

LEKOVITO BILJE I NARODNI ČAJEVI

VASA PELAGIĆ

VASA PELAGIĆ

*Lekovito bilje
i narodni čajevi*



Leo commerce
Beograd, 2016

Naziv knjige:
LEKOVITO BILJE I NARODNI ČAJEVI, VASA PELAGIĆ

Copyright © 2016 Leo commerce, Beograd

Izdavač:
Leo commerce, Beograd

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Urednik:
Nenad Perišić

Lektura i korektura:
Bosiljka Delić

Priprema za štampu:
Leo commerce

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874
E-mail:nesaperisic@gmail.com
info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:
Sajnos, Novi Sad

Tiraž: 1000

ISBN 978-86-7950-412-8

SADRŽAJ

Predgovor	11
LEKOVITO BILJE	13
Beli slez	13
Beli slez kao lek	13
Bela slačica	14
Bela slačica kao domaća lekarija i začim uz jelo	14
Slačičnik.....	17
Slačičnik kao lek i kako se on spravlja i upotrebljava.....	17
Biber	18
Biber kao začim i lek.....	18
Breza.....	19
Brezovina, breza kao lek.....	19
Brđanka.....	20
Arnika, moravka veprovac (trava) kao lek od rana	20
Venja.....	21
Venja, smrekovina, je lekarija za mnoge bolesti.....	21
Vodnjika (venjovača) kao lekarija i prijatno piće	24
Vinova loza	24
Grožđe kao hrana i mnogostruki lek	
– jedimo ga što više i što duže	24
Grožđe održati do proleća u onom stanju kao što je bilo u jesen... 24	
Kiselo mleko.....	30
Odlična hrana i lekarija.....	30
Višnja.....	31
Višnjevo lišće kao lek.....	31
Vodopija.....	31
Ženetrga, gologuza, zmijina trava, cikorija.....	31
Vranilova trava.....	32
Vranilova trava ili crnovrh.....	32
Vrba	33
Vrbova kora i njeno lišće kao lek	33
Gavez.....	33

Glog.....	34
Debela tikva.....	34
Debelica, debela tikva kao lek od svinjske bolesti – groznice ...	34
Divlji kesten.....	35
Kesten divlji kao lek, kao hrana za marvu i kokoši, i sapun	35
Duvan.....	36
Duvan kao lek.....	36
Žalfija	37
Kadulja, kaduna, kalaver, kaloper kao lek.....	37
Zob	38
Zob kao lek.....	38
Tej (odvar) od zobi spravlja se ovako za piće:	39
Za kupanje ovako se spravlja:	39
Zova.....	39
Ivanjsko cveće	41
Ivanjsko cveće kao lek	41
Iđirot.....	41
Jabuka.....	42
Jabuka kao hrana i lekarija.....	42
Jagoda.....	44
Jagode kao lek.....	44
Jagorčevina	45
Ječam	47
Ječam kao lek	47
Kafa.....	48
Kafa kao lek za ljude i marvu.....	48
Kantarion.....	49
Kim.....	49
Kukuta.....	50
Kukuta kao lek od rane.....	50
Kupina.....	51
Kupina, ostruga kao lek.....	51
Konoplja.....	51
Konoplja i seme joj, kao lek	52
Kopriva.....	53
Kopriva kao hrana i lekarija protivu više bolesti ljudskih, marvenih i živinskih.	53
Kopriva kao ljudska hrana	54

Kopriva kao stočna hrana	55
Kopriva kao hrana za živinu	57
Kopriva kao platnarska biljka	58
Gajenje koprive.....	59
Kopitnjak	62
Krušina	62
Lincura	63
Lincura, raven kao ugodna lekarija	64
Lubenica	66
Majkina dušica	66
Maslačak	68
Mečije grožđe	71
Mrkva	72
Šargarepa, žuta repa, stidak, sramak kao zdrava i lekovita hrana.	72
Neven	73
Odoljen	73
Oman	74
Pasulj	75
Pasulj kao lek	75
Paradajz.....	75
Patlidžani crveni kao zdrava i lekovita hrana za čoveka za bilje i žito	75
Pelin.....	76
Pelin kao lek.....	76
Peršun	78
Petroželj, petrusin.....	78
Pirevina	80
Pirevina kao lek.....	80
Pitoma nana	80
Gajena, paprena ili ljuta nana, metvica, metva, kao jevtina začina i lekarija.....	80
Podbel	84
Podubica	84
Raž	85
Raž i kafa od raži kao odlična hrana i lek	85
Kafa koja ne škodi, a pitka je i zdrava za grudi i ostalo telo.....	86
Rastavić.....	86

