

# MLADI I BAŠTINA



KAKO SU LIJEČILI  
NAŠI STARI?

OŠ Ivana  
Kukuljevića  
Sakcinskog,  
Ivanec

**Istraživačice:**

Hana Golub, Darija Strugar, Lana Vusić

**Mentorice:**

Suzana Jagić, Marina Švelec

**Fotografije:**

Hana Golub, Suzana Jagić, Darija Strugar, Marina Švelec, Lana Vusić

# **SADRŽAJ**

## **1. UVOD**

## **2. RECEPTI ZA BILJNE LJEKOVITE PRIPRAVKE**

- 2. 1. Akacija**
- 2. 2. Bazga**
- 2. 3. Češnjak**
- 2. 4. Čuvarkuća**
- 2. 5. Divlja ruža**
- 2. 6. Gospina trava**
- 2. 7. Jabuka**
- 2. 8. Kamilica**
- 2. 9. Kopriva**
- 2. 10. Krumpir**
- 2. 11. Kupus (zelje)**
- 2. 12. Lipa**
- 2. 13. Ljubičasti gavez**
- 2. 14. Maslačak**
- 2. 15. Menta**
- 2. 16. Neven**
- 2. 17. Rosopas**
- 2. 18. Smreka**
- 2. 19. Trputac**

## **3. LIJEČENJE DOMAĆIM PROIZVODIMA**

# 1. UVOD

Osnovna škola Ivana Kukuljevića Sakcinskog, Ivanec škola je s dugogodišnjom tradicijom njegovanja kulturne baštine ivanečkog kraja. U školi djeluju Povjesna skupina i Učenička zadruga Ivančica koja unutar više sekcija promiče tradicijsku kulturu i običaje našeg kraja. Sekcija Eko vrt bavi se uzgojem i preradom ljekovitog i začinskog bilja.

Projekt *Kako su liječili naši stari?* nastao je s ciljem upoznavanja autohtonog ljekovitog bilja ivanečkog kraja i starinskih lijekova unutar sekcije Eko vrt u suradnji s Povjesnom skupinom, a proveden je u tri faze.

U prvoj fazi sastavljen je jednostavan upitnik koji je poslužio kao polazište za razgovor s kazivačicama o vrstama prirodnih lijekova, načinima njihove priprave i primjene. Podatci su prikupljeni metodom usmene predaje na području Prigorca i Jerovca.

Za pripravu starinskih lijekova nekad se najčešće koristilo samoniklo ljekovito bilje (bazga, lipa, kamilica, stolisnik, divlja ruža, trputac, maslačak, gavez), ali i uzgojeno bilje kao što je češnjak, kupus, krumpir i sl. Od prikupljenog bilja pripremali su se čajevi, oblozi, ulja, tinkture, masti i sirupi koji su liječili kašalj, otekline, gnojne čireve, snižavali povišenu tjelesnu temperaturu i šećer u krvi i sl. Osim biljnih preparata za liječenje su se koristili i razni domaći proizvodi (sir, jabučni ocat, rakija i razne životinjske masti).

U drugoj fazi su, prema uputama i receptima dobivenima od kazivačica, pripravljeni ljekoviti preparati od sakupljenih ili uzgojenih biljaka (med od maslačka, nevenova mast, čaj od lipe, kamilice, koprive, bazge i mente, sirup od smrekinih iglica i sirup od bazge). Proizvodi su etiketirani i obilježeni logom škole te pripremljeni za prezentaciju i prodaju tijekom predstavljanja Učeničke zadruge Ivančica.

Treća faza projekta obuhvaća izradu fotoherbarija ljekovitih biljaka ivanečkog kraja koji uključuje i arhaično nazivlje biljaka te ove knjižice s receptima za izradu ljekovitih pripravaka koji su prikupljeni tijekom istraživanja.

Knjižica sadrži najčešće korištene starinske lijekove na biljnoj bazi i kratak opis njihove priprave i primjene.



## 2. RECEPTI ZA TRADICIONALNE LJEKOVITE PRIPRAVKE

### 2. 1. AKACIJA

Cvjetovi, koji su bogati vitaminom C, koriste se za izradu sirupa u kombinaciji s cvjetovima bazge. Na 30 cvjetova bazge doda se 5 cvjetova akacije (v. 2. 2.).

