

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ШУМАРСКИ ФАКУЛТЕТ



Дипломски рад:

ЛЕКОВИТА СВОЈСТВА ПЛУЋЊАКА (*PULMONARIA
OFFICINALIS* L.) И ГАВЕЗА (*SYMPHYTUM OFFICINALE* L.)
И ЊИХОВА УПОТРЕБА У ФИТОТЕРАПИЈИ

Студент:

Ненад Милошевић

Ментор:

Др Душан Јокановић, ванр.проф.

Београд, 2022. година

Садржај

УВОД.....	1
ГАВЕЗ.....	3
Научна класификација:	3
Род.....	4
Врста	5
Ботаничке карактеристике.....	6
Станиште:.....	6
Лековити делови биљке:	6
Хемијски састав:	7
Медикаменти од гавеза:	7
Лековитост корена:	8
Гавез маст	8
Чај од корена гавеза :	11
Облоге од каше:	11
Облоге од свежих листова:	11
Облоге од попарених листова:	11
Додатак за купку:	11
Додатак за седећу купку:	11
Тинктура од гавеза:	12
Гавез гел	12
ПЛУЋЊАК	13
Научни назив	13
Породица.....	13
Статус заштите	13
Народна имена	14

Лековити делови биљке	14
Хемијски састав	14
Плућњак као лек	14
Болести код којих плућњак помаже	16
Начин употребе:	17
Чај од плућњака и других биљака:	18
Вино и пиво од плућњака:	20
Тинктура од плућњака:	21
ЗАКЉУЧАК	21
ЛИТЕРАТУРА	22

УВОД

Лековито биље и лечење лековитим биљем, поред ботанике, проучава и фармакологија - наука о лековима, а фитотерапија је грана фармакологије која се бави лечењем помоћу биља. Познавање и употреба лековитог биља добијали су све више на значају временом. Плантажни узгој лековитог биља пружа могућност да се на великој површини за релативно кратко време експлоатише одређен број лековитих таксона који се могу успешно користити у фитотерапији. Такође, значајан удео у укупној лековитој флори чине и самоникле лековите врсте (Јокановић, 2021).

Лечење и употреба биљака старо је колико и човечанство, а први записи сежу у време пре нове ере.

Кинези и њихов цар Кин Нонг 3000 година пре нове ере имају записе о познавању више стотина лековитих биљака.

Индуси су били и остали главна извозна земља зачина, лековитог и другог биља. Још 2000 година пре наше ере постоје записи о извозу и продаји биља од чега су се врло обогатили Кина и Индија па биле због тога мета разних завојевача и империјалних сила.

Египћани су знали за многе лековите биљке и користили их на обалама Нила, а ширењем своје земље проширивали су и знање о биљкама са освојених територија. Записи сежу 1500 година пре наше ере и показују да су Египћани користили биља и за балсамовање.

Грци су познаваоци европског и светског лековитог биља и начина коришћења у разне сврхе. Херодот 500 година пре наше ере спомиње рицинусово уље као лек и као гориво. Орфеј спомиње кукурек, бели лук итд, а Питагора приморски лук, слачицу и купус (Туцаков, 2014).

Хипократова дела пружају доказе и прве поуздане научне податке о медико-фармацеутским вештинама старих Грка. Међу античким Грцима треба поменути и Диоскорида и његово капитално дело „Materia medica“, као и Теофраста, који је описао ботаничке особине и употребна својства за преко 500 лековитих биљака. У старом Риму се истичу Плиније Старији, Целзус и Гален, који је родоначелник галенске медицине, односно вештине израде лекова. Средњи век је период затишја у Европи, када је реч о развоју науке о лековитом биљу, али и изузетне експанзије у арапском свету, при чему се истиче лекар Авицена и његова публикација „Канон“ из 10. Века (Туцаков, 2014).