Ren.....	87
Ren je lek i začín.....	87
Rotkva	88
Rotkva i rotkvica kao hrana i lek	88
Rogač.....	89
Ruzmarín.....	89
Ruzmarín-špirit kao lek	90
Rusa	90
Salep	91
Salep, kaćun, kaćunak, kao lek i hrana.....	91
Sarsaparila	93
Smokva.....	93
Rošćići, smokve i drugo kao lek od kašlja.....	93
Suncokret.....	93
Titrica.....	95
Troskot	96
Troskot kao lek	96
Trava od srdobolje.....	97
Hajdućka trava	98
Ajdućica, sporiš, hajdućka trava, paprac, kunica kao lekarija	98
Heljda.....	99
Heljda kao hrana i lek.....	99
Hrast ili rast.....	99
Hrastova kora kao lek.....	99
Crni i beli luk	101
Luk crni i beli (češnjak) kao hrana i lekarija	101
Kako se odstranjuju žuljevi.	103
Crni slez.....	99
Čaj.....	105
Čaj s mlekom kao lek.....	105
Čičak	106
Čičak, repuh, repušina, lapak kao lekarija	106
Špargla, spanać, kiseljak, zelje.....	106
Kafa od žira kao hrana i lekarija.....	107
Hleb od hrastovog žira.....	110
Šimširika	110
Štir	111
Strator, trator (crveni štir) kao lek.....	111

KAKO I KAD BRATI LEKOVITO BILJE.....	112
Šta moraju znati oni koji žele da se posvete sakupljanju, sušenju, upotrebi i prodaji lekovitog bilja	112
Vreme berbe	117
Biljarski kalendar	
sve u svoje vreme.....	118
Kad koje bilje treba brati?	119
Praktična sušara za lekovito bilje.....	121
Vitrina – izložba lekovitog bilja.....	122
Praktična uputstva o upotrebi lekovitog bilja u domaćinstvu	122
Domaća apoteka lekovitog bilja.....	124
Lekovitost voća i povrća, biljni sokovi kao lek, hrana i poslastica.....	126
Voćni dani	127
Jugoslavija ima divno voće i povrće, ali se ono ne iskorišćava ni dovoljno ni razumno.....	127
Vitamini.....	131
I – vitamini rastvorljivi u vodi (hidrosolubilni)	133
II – vitamini rastvorljivi u mastima	140
O belom i crnom hlebu, vitaminizacija belog brašna i belog hleba	144
Antibakterijski sastojci višeg bilja, antibiotici u višem bilju (fitoncidi)	148
Isparljivi i neisparljivi fitoncidi.....	149
Isparljivi fitoncidi.....	150
Neisparljivi fitoncidi.....	153
Domaći narodni čajevi zamena za kineski čaj.....	155
Koje se bolesti mogu izlečiti ili ublažiti medicinskim biljem	158
Bolesti organa za varenje	159
Bolesti organa za disanje	166
Bolesti bubrega i mokraćnih organa	167
Za znojenje	168
Živčane bolesti	168
Bolesti kože i sluzokože	169
Bolesti srca i krvnih sudova	169
 LEKOVITO BILJE – ILUSTRACIJE	 171

PREDGOVOR

Vasa Pelagić (Gornji Žabar, 1838 - Požarevac, 1899) čuveni je revolucionar i publicista. Bio je đak Bogoslovske škole u Beogradu. Odlazi u Rusiju, gde na čuvenom Moskovskom univerzitetu sluša predavanja iz političke medicine i istorije medicine. Postaje upravnik Bogoslovije u Banjaluci, ali zbog optužbe da širi nacionalne ideje, proteran je od strane turskih vlasti u Malu Aziju. Nakon učestvovanja u bosanskom ustanku 1875. godine, austrijske vlasti ga interniraju 1876. Poslednje godine života proveo je u zatvoru u Požarevcu.