Akacija je vrhunska medonosna biljka.



### 2. 2. BAZGA

Cvjetovi bazge pomažu u liječenju gripe i prehlade. Od njih se najčešće pripremaju sirupi i čajevi.

Od sušenih cvjetova bazge priprema se čaj koji potiče znojenje, a može poslužiti i kao sredstvo za grgljanje prilikom upale grla ili zubnog mesa.

Priprema: 2 žličice sušenih cvjetova bazge preliti kipućom vodom, pustiti da odstoji 5-10 min i procijediti. Čaj se piye 2-3 puta dnevno što je moguće više topli kako bi potaknuo znojenje.



Slika 2. Priprema cvjetova bazge za čaj.

Sirup od bazge

Sastojci: 30 cvjetova bazge  
3 L prokuhanе vode  
3 kg šećera  
60 g limunske kiseline

Cvjetove bazge ostaviti stajati u vodi 24 h, procijediti i dodati šećer i limunsku kiselinu. Miješati dok se šećer i limunska kiselina ne otope pa uliti sirup u staklene boce. Nakon 24 h sirup je spremjan za upotrebu.



Slika 3. Priprema sirupa od bazge.



## 2. 3. ČEŠNJAK

Češnjak djeluje protiv glavobolje, snižava krvni tlak, čisti krv i jača imunitet. Uzimaju se 2-3 češnjaka svaki dan.

U smirivanju upale zubnog mesa pomaže utrljati uitnjeni češnjak na zubno meso.



Slika 4. Čuvarkuća

## 2. 4. ČUVARKUĆA

Iako ovo nije autohtona biljka ivanečkog kraja, stariji stanovnici pamte je kako raste na sjenovitim stranama krovova kuća.

Sok iz listova čuvarkuće tradicionalno se koristi u borbi protiv uhobolje.

Priprema: iscijediti sok iz 1-2 lista čuvarkuće, sok lagano ugrijati u žlici i uliti ga u bolno uho.

## 2. 5. DIVLJA RUŽA

Zreli plodovi divlje ruže (šipak) se osuše, samelju i koriste za čaj. Kako je šipak bogat vitaminom C, odličan je u borbi protiv prehlade i sličnih viroza.

Priprema: 2 žličice sušenih plodova (šipka) preliju se vrućom vodom, puste da odstoje desetak minuta i procijede. Čaj se pije topli i zaslađen medom ili šećerom. Nezaslađeni čaj od šipka koristan je u zautavljanju proljeva i povraćanja.



Slika 5. a) Cvijet divlje ruže, b) šipak – plod divlje ruže.



## 2. 6. GOSPINA TRAVA

Gospina trava je biljka žutih zvjezdastih cvjetova, a naraste do 60 cm. Prepozna se po listovima koji, gledani prema suncu, zbog eteričnog ulja koje sadrže izgledaju rupičasto. Biljku treba skupljati po sunčanom vremenu kad se na stabljici nalaze pupoljci, rascvjetani žuti cvjetovi i ocvali suhi cvjetovi. Cvjetovi i pupovi prilikom gnječenja ispuštaju ljekoviti crveni sok.



Slika 6. Gospina trava

Pripravci od gospine trave koriste se za vanjsku i unutarnju uporabu – za liječenje rana, opeklina, hemoroida, posjekotina, bolesti želudca, glavobolje, depresije te pospješivanje cirkulacije krvi.

### Priprema čaja:

Jednu čajnu žličicu sušenih listova i cvjetova gospine trave preliti s 2,5 dL kipuće vode. Nakon 5 minuta procijediti i zasladiti. Čaj se pije prije doručka i prije spavanja.

### Priprema ulja:

U bocu staviti 0,5 L svježih listova i cvjetova gospine trave i preliti ih s 1,5 L ulja. Zatvoriti bocu i ostaviti na suncu 7 tjedana (svaki dan promiješati sadržaj boce). Pravilno pripremljeno ulje treba biti crvene boje. Ulje se procijedi kroz gazu i čuva u tamnim bocama (ili sklonjeno od sunca).



## 2. 7. JABUKA

Brojne stare sorte jabuka koristile su se za izradu domaćeg jabučnog octa. Osim kao začin, jabučni ocat koristi se i kao narodni lijek. Oblozi od jabučnog octa smanjuju otekline.