У сваком случају, наука о лековитом биљу датира од давнина. Сваки народ и свака епоха имају своје обичаје, навике, лекове, начине лечења и вештину израде лекова од лековитог биља. Лечење лековитим биљем и код нашег народа има дубоке корене о чему најбоље сведоче многобројни стари писани споменици. У Ходошком кодексу, који се сматра за најстарији кодекс српске световне медицине (14. век) наводи се, поред осталог, и разноврсна употреба домаћих и страних биљних дрога, најчешће кима, алоја, тамјана, ланеног и репиног семена, смоквиног корена, врбове коре и њеног лишћа и разног другог биља које се и данас користи. У Хиландарском медицинском кодексу који је открио 1951. године академик Ђ. Сп. Радоичић у библиотеци манастира Хиландар наводи се употреба многобројних трава и начин коришћења. Тај кодекс је према речима др Реље Катића најдрагоценији споменик српске медицинске културе. Ово дело потиче из 15-ог или 16-ог века. О употреби лековитог биља сведоче и наше епске песме.

„Ста га вила богом братимити

Дај ме пуштај у планину живу

Да наберем по Мирочу биља,

Да загасим ране на јунаку“

Стихови из песме „Краљевић Марко и вила“

Значај лековитог биља у нашем народу, народној медицини и употреби која је некада била и једини начин лечења је велики што налазимо у многим списима. У осамнаестом веку Захарија Стефановић Орфелин (1726 – 1785) несуђени лекар и достојан претеча Доситеја Обрадовића, први открива српском народу појмове о природи и васељени. Он спомиње око 500 лековитих трава којим поред латинског назива даје и називе из народа. У делу о медикаментима читаоцу доноси сазнања из материје медике и терапије онако како се то радило у његово време у Европи.

ГАВЕЗ

Гавез (*Symphytum officinale* L.) још се назива и воловски језик, сватовци, велики гавез, килњак, црни гавез, пљушч, свеник и црни корен је вишегодишња зељаста биљка из породице гавеза оштролиста - Boraginaceae (Слика 1).

Слика 1. Морфолошки изглед гавеза



Извор: Graibeard/ Flickr

Научна класификација:

- 1. царство ----- Plantae
- 2. дивизија ----- Magnoliophyta
- 3. класа ----- Magnoliopsida
- 4. ред ----- Lamiales
- 5. породица ----- Boraginaceae
- 6. род ----- Symphytum
- 7. врста ----- *Symphytum officinale* L.

Опште карактеристике фамилије Boraginaceae (срп. Поречнице) су да заузима тропске и суптропске крајеве и да се састоји од око 156 родова и 2000 врста. Ову фамилију претежно чине зељасте биљке, а у мањој мери и дрвенасте и жбунасте. Биљке из ове фамилије су једногодишње или вишегодишње. Према ботаничким подацима цветови ове фамилије су актиноморфни, осим код родова *Echium* и *Lycopsis*. Чашица им је слободна или постфлорално разрасла, круница је срасла, левкаста, тањирастог или звонастог облика. Тучак им је синкарпан, грађен од два оплодна листића. Плодник је надаветан, двоок, при чему се у сваком оку налазе по два анатропна семена заметка. Због секундарне преграде плодник може бити и четвороок са по једним семеним заметком у сваком оку. Плод им је коштуница или орашчић, или четири орашчића одвојена преградама. (Игић и сар., 2010; Вилотић, 2018; Вилотић, 2021)

Слика 2. Корен и цвет гавеза



Извор: Новости.рс

Род

Symphytum је род цветница из породице Boraginaceae. Постоји око 35 врста познатих под заједничким именом гавез. Неке врсте и хибриди, посебно *S. officinale* и *S. uplandicum*, користе се у повртларству и као биљни лек.

Слика 3. Цвет гавеза



Извор: Стил-Курир

Врста

Гавез (*Symphytum officinale* L.) Божја биљка за многе болести. Постоји преко тридесет врста из рода *Symphytum*:

1. *Symphytum aintabicum* Hub.-Mor. & Wickens
2. *Symphytum anatolicum* Boiss.
3. *Symphytum asperum* Lepech.
4. *Symphytum* × *bicknellii* Buckn.
5. *Symphytum bornmuelleri* Buckn.
6. *Symphytum brachycalyx* Boiss.
7. *Symphytum bulbosum* K.F.Schimp.
8. *Symphytum carpaticum* Yu.M.Frolov
9. *Symphytum caucasicum* M.Bieb.
10. *Symphytum circinale* Runemark
11. *Symphytum cordatum* Waldst. & Kit. ex Willd.
12. *Symphytum creticum* (Willd.) Runemark
13. *Symphytum davisii* Wickens
14. *Symphytum* × *ferrariense* C.Massal.
15. *Symphytum grandiflorum* DC.
16. *Symphytum gussonei* F.W.Schultz
17. *Symphytum hajastanum* Gvin.
18. *Symphytum ibiricum* Steven
19. *Symphytum kurdicum* Boiss. & Hausskn.
20. *Symphytum longisetum* Hub.-Mor. & Wickens
21. *Symphytum* × *mosquense* S.R.Majorov & D.D.Sokoloff
22. *Symphytum officinale* L.
23. *Symphytum orientale* L.
24. *Symphytum ottomanum* Friv.
25. *Symphytum podcubicum* Yu.M.Frolov
26. *Symphytum pseudobulbosum* Azn.
27. *Symphytum savvalense* Kurtto
28. *Symphytum sylvaticum* Boiss.
29. *Symphytum tauricum* Willd.
30. *Symphytum tuberosum* L.
31. *Symphytum* × *ullepitschii* Wettst.
32. *Symphytum* × *uplandicum* Nyman
33. *Symphytum* × *wettsteinii* Sennholz

Ботаничке карактеристике

Назив потиче од грчке речи symphyton = расти заједно; назив за многе биљке код древних аутора, које су се примењивале за лечење костију. Гавез је вишегодишња зељаста биљка. Стабљика гавеза нарасте 30-100 cm. Стабло је круто, усправно, густо прекривено длакама, меснато, шупље и услед потпуно савијених листова наниже, само на горњем делу разгранато. Листови су такође покривени длакама: доњи су елиптични на краткој дршци, средњи и доњи су издужени. Цветови су скупљени у цвасти на горњем делу разгранате стабљике. Круница је звонаста, двоструко дужа од чашнице, дуга 1 до 2 cm. Прљаво ружичаста је или жућкасто-бела са длакавом цеви и шиљатим, на ободу папилозним љускама у ждрелу, које не надвисују круницу. Антере су већином дуже од филамената и тамнољубичасте су боје. Стубић је различите дужине. Орашице су косо јајасте, 4,5-5 mm дуге, са унутрашње стране истакнуте ивице, с поља глатке, сјајне, финобрадавичасте, сивомрке, са истакнутим назубљеним прстеном, који опкољава бело уљано тело. Латице су љубичасте боје. Плод је сув и распада се на 4 орашчића. Корен је меснат, репаст и разгранат. Дуг је до 30 cm и дебљине до 2,5 cm. Корен је споља црнкаст, уздуж испуцао, унутра беличаст, меснат и богат слузи, ризом врло кратак, без кртоластих задебљања. Изданци су свеже зелени, храпави, од густих, 1-2 mm дугих, скоро правих, одстојећих белих чекињастих длака или жућкасто-бели са длакавом цеви и шиљатим, на ободу папилозним љускама. Цвета од маја до јула месеца.

Станиште: Расте по врло влажним ливадама и на плавним местима, поред река.

Лековити делови биљке: Листови и корен.

Слика 4. Корен гавеза



Извор: Facbook.com

Слика 5. Листови гавеза



Извор: prirodno i zdravo.com

Хемијски састав:

Садржи: каротин, алкалоиде, танине, гликозиде, слузи, смоле, етерично уље, алантоин.

Примена:

Од свих лековитих биљака гавез садржи највише алантоина који је потребан за стварање ћелија код зарастања рана. Гавез је један од најбољих лекова за зацеливање спољашњих и унутрашњих рана, посекотина, огреботина, контузија, ломова и крварења, код уганућа, ишчашења, натегнућа мишића и тетива. Облоге су делотворне и код чирева, код проширених вена, код задебљања која изазивају реума и гихт, код упале костију. Гавез се користи и код бронхијалног катара, упале плућа, крвавог испљувка, грипа. Гавез је лек и за желудачни катар, пролив, дизентерију, бубрежне болести, јаку и болну менструацију. Чај од гавеза се препоручује за чир на желуцу и дванаестопалачном цреву, али се не сме пити више од 40 дана годишње.

Медикаменти од гавеза:

Није потребно посебно траварско искуство да би се на некој ливади, у јарку или уз цесту препознао гавез, лековита биљка раширена, коришћена и поштована у целој Европи.