U narodu je postigao popularnost svojim delom *Narodni učitelj*, u kome je objavio mnogobrojne savete o potrebama zdravog načina života, kao i pouke za razvijanje i održavanje telesnog zdravlja. Knjiga je pisana jednostavnim, jasnim jezikom, razumljivim za široke narodne mase. Prvo izdanje ove knjige štampano je 1879. godine u 12.000 primeraka. Ono po čemu se naročito izdvaja po značaju jeste lekarski odeljak ili jevanđelje lečenja, u kojem su obuhvaćene mnogobrojne bolesti, definicije, uzroci i posledice kao i praktična uputstva o načinu lečenja narodnom medicinom i upotrebom lekovitog bilja. To je upravo deo koji vi držite u rukama. Ne suprotstavljajući se medicini i podržavajući misao slavnog grčkog lekara Hipokrata (*Hrana treba da bude lek, a lek - hrana*), Pelagić je knjigom *Lekovito bilje i narodni čajevi* ukazao na bezbrojne mogućnosti domaćih lekovitih sredstava i blagotvornog dejstava lekovitog bilja, povrća i voća. Nakon spiska lekovitog bilja, voća i povrća koji su nam svima dostupni, načina na koji možemo upotrebiti dotično bilje u svoju korist, Pelagić nam daje uputstva kada se bilje skuplja i na koji način se tretira kako bi se sačuvali u najvećoj meri hranljivi sastojci. Uz pregršt praktičnih saveta, pokazuje nam prečice kako da izbegnemo krupne greške koje mogu nastati iz male nepažnje. Zatim, šta je to čime obiluju pojedine voćke?

Uz najčešće bolesti koje muče svakog čoveka u nekom periodu života, dati su recepti kojim kombinacijama čajeva se te bolesti mogu izlečiti ili sprečiti. Smatrao je da je čovekova dužnost da bude zdrav, a zamerao je vlastima da nedovoljno brinu o zdravlju naroda. Insistirao je na tome da ako pojedinac ima dovoljno znanja, može naterati državu da vrši svoju dužnost, jer je zdravlje sveopšte dobro. Stoga je jevanđelje zdravlja trebalo biti svakom Srbinu pri ruci.

Ova knjiga o zdravlju širi horizonte svesnosti o značaju zdravlja čovekovog i zdrave prirodne sredine. Nakon više od sto godina Pelagićevo delo „Lekovito bilje i narodni čajevi“ i dalje je aktuelno i nalazi put do svojih čitalaca. Čovekova je večna potreba da upozna svoju okolinu i da nađe način da učestvuje u kreiranju svog života i društva u kome živi.

LEKOVITO BILJE

BELI SLEZ

Althaea officinalis

[Beli slez je višegodišnja biljka, visoka 1–2 m. Sva je od mekih belih dlaka rutava. Ima beličasto, runjavo, plitko usečeno lišće, pod prstima meko kao kadifa. Stablo je jednostavno ili je slabo granato i uspravljeno. Cveće je bledoružičasto. Raste na vlažnim mestima, a naročito na rečnim ostrvima i na vodoplavnom zemljištu kraj većih reka.

Od belog sleza se koristi koren i list a ređe i cvet. Koren treba da je oljušten i beo. U korenu belog sleza ima 30–35% sluzi, oko 35% skroba, oko 10% pektina, oko 10% šećera i drugih sastojaka. U njemu je sluz glavni lekoviti činilac.]

Beli slez kao lek

Beli slez je dobar protivu bolova u prsima, promuklosti, teškog disanja, kašlja, pljuvanja krvavog i drugih plućnih bolesti. Kad se pomeša sa belim slezom podbela i kopitnjaka, i kad se taj odvar pije sa medom i malom primesom sitnog nišadora (navrh noža), onda on leči i najstariji kašalj, koji baca sukrvicu. Pri zapaljenju krajnika treba ispirati grlo odvarom, tejom belog sleza svakog sata po jednom. Protivu zapaljenja, kod žena njime treba ispirati polne organe unutra i spolja, svaki dan po dva puta.