U borbi protiv viška kilograma, masnoće i povišenog šećera u krvi svako jutro se popije smjesa od 2 dL vode i 1 žlice jabučnog octa.



Slika 7. Jabučni ocat

## 2.8. KAMILICA



To je biljka čija su ljekovita svojstva poznata od davnina. Cvjetovi kamilice beru se za sunčana vremena kad je biljka u punom cvatu. Osušeni cvjetovi služe za pripravu čaja, parnih kupelji ili obloga.

Pare kamilice otvaraju dišne puteve i smiruju upalu sinus-a.  
Nezaslađeni čaj ublažava probavne smetnje.  
Oblozi od kamilice potiču zacjeljivanje rana i smiruju osjetljivu kožu.  
Koristila se i za ispiranje očiju zbog antibakterijskog učinka.

Priprema čaja od kamilice:

2 čajne žlice cvjetova kamilice prelitи s 2 dL kipuće vode i pustiti da odstoji 10-ak minuta.

Slika 8. Skupljanje kamilice u školskom vrtu.



## 2. 9. KOPRIVA

Za pripremu čaja beru se mladi izdanci koprive koji se osuše na sjenovitom mjestu. Nakon nekoliko dana suha kopriva se usitni i spremi u staklenu posudu. Čaj od koprive služi za jačanje imuniteta te za mokraćne putove.

Priprema čaja:

Dvije čajne žlice suhe koprive prelitи sa 2dL vrele vode, pustiti da odstoji 5 do 10 minuta pa procijediti čaj.



Slika 9. Suha kopriva.

Tinktura od koprive dobivena namakanjem koprive u rakiji koristila se za jačanje i poticanje rasta kose.

## 2. 10. KRUMPIR

Gomolj krumpira se, osim u prehrani, koristio i prilikom snižavanja povišene tjelesne temperature i liječenja opeklina (na opečeno mjesto stavi se ribani krumpir).



Gomolj se oguli i nareže na ploške. Ploške krumpira poslože se na dlanove i unutrašnju stranu podlaktice te omotaju gazom ili uguraju u čarapu.

Slika 10. Snižavanje povišene tjelesne temperature krumpirom.

## 2. 11. KUPUS (ZELJE)

Zelje je još jedna od biljaka iz uzgoja koja je našla primjenu i u narodnoj medicini. Listovima zelja omatala su se bolna mjesta i otečeni zglobovi. Također, kiselo zelje u prehrani važno je u jačanju imuniteta.



## 2.12. LIPA

Ljekoviti pripravci od cvijeta i pricvjetnih listova lipe koriste se za smirenje i poticanje rada imunološkog sustava. Najčešće je riječ o čaju.

Čaj od lipe:

2 žlice suhih cvjetova lipe preliti s 2,5 dL vrele vode i ostaviti da odstoji 5-10 minuta.

Za poticanje znojenja u borbi protiv prehlade piće se vrući čaj zaslađen medom, 2—3 šalice dnevno.



Slika 11. Sušeni cvjetovi lipe.

## 2.13. LJUBIČASTI GAVEZ

Korijen gaveza koristi se za izradu tinktura i masti za smanjenje bolova u mišićima i zglobovima.



Tinktura od gaveza:

100 g korijena gaveza staviti u 700 mL rakije (ili 70% etanola) i pustiti da odstoji 14 dana. Smjesu treba promiješati svaki drugi dan. Tinktura se čuva u tamnoj staklenoj boci na hladnom mjestu. Bolno mjesto premazuje se 3 puta dnevno.

Slika 12. Priprema tinkture od gaveza.



## 2. 14. MASLAČAK

Listovi maslačka ubrani u rano projeće, prije cvatnje, bogat su izvor željeza i koriste se u obliku salate.

Cvjetovi maslačka služe za izradu meda koji je djelotvoran u borbi protiv kašla i upale grla. Med se uzima samostalno ili u čaju, 3-4 čajne žlice dnevno.

Med od maslačka:

300 žutih cvjetova maslačka prelije se s 1 L vode i pusti da odstoji 24 h. U procijejenu smjesu doda se 1 kg šećera i zagrijava na laganoj vatri dok se šećer ne otopi i med ne zgusne. Vrući med uliti u staklenke, čvrsto zatvoriti i čuvati na hladnom mjesu. Rok valjanosti je oko godinu dana.