Вишегодишња биљка карактеристичног изгледа са сочном и длакавом стабљиком, љубичастим и ружичастим цветовима обешеним према доле, расте свуда. Веома је лако пресадити је у свој врт на начин на који се пресађује на пример и рен, кореном. Довољно је ископати корен или део корена биљке и пресадите га у свој врт. Биљка је вишегодишња, а колико год дубоко копали корен готово да је немогуће у потпуности га извадити. Из преосталог дела на пролеће ће поново израсти зелена стабљика. Осим лековитости, гавез се може држати у врту због листова који намочени у води (сами или са копривом) постају вредно биођубриво, а кад им додамо компост, распадајући се, подижу температуру и убрзавају процес рециклаже биолошког отпада у компост.

Слика 6. Изглед хербе и подземног дела гавеза



Извор: www.majkapriroda.com

Лековитост корена:

Корен је лековити део гавеза који се може користити на различите начине. Дубоки и рачвасти корен гавеза је тамносмеђе до црне боје. За израду лековите масти копа се оштром мотиком на јесен, у октобру и новембру, када садржи највише алантоина, материје која подстиче стварање нових ћелија. Убрзава зарастање рана, обнову сломљеног коштаног ткива те тетива оштећених код уганућа и ишчашења, појачава циркулацију. Корен садржи такође и високе концентрације танина, који својим коагулаторним дејством зауставља крварење.

Бројна испитивања која се спроводе у истраживачким центрима потврђују делотворност препарата од гавеза корена и његову делотворност код олакшавања болова код реума, реуматоидног артритиса и дегенеративних промена кичме, спортских повреда, болова у мишићима и слично. Корен гавеза се користи код уринарних инфекција код жена, а крема од корена гавеза ефикасна је у борби против гљивица на ноктима.

Премда постоји траварска традиција и неке рецептуре за чајеве и тинктуре са сушеним гавезовим кореном или листовима, истраживања су потврдила отровност гавеза за јетру, па и овде упозоравамо да се треба користити само за спољну употребу. Најраширенији, уједно и најпрактичнији лековити препарат гавеза, је гавез маст.

Гавез маст

Гавезова маст је један опробан лек који има значајно терапеутско дејство. Утрљава се код ишчашења зглобова, уганућа, разних хематома и отока. Гавезова маст оплемењена маслиновим уљем има значајно већу ефикасност у борби против акутних и хроничних болова.

Слика 7. Изглед корена гавеза



Извор: Graibeard/Flickr

Слика 8. Гавезова маст



Извор: Bootik.

Истраживања новијег датума долазе до закључка да свеже екстра девичанско маслиново уље делује као природни ибупрофен (Натуре, 2005). Садржи, наиме, састојак oleosanthal који делује слично ибупрофену, па се екстра девичанско маслиново уље све више додаје кремама против болова код упалних дегенеративних болести костију и зглобова.

Састојци:

250 грама свеже ископаног и очишћеног гавезовог корена, 1 kg свежег шпека за топљење масти, 41 кашика хладно цеђеног нерафинираног маслиновог уља, 100 до 150 грама воска (Игић и сар., 2010).

Припрема:

Корен гавеза копа се на јесен, у октобру или новембру, далеко од извора контаминације. Препорука је да се одвоји око пола килограма тежине корена. Треба га добро опрати, очистити од оштећења и трулежи, али га не треба гулити. Осуши се крпом и остави на страну док се припрема маст. Килограм свежег свињског шпека односно сланине за топљење масти нареже се на коцкице па се стави у лонац, дода се мало воде, меша се да не загори. Битно је да се не додаје со. Маст је готова кад по њој запливају светложути чварци. Тада се оцеди, па у посебну посуду одвоји 40 до 45 кашика масти, па се остави да се мало охлади. Док је још топла у ту маст се наренда припремљен корен гавеза, 200 до 250 грама, на оштром рибежу за краставце или зеље. Дакле, у топлу маст треба да падну

што тањи листици корена, а риба се одмах изнад масти како би што је могуће мање било изложено ваздуху односно оксидацији. Кад је сав корен нарибан и потопљен у масти, настави се са мешањем још 15 минута. Остави се покривено да одстоји преко ноћи. Сутра се поново стави на лагану ватру, загреје се тек толико да се маст отопи, па се скине с ватре и меша се још 10 минута, па се оцеди кроз газу у лонац. Оцеђеној масти дода се 41 кашика хладно цеђеног нерафинисаног односно екстра девичанског маслиновог уља, па се у смесу дода још 100 до 150 грама уситњеног воска. Држи се на топлотом односно на лаганој ватри уз стално мешање све док се восак не отопи и тада се смеша прелије у порцуланску или ватросталну чинију. Прекрије се крпом и остави се на хладном да се сви састојци сједине и охладе (Игић и сар., 2010).