Kad se nadunu obrazi zbog zubobolje ili slomljenog zuba, i otuda, bolovi napadnu, tada treba često ispirati usta i desni odvarom belog sleza, i obložiti spolja otečeni obraz utucanim celerom pomešanim sa zejtinom. Oblog treba da je topal.

Beli slez a naročito koren čisti prljotine sa haljina, kad se usecka sitno i svari dovoljno njegova korena u vodi. Za upotrebu ovu kao i za onu gornju neka je topal.

Korist ove biljke traži da se ona neguje i čuva u svakoj kući, umesto onog cveća od koga niko nikakve koristi ne dobija.

[Koren belog sleza je naročito pogodan za spremanje macerata ili tzv. hladnog odvara protiv kašlja kod dece. Taj odvar treba da se sprema ovako: punu kašiku sitno isečenog korena od belog sleza treba preliti sa 200–300 grama obične čiste hladne vode, dobro promešati i ostaviti da stoji pola sata u poklopljenom sudu. Za to vreme treba promešati još koji put. Posle toga procediti kroz čistu retku tkaninu. Ovako se ekstrahuje samo lekovita sluz. Dobijena tečnost se može po želji i zagrejati da proključa, zasлади se medom ili šećerom i pije po jedna kafena šoljica nekoliko puta na dan. Pre upotrebe se uvek malo zagreje, jer je tako prijatniji za piće.]

BELA SLAČICA

Sinapis alba

[**Bela slačica** je jednogodišnja biljka koja se gaji, a susreće se ponegde i kao korov među žitom, po vrtovima, njivama, travnjacima i zapuštenim mestima. Visoka je obično do 60 cm, razgranata, sa perasto izrezanim lišćem i sitnim žutim cvetovima. U plodovima ima po nekoliko sitnih žućkastih semenki, zbog kojih se bela slačica i gaji.]

Bela slačica kao domaća lekarija i začín uz jelo

Mnogi pišu u svojim delima da se slačicom leči više raznih bolesti, a jedenjem uz jelo otklanjaju i predupređuju takođe mnoge bolesti.

Bela slačica je uspešan lek protivu bolesti stomaka, jetre, creva i svega drugog što spada u organe za svarivanje pojedene hrane.

Kad to govore naučari iz više mesta i raznih država, onda ne ostaje drugo već pokloniti veru njihovim rečima i obratiti našu pažnju na taj jevtini domaći lek i koristiti se njime pri navedenim bolestima i uz svako jelo.

[Lekovita vrednost slačice vidi se unekoliko i iz njenih sastojaka. Seme njeno po analizi hemijskoj ima u sebi: pored mnogo sluzi, oko 30% masnog ulja, belančevine, šećera, mineralnih i drugih sastojaka, **jedno ljuto jedinjenje – sinalbin**. Ovo jedinjenje sadrži sumpora i kad se zrno slačice istuca i pomeša s vodom ili žvaće, onda se sinalbin razlaže pod uticajem jednog fermenta, kojeg ima takođe u semenu (mirozinaza), i oslobađa, pored ostalog, **sumporno ulje bele slačice**,

koje je takođe ljutog ukusa ali nije isparljivo. Zbog toga je bela slačica samo ljutog ukusa a nije i ljutog mirisa kao crna slačica (*Semen Sinapis nigrae*).]

Jedan varšavski doktor veli: da je bio u jedno vreme pravi mučenik od šuljeva, kiselog podrigavanja, stuživanja, glavobolje, nesvestice, teškog i neurednog mokrenja i bolesti u krstima, i pored svih upotrebljenih medikamenata. U mucu toj tražio je i oprobao sve što je znao, ali sve je bilo uzalud. Ali baš u tom očajanju seti se bele slačice. On je počeo uzimati tri puta dnevno po jednu malu kašičicu čistog i skorašnjeg semena bele slačice, koju je dozu zapivao sa čašicom hladne vode. To je uzimao redovno pre doručka, ručka i posle večere pri leganju u postelju punih šest nedelja dana. Posle toga on se oprostio svih pomenutih bolesti i boljetica, pa i spavao je bolje, a tako isto to mu je učinilo te je jeo s većim apetitom no pre.

