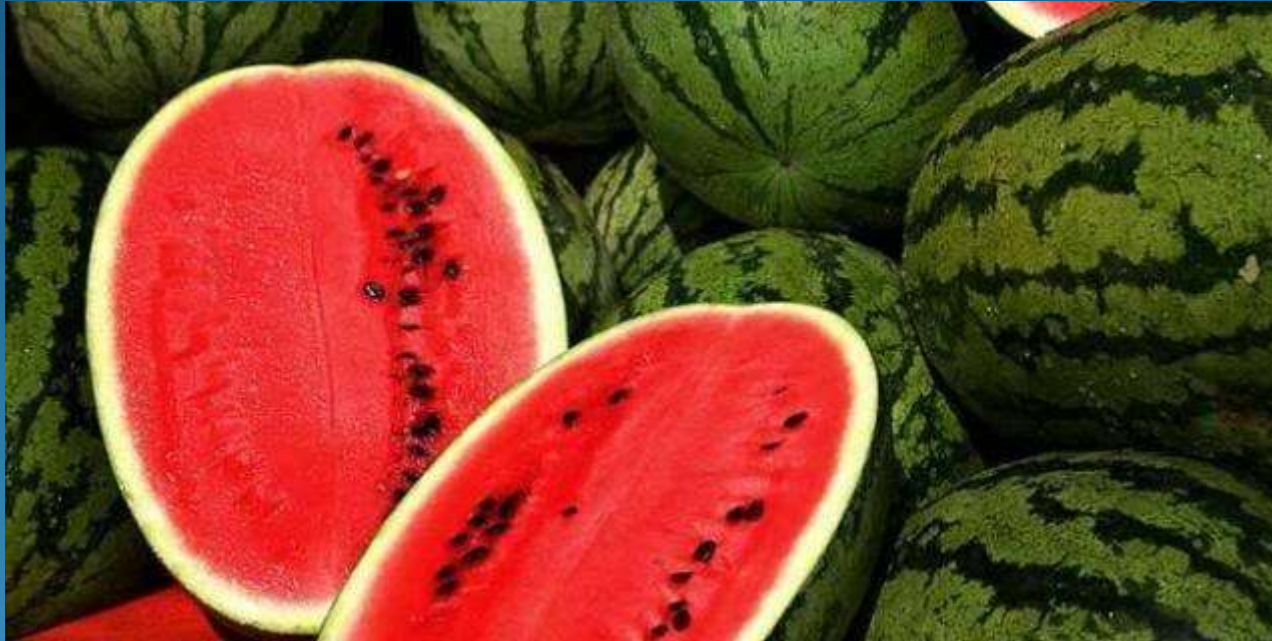


Porijeklo vodi iz tropskih predjela Indije i Afrike. Krastavac je jednogodišnja biljka sa razdvojenim plodovima, što znači da se na jednoj biljci javljaju muški i ženski cvjetovi. Korijen krastavca je slabo razvijen, a stablo je u tipu lijene, pa se uzgaja uz potporu. Olakšica je u odnosu na paradajz i papriku u tome što biljka formira u pazuhu lista vitice, te se i s tim učvršćuju za potporu.

Krastavac se najvećim dijelom sastoji od vode i sadrži malo bjelančevina, ugljikohidrata i masti. Sadrži brojne minerale i vitamine kao što su kalij, magnezij, željezo, vitamin C, E kojeg ima najviše u kori te gotovo sve vitamine B skupine. Najveća količina vitamina i minerala se nalazi ispod kore pa se krastavac ne bi smio guliti, već jesti zajedno s korom. Najprobavljiviji su zreli krastavci, oni čija boja počinje prelaziti u blijedo žutu, i sirovi bez ikakvih dodataka. Čaj od sjemenki krastavaca koristi se kod bolesti bubrega i mokraćnog mjehura, zastoja mokraćne, bolesti želuca i crijeva te kožnih bolesti.

## Familija Cucurbitaceae

### *Lubenica - Citrullus lanatus*



U njenom sastavu najveći postotak zauzima voda - 92 % vode, a ostalih 8 % bogato je likopenom, antioksidansom koji štiti srce, prostatu, a blagotvorno djeluje i za kožu, a smatra se za jedno od zdravijih povrća posebno za bubrege i za osobe koje boluju od dijabetesa tip II. Iz aminokiseline arginin nastaje dušikov oksid, za koji je poznato da snižava krvni pritisak, sprječava grušanje krvi i štiti od infarkta miokarda i moždanog udara. Prijašnje su studije pokazale da visoke oralne doze arginina izazivaju mučninu i probavne smetnje, što nisu nuspojave konzumiranja soka lubenice jer sok lubenice ne sadrži arginin već aminokiselinu citrulin koja je prekursor za sintezu arginina.