Добијена охлађена гавезова маст се пуни дрвеном или керамичком кашиком у мање посуднице, стаклене или пластичне, никако не металне. Напуни се до ивице и добро потисне да унутра не остане ваздуха и добро затвори. Рок трајања овако добијене масти је годину дана.

Маст од гавеза може да се припреми и на следећи начин: 4 до 6 опраних коренова (зависно од величине) веома ситно се исече и кратко пропржи у 250 грама чисте свињске масти од сала; остави се преко ноћи и наредног дана загреје, процеди и протисне кроз парче платна. Одмах се стави у чисте мале тегле и чува у фрижидеру.

Осим за већ наведене индикације, може се користити и за масажу ногу, посебно код чукљева, за негу дијабетичког стопала, против уједа инсекта и слично. Иако се у народној медицини гавез маст користи и наношењем директно на отворене и тешке ране, код такве примене постоји опасност.

Слика 9. Изглед упаковане гавезове масти



Извор: www.kupujemprodajem.com

Чај од корена гавеза :

Ефикасан је код парадентопатије и разних убода и посекотина. Може се користити још и код разних истегнућа лигамената и тетива. Такође, смањује бол проузрокован реуматским обољењима. Овај корен, у случају прелома, после дуже употребе може да надогради калус на тај начин што захваљујући алантоину стимулише деобу и диференцирање ћелија, односно ткива, када је кост размакнута по сантиметар па и више. Поседује изузетну моћ регенерације ткива. Чај од гавеза помаже и код бронхијалне астме, туберкулозе плућа, избацивања крви из плућа као и желудачних и цревних чирева.

Припрема:

Једну супена кашика чаја се потопи у два децилитра хладне воде и остави да одстоји два сата. Затим је потребно процедити чај. Озлеђено место се обмота облогом натопљеном чајем од гавеза. Овај поступак се понавља неколико пута у току дана. Мешавина чаја (код чира на желуцу): пуна мала кашика чајне мешавине прелије се са четврт литре вреле воде и остави да одстоји три минута. (Игић и сар., 2010).

Облоге од каше:

Припремају се тако што се добро осушен корен фино самеле и у једној шољи са мало вреле воде и неколико капи јестивог уља брзо измеша у кашу. Каша се нанесе на парче памучне тканине и тако топао облог се ставља на оболело или болно место, затим се повеже.

Облоге од свежих листова:

Свежи листови гавеза се оперу, на дасци изгњече оклагијом, ставе на оболела места и повију.

Облоге од попарених листова:

Листови гавеза се попаре врелом водом и ставе на болно место.

Додатак за купку:

500 грама свежих или осушених листова гавеза остави се преко ноћи у 5 литара хладне воде. Следећег дана све се загрева до кључања и додаје води за купање.

Додатак за седећу купку:

Прави се као код купке, само са 200 грама свежих листова.

Тинктура од гавеза:

Корен гавеза се опере и очисти четком. На ситно се исече и њиме растресито до грлића напуни боца па се прелије ракијом од жита или неког воћа. Боца се 14 дана држа на сунцу или на топлом месту (Слика 10). Ракија мора да прекрије корен. (Igić i sar. 2010).

Слика 10. Изглед гавезове тинктуре



NAT
URE
HUB

Извор: www.naturehub.rs

Гавез гел

Делотворан је у лечењу истегнућа и ишчашења, реуматских деформитета ручних и ножних зглобова, као и спортских повреда и посттрауматских стања. Има изузетну моћ убрзавања срастања преломљених костију. Као противупално средство ефикасан је и код посекотина, модрица и после уједа инсеката. Побољшава епителизацију, дренажу и регенерацију ткива. Садржи: 25% гавеза, а састоји се од екстракта гавеза, ментола и камфора (Игић и сар., 2010)

Примена:

Благом масажом се утрљава на жељено место у тањем слоју, два до три пута дневно. (Izvor: Web-Tribune.com)

Слика 11. Изглед гавезовог гела



Извор: www.mobilja.rs

ПЛУЋЊАК

Научни назив – *Pulmonaria officinalis* L.