Slika 13. Punjenje staklenki medom od maslačka.



Slika 14. Med od maslačka.



## 2. 15. MENTA

Od sušenih listova mente najčešće se pripremaju čajevi koji djeluju umirujuće na živčani i probavni sustav.

Čaj od mente:

2 žlice suhih listova mente preliti s 2 dL vrele vode i ostaviti da odstoji 5-10 minuta.

## 2. 16. NEVEN

Cvjetovi nevena beru se za suhog i sunčanog vremena. Za izradu masti od nevena mogu se koristiti suhi ili svježi cvjetovi. Mast se tradicionalno koristi za omešavanje kože, uklanjanje ožiljaka i zacjeljivanje rana.

Mast od nevena:

30 cvjetova nevena  
6 punih jušnih žlica svinjske masti  
10 g pčelinjeg voska

Mast zagrijati i u nju dodati neven, još kratko zagrijavati uz stalno miješanje. Maknuti s vatre i pustiti da odstoji preko noći. Smjesu ponovno lagano zagrijati da se mast rastali, procijediti i dodati pčelinji vosak. Kad se vosak rastali, mast preliti u posudu za čuvanje. Čuvati na hladnom mjestu.

Kako bi se izbjegao intenzivan miris, u smjesu se mogu dodati cvjetovi kamilice ili sl.



a



b



c



d

Slika 15. a) Zagrijavanje nevena u svinjskoj masti, b) filtriranje smjese, c) dodavanje pčelinjeg voska u nevenovu mast, d) punjenje kutijica.



## 2. 17. ROSOPAS

Rosopas je samonikla biljka čija je stabljika ispunjena žuto-narančastim biljnim sokom. Sok iz stabljike rosopasa koristi se u borbi protiv virusnih bradavica. Bradavica se 2-3 puta dnevno premaže svježim sokom rosopasa.

## 2. 18. SMREKA

Sirup od smrekih mladica koristi se protiv kašlja.

Mladi izdanci na granama smreke ubiru se u vrijeme kad su još svijetlozeleni i nježni. Mladice se stavlju u staklenku i zasipaju šećerom, sadržaj je potrebno zgnječiti žlicom ili kuhačom. Zatvorena staklenka ostavi se stajati na suncu 2-4 tjedna uz povremeno protresanje, sve dok se šećer ne pretvorи u sirup, a iglice potpuno ne posmeđe. Sirup se procijedi i čuva u staklenim bočicama na hladnom mjestu.



a



b

Slika 16. a) Punjenje staklenke smrekinim mladicama, b) staklenka prije zagrijavanja na suncu.

## 2. 19. TRPUTAC

Listovi trputca imaju višestruku primjenu. Nasjeckani listovi mogu se staviti na oboljeli Zub kako bi zaustavili zubobolju ili mogu poslužiti kao oblog na bolnom mjestu, posjekotini, rani ili prilikom uboda insekata. Čaj od sušenih listova trputca olakšava probavu.



### 3. LIJEČENJE DOMAĆIM PROIZVODIMA

#### ŽIVOTINJSKE MASTI

**ZEČJA MAST** – zacjeljivanje rana

**GUŠČA MAST** – olakšava dišne tegobe i  
smiruje astmu

- utrljati u kožu na  
području prsa

#### SVJEŽI KRAVLJI SIR

- isušuje gnojne čireve, smanjuje  
otekline
- gazom omotati na oboljelo mjesto

#### OPEČENI JEZIK

- na opečeni jezik staviti malo šećera  
koji će spriječiti bol i stvaranje  
mjehura

#### RAKIJA

- koristila se za dezinfekciju rana i kao  
oblog za snižavanje povišene tjelesne  
temperature



### **UBODI**

- kod uboda insekata pomažu hladni oblozi ili sok crvenog luka

### **ZANOKTICE**

- uklanjaju se kratkotrajnim uranjanjem prsta u vrelu vodu

### **KOSA**

- da bi kosa bila sjajna i zdrava treba je povremeno premazati razmućenim jajem, pustiti da kratko odstoji i isprati





**Izdavač:** Eko-vrt, sekcija UZ Ivančica i Povijesna skupina  
Osnovna škola Ivana Kukuljevića Sakcinskog,  
Ivanec

**Za izdavača:** Damir Jagić, prof.

Ivanec, rujan 2019.