Dobar je izvor vitamina A, B1 i B6, te minerala kalija i magnezija. Jedna šoljica lubenice osigurava 24 % dnevnih potreba za vitaminom C i 11.1% dnevnih potreba za vitaminom A. Posebno je vrijedna zbog sadržaja karotenoidnog pigmenta likopena, dvostruko snažnijeg antioksidansa od beta karotena.

## Familija Brassicaceae

### *Kupus - Brassica oleracea*



Malo je namirnica koje možemo koristiti kao lijek ili kao pomoćno ljekovito sredstvo na razne načine kao što je kupus. Njegova svakodnevna prisutnost u kući je nezamjenjiv prirodni lijek za liječenje pojedinih oboljenja. Razne su mogućnosti primjene kupusa u terapijama, kao hrane (juhe, variva, salate, sok) ili izvana (oblozi topli i hladni, sok i list u kozmetici itd. ). Prirodni je adstrigent, antianemik, antireumatik, antiseptik, antiskorbut, antiulkus, detoksikant, dermetik, dijabetik, diuretik, digestiv, laksativ, remineralizant, revuzijant, sedativ i vermifug.

Sok od kupusa poznat je kao sredstvo protiv želučanih čireva. Ovo svojstvo poznato je od davnina, a u novije vrijeme dokazano je i znanstveno. Dodatna mogućnost korištenja kupusa je i vanjska primjena, iako nije toliko značajna kao prvo navedeno djelovanje ove biljke.



## Familija Boraginaceae

*Symphytum officinale* L. – ljubičasti gavez



Zeljasta višegodišnja biljka, visoka 30-100 cm. Korijen je debeo, spolja crne boje, a u unutrašnjosti bijel. Cijela je biljka oštro dlakava, stabljika je najčešće snažno razgranata, listovi su veliki, jezičasti, obuhvataju stabljiku i niz nju se spuštaju. Cvjeta od maja do augusta. Cvjetovi su svijetlo ljubičasti do plavo ljubičasti, zvonasti, sakupljeni u cvat.

Ljekoviti dio gaveza je korijen i svježi listovi. Djelotvorniji je u svježem stanju, ali se obično suši i melje u prah. Listovi se koriste svježi i sušeni. Gavez se koristi za liječenje rana i koštanih lomova, oštećenja zglobova, reuma i reumatična zadebljanja mišića, giht, razna uganuća i iščašenja zglobova itd.



## Familija Boraginaceae

*Pulmonaria officinalis* L. – ljekoviti plućnjak



Čaj od plućnjaka pomaže kod svih upala dišnih putova, kod kašlja, promuklosti, upale pluća i tuberkuloze. Osim ovoga plućnjak se može koristiti za liječenje upala sluznica želuca i probavnih organa, proljeva i bolesti mjehura. Dobra mješavina za bolesti pluća i bronha sastoji se od po 2 dijela plućnjaka i trpuca i po 1 dijela koprive i preslice.

## Familija Liliaceae

### Medvjedi luk - *Allium ursinum* L.



Cvate bijelim štitastim cvjetovima, uzdignutim nad eliptičnim, duguljastim listovima intenzivno zelene boje. Protrlja li se bilo koji dio biljke među prstima, osjeti se karakteristični miris na bijeli luk. Listovi medveđeg luka mogu se upotrijebiti kao zdravi dodatak salatama ili varivima, jer su mirisom i ukusom nalik na bijeli luk. To vrijedi i za lukovice, koje su bjelkaste i 2-5 cm dugačke, a kao vrlo pikantan začim mogu poslužiti i nedozreli plodovi, koji se na biljci javljaju tokom ljeta. U proljeće je ovaj luk najbolji lijek koji čisti krv, žuč i jetru od zimskih proizvoda sagorijevanja. Kod branja ove biljke potreban je oprez da se ne zamjeni za otrovnu vrstu – kao mrazovac ili durđevak, jer im je lišće nalik na lišće medveđeg luka.