Породица – Boraginaceae

Статус заштите – Није угрожена врста

Плућњак (*Pulmonaria officinalis*) представља зељасту биљку која цвета у априлу. Име је добио по шари која се налази на цвету, а одговара шарама на плућима.

Расте у светлим листопадним европским шумама. Може се наћи на нашим просторима, најчешће по ливадама и листопадним шумама. Расте свуда по шумама, живицама, међу грмљем, посебно у влажним и дубоким земљиштима.

Ботаничке карактеристике плућњака: вишегодишња зељаста биљка, висока до 30 см, усправне стабљике обрасле оштрим длакама. Приземни листови су са дугим дршкама, јајастог облика, на врху зашиљени, по ободу цели. Стабљике су обрасле мањим седећим листовима, тамнозеленим са светлим пегам са горње стране и светлије зеленим са наличја. Цветови се налазе на врху стабљика, левкастог су облика. У почетку цветања су ружичасте боје, а што су старији боја прелази у плаво-љубичасту. Цвета врло рано у пролеће, март-април (Игић и сар., 2010; Вилотић, 2018; Вилотић, 2021).

Народна имена: цигеричњак, лисац, лишац, медуница, медуника, кудровац, плућник, трава од гује, жигеричњак.

Лековити делови биљке: За лек се скупља цела херба.

Хемијски састав: Садржи слузи, танине са доста полифенола, мало алкалоида, каротин, витамин С.

Слика 12. Изглед цвета плућњака



Извор: Лековита биљка.

Плућњак као лек

Као лековити део биљке користи се надземни део биљке убран у време цветања. Лековито дејство плућњака потиче од садржаја слободне силицијумове киселине и соли калијума, калцијума и алуминијума, сапонина, кверцетина, танина, флавоноида, алантоина, слузи и витамина С.

Терапијска употреба плућњака датира из XVI века и везује се за Леонарда Фукса (слика бр. 13), немачког лекара и ботаничара. У то доба, лековито дејство биљака на одређене органе повезивало се са сличношћу облика појединих делова биљке са телесним

органима. У случају плућњака облик и светле пега на листовима доведене су у везу са болестима плућа, а позитивне ефекте употребе има чај од надземног дела плућњака који се на исти начин употребиљава све до данашњих дана.

Плућњак има бројна лековита својства. Традиционално се чај од плућњака препоручује код катара дисајних путева, хроничног бронхитиса, код грипа и код крвавог кашља. Отвара дисајне путеве, па је јако користан код запушења носа и крвних судова, као и код бола у синусима.

У мешавини са листом боквице и хербом раставића употребљаван је некада за лечење туберкулозе. У народној медицини користи се и за ублажавање промуклости и упале грла.

Осим благотворног деловања на дисајне органе, активни састојци плућњака показују и антибиотско и антиоксидантно деловање, а садржај минералних соли подстиче диурезу, што доприноси елиминацији штетних материја из организма.

Плућњак је одличан као антиупално средство, за дезинфекцију и чишћење отворених рана, одлично се бори против бактерија и вируса. Има благотворно дејство на дигестивну цев, спречава и смањује епизоде пролива, помаже при великом броју уринарних болести – повећава лучење мокраће. Дobar је за искашљавање, а помаже и код болести крви – спречава настанак згрушавања (Игић и сар., 2010; Вилотић, 2018; Вилотић, 2021).

Посебно лековито дејство ова биљка испољава на малаксале особе које пате од хроничне поспаности и умора – даје потребну енергију уз помоћ супстанци које утичу на концентрацију и снагу.

Захваљујући садржају слузи и танина, чај од плућњака може се користити и за спољну употребу, јер повољно делује на зарастање рана.

Слика 13. Леонард Фукс



Извор: Vikipediја

Плућњак се у народној медицини користи и за лечење животиња: пепео сагорелог плућњака пастири су мешали са водом и користили за испирање рана и чирева код домаћих животиња.

Свежи листови и цветови могу се користити у исхрани, као додатак салатама. Међутим, због присуства длачица којима су обрасле стабљике и листови, чешће се користе кувани, као поврће или додатак супама и чорбама. (др Јосиф Панчић).