Jedan nemački doktor tvrdi da je on mnoge uzete uhvaćene udove tela lečio trljanjem sa utučenom slačicom pomešanom sa zejtinom. On kaže još: kad se svako jutro naštinu sažvaće i proguta nekoliko zrna slačice, krepí pamćenje, razvedrava misli i otklanja nesvesticu.

Za lečenje slačica se upotrebljava ili kao začín uz jelo, ili gutanjem zrna s vodom; ili zamešana kao cicvarica u vodi ili sirćetu, te služi za oblaganje.

Kad se guta, ona se uzima obično tri puta na dan po jednu malu kašičicu semena čista, zdrava, skorašnjeg i netučenog – celog. Prema uzrastu i prema naravi osobe može se ta mera i smanjiti i povesiti. Da se lakše proguta, a i inače, treba prvo staviti u usta određenu količinu semena, pa onda zapiti sa jednom čašicom hladne vode. Ona se uzima u tom vidu izjutra na sat pre doručka i u podne tako isto pre ručka, a uveče pri polasku na spavanje. Jednima je potrebno to upražnjavati po dve-tri nedelje, a nekima tri puta duže, pa da se uspeh postigne. Ovde ne treba zaboraviti ovu primedbu. Ako bolesnik ima neko zapaljenje, onda je nužno umesto vode zapivati slačicu sa mlakim odvarom od mekinja.

Za oblaganje spolja ona se upotrebljava u vidu obloge – slačičnika (vezikatora). Ovaj slačičnik pravi se ovako: uzmi nužni deo brašna od semena bele slačice (a gde nema ove, može za oblaganje poslužiti sa uspehom i crna) pa ga zamesi u malo hladnoj vodi, tako kao pogustu cicvaricu. Usput napominjemo da se nikada ne zaboravlja da od vruće vode ona gubi svoju snagu, ljutinu. Smesu tu namaži na

TABLA 24



1 – korijandar (*Coriandrum sativum*), a – zreo plod; 2 – breza (*Betula alba*); 3 – podbel (*Tussilago farfara*); 4 – bunika (*Hyoscyamus niger*); 5 – kija (*Polygala amara*); 6 – šafran (*Crocus sativus*).

Vasa Pelagić

PELAGIĆEV NARODNI UČITELJ



Najnovije izdanje Pelagićevog narodnog učitelja i dalje aktuelna, najobimnija i najkorisnija knjiga o zdravlju koja odoleva vremenu i širi horizonte svesnosti o značaju zdravlja čovekovog i zdrave prirodne sredine...Prva i večna potreba svakog od nas je da stiče što više znanja o čoveku, životinjama i biljkama; o srećnom uređenju i školovanju društva. Obogaćeno novim saznanjima, uz pomoć eminentnih stručnjaka, ovo izdanje je i danas aktuelno i sigurno će naći put do svojih čitalaca.

Format 175 mm x 245 mm, Obim 968 str. Povez tvrdokoričen.

PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI - LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručujte željene knjige putem sajta www.leo.rs ili nas posećujte direktno u Ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu, u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m² čeka vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite: 011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



Knjižara „Riznica knjiga br. 2“
Mihajla Bandura 36
011/375-2626
063/517-874
Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“
Gimnazijska 17
023/510-783
063/517-874
Zrenjanin

POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS


Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervju sa autorima

Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje. Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više

- ✉ Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- 🌐 Poručite onlajn putem sajta: www.leo.rs
- ☎ Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- @ Poručite putem mejla: info@leo.rs
- 📱 Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- 📞 Poručite putem Vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

DRUŽITE SE SA LEO COMMERCE PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA

 Potražite nas na Facebooku:
LEO COMMERCE

 Pratite nas na Twitteru:
www.twitter.com/LeoKomerce



▶ Google play



Android Market

Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili android mobilnih telefona dostupan je na sajtu www.leo.rs i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

615.32:582

ПЕЛАГИЋ, Ваца, 1838-1899

Lekovito bilje i narodni čajevi / Vasa Pelagić. -
Beograd : Leo commerce, 2016 (Novi Sad : Sajnos).
- 170 str., 24 lista s tablama : ilustr. ; 23 cm

Tiraž 1.000

ISBN 978-86-7950-412-8

a) Лековите биљке
COBISS.SR-ID 226015500