Болести код којих плућњак помаже:

- малокрвност
- хронични кашаљ, са или без примеса слузи
- хемороиди
- храпаво грло
- промуклост
- грип
- прехлада
- опекотине и посекотине
- акне

- запаљење очних капака
- скорбут (недостатак витамина С)
- акутно и хронично запаљење бронхија (бронхитис)
- емфизем плућа
- упала душника
- тешко дисање, посебно код пушача
- магарећи кашаљ

Начин употребе:

Од плућњака се могу припремити чај, сок и сируп. Основна свхра је опште јачање организма, а помаже буквално свима – младима, старима, лакшим и тежим болесницима.

Чај: једна кашика биљке на 300-400 ml кључале воде остави се да стоји 10-15 минута. Затим се процеди и преко дана пије неколико пута по једна шоља. (Игић и сар., 2010).

Ако се претвори у прашак, добар је за посипање старих рана.

Слика 14. Изглед чаја од плућњака



Извор: Biljnaapotekaorganic.com

Чај од плућњака и других биљака:

Плућњак има одлично лековито дејство када се користи у комбинацији са другим лековитим биљкама. У зависности од обољења, плућњак се комбинује са разним биљем.

У случају бронхитиса и астме, за добар чај је потребно:

- 50 грама листова плућњака
- 30 грама иглица бора
- 30 грама камилице
- 20 грама листова тимијана
- 2 кашике меда

Помеша се лековито осушено биље, а потом се кашика биља убаца у кључалу воду. Након што вода прокључа, убаце се две кашике меда у чај, потом се остави два сата у поклопљеној посуди. Након тога се процеди чај и пије се три пута дневно. Потребно је да се чај, пре него што се прогута, задржи мало у устима – тако ће се дисајни путеви још брже отворити. Овај чај је добар и за инхалацију – држи се глава над лонцем са чајем око 15 минута како би се прочистили нос и дисајни путеви. (Igić i sar. 2010).

Слика 15. Изглед чаја плућњака



Извор: Boned. Rs

Код проблема са бубрезима или појаве крви у мокраћи, чај од плућњака је одлично решење.

За припрему овог чаја, потребно је:

- 50 грама листова плућњака
- 30 грама сувих листова брезе
- 30 грама осушене коре врбе
- 30 грама преслице
- 50 грама коприве
- 30 грама листова маслачка

Након што се суво биље утуца и промеша, сипа се једна кашику у воду која је на рингли, али вода не треба да кључа, да је топла. Остави се на рингли још пар минута, а потом се процеди чај и пије се три пута дневно, пре сваког оброка. Чај не треба конзумирати пред спавање како би се избегли ноћни одласци у тоалет.

Чај од плућњака може помоћи да се лакше искашље шлајм. За чај је потребно:

- 50 грама листова плућњака
- 25 грама белог слеза
- 25 грама црног слеза
- 20 грама морача

Након што се биље измеша, једна супену кашику се сипа у два децилитара воде која кључа, а потом се остави да одстоји око пола сата. Након што се чај од плућњака процеди, пије се након сваког оброка.

Лековита биљка плућњак одлично иде и у комбинацији са боквицом. Помеша се 20 грама нане, 20 грама боквице, 20 грама црног слеза и подбела, прелије се са 7 децилитара воде која кључа и остави се да одстоји. Након тога се чај процеди и конзумира три пута дневно (Игић и сар., 2010).

Слика 16 . Изглед вина од плућњака



Извор:Učiona.hr

Вино и пиво од плућњака:

Плућњак се може комбиновати и са вином. Вино одлично стимулише рад дисајних органа, а свакако ће имати благотворније дејство у комбинацији са здравом биљком као што је плућњак. За припрему вина од плућњака, потребно је:

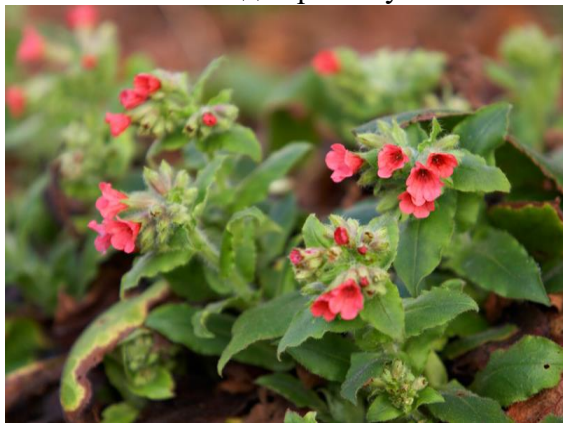
- 50 грама листова плућњака
- 2 литра белог вина
- 1 килограм меда
- 20 грама осушеног корена сладића

Помеша се плућњак и корен сладића, потом се убади у шерпу са вином. Када се вино угреје, додаје се 1 килограм меда и кува се још 5 минута. Шерпу се одложи са стране и поклопи, потом се процеди и пије пре сваког obroka. Како би се избегла главобољу од вина, пре спавања се попију две чаше воде, како би се вино разблажило. Вино је већ приликом конзумирања испољило своје благотворно дејство на дисајне путеве. Уколико се из било ког разлога не може конзумирати вино, уместо вина може да се користи млеко (Игић и сар., 2010).

Плућњак помешан са пивом помаже код промуклости. Посебно је добар за здраве особе које нису на терапији, како пиво не би утицало на смањење ефективности самих лекова. У четвртину литара пива додају се две кафене кашичице плућњака, потом се неколико минута пиво лагано загрева, али пиво не треба да прокључа. Склони се са

рингле, процеди се и потом је спремно за употребу. Саветује се конзумирање пива након оброка, како се храном не би иритирало грло (Игић и сар., 2010).

Слика 17. Изглед хербе плућњака



Извор: Gіropark

Тинктура од плућњака:

Састав тинктуре је алкохол, вода и концентрат плућњака.

Употреба:

Тинктура се узима три пута дневно 15-20 капи у једном децилитру воде. Користи се само у разређеном облику. Дозе се не смеју прекорачити. Чува се на сувом и тамном месту на температури до 25 степени. Не препоручује се употреба деци, трудницама и дојиљама.

ЗАКЉУЧАК

Гавез и плућњак су два најзначајнија представника фамилије *Boraginaceae* који се срећу на подручју Србије. Преферирају влажнија станишта и често се срећу у приобаљима и алувијумима потока и река. Обе врсте су веома лековите и имају широк спектар употребних вредности. Плућњак се, превасходно, што и сам назив говори, користи за различите тегобе дисајних путева, односно код проблема са бронхитисом, кашљем, упалом плућа, као и за изbacивање секрета и шлајма. Такође, плућњак има значајна антиоксидативна и антибиотска деловања, а у комбинацији са листом боквице и хербом раставића коришћен је раније за лечење туберкулозе. Лековити део биљке је херба убрана у фенофази цветања. Што се тиче гавеза, у лековите сврхе се користи корен са ризомом. Главна хемијски активна компонента код гавеза је једињење алантоин које доприноси убрзаној деоби и диференцирању ћелија, а тиме и зарастању ткива. Масти и креме од гавеза се користе код спортских повреда – уганућа, ишчашења, отока, хематома. Треба

нагласити да се чај од гавеза може користити код чира на желуцу и дванаестопалачном цреву, али га не треба пити дуже од 40 дана годишње. Треба нагласити да коришћење лековитог биља у фитотерапији и алтернативна медицина генерално могу у великој мери да помогну човеку у јачању имунитета и општег стања организма, али је важно да се реагује превентивно у складу са народном крилатицом „боље је спречити него лечити“.

ЛИТЕРАТУРА

Вилотић, Д. (2018): Лековите биљке Националног парка „Ђердап“. Монографија, Јавно предузеће „Национални парк Ђердап“, стр. 199

Вилотић, Д. (2021): Лековите биљке Националног парка Тара. Монографија, ЈП „Национални парк Тара“, Бајина Башта, стр. 201

Игић, Р., Вуков, Д., Божин, Б., Орловић, С. (2010): *Лековите биљке*. Врело Друштво за здраву исхрану и заштиту животне средине, Нови Сад, стр. 262

Јокановић, Д. (2021): Практикум из Лековитог биља. Универзитет у Београду – Шумарски факултет, стр. 115

Туцаков, Ј. (2014): Лечење биљем. Ново, измењено и допуњено издање, Вулкан издаваштво Д.О.О., Београд, стр. 619