# OSKORUŠA

Puni naziv biljke (porodica): **Oskoruša** (iz porodice *Rosaceae*-ruže)

Latinski nazivi i ostali nazivi:*Sorbus domestica* (skorš, oskorš, skurš, skruš, skoruša…)

Kratki opis:

Deblo joj je ravno i prekriveno s tankom sivo-smeđom korom koja je raspucana i vrlo slična deblu kruške. Krošnja oskoruše je razgranata, okruglasta ili piramidasta oblika. Listovi su neparni, dlakave strukture. Cvjeta u svibnju i lipnju.

Stanište:

Rasprostranjena je u [južnoj](http://hr.wikipedia.org/wiki/Ju%C5%BEna_Europa) i [srednjoj Europi](http://hr.wikipedia.org/wiki/Srednja_Europa), sjevernoj [Africi](http://hr.wikipedia.org/wiki/Afrika) i u [Maloj Aziji](http://hr.wikipedia.org/wiki/Mala_Azija). Od davnina je sađena te se spontano širila. U [Hrvatskoj](http://hr.wikipedia.org/wiki/Hrvatska) raste u [šumama](http://hr.wikipedia.org/wiki/%C5%A0uma) [hrasta crnike](http://hr.wikipedia.org/wiki/Hrast_crnika), [hrasta medunca](http://hr.wikipedia.org/wiki/Hrast_medunac) i [bijelog graba](http://hr.wikipedia.org/wiki/Bijeli_grab). U kontinentalnom dijelu je rijetka. Također dolazi kultivirana, u voćnjacima, uz [vinograde](http://hr.wikipedia.org/wiki/Vinograd), putove i sl.

Ljekovita svojstva:

Sušeni plodovi oskoruše koriste se za pripremu ljekovitih čajeva i ukusnih kompota, a mljeveni su se dodavali brašnu za kruh. Osim sušeni, plodovi oskoruše konzumiraju se i umočeni u med, a koriste se i za pripravu žestokih pića i likera. Plodovi oskoruše pomažu pri uravnoteženju probave, želučanih i crijevnih tegoba.

Zanimljivosti:

**Oskorušu su Kelti nazivali** “drvetom koje šapće”. Naime, vjerovali su da će drvo reći tajne čovjeku koji želi slušati. Kad se plod oskoruše razreže na dva ista dijela, dobije se unutrašnjost u obliku pentagrama pa se vjerovalo da treba nositi grančicu oskoruše kako bi se zaštitili od zlih sila. Irska legenda kaže da je prva žena na svijetu stvorena od oskoruše. Plodove vrlo rado jedu ptice pa je u narodu drvo oskoruše poznato i kao “hvatač ptica”.

# KOPRIVA

Puni naziv biljke (porodica): **Kopriva** (iz porodice *Urticaceae*-koprive)

Latinski naziv i ostali nazivi: *Urtica dioica* (žara, koprva, velika kopriva, obična kopriva, pasja kopriva...)

Kratki opis:

Kopriva je dvodomna zeljasta višegodišnja biljka. Stabljika je uspravna i doseže visinu do 150 cm, a listovi su dugi od 3 do 15 cm. Cvijeta od proljeća do jeseni dok za vrijeme zime ostaje u zemlji.

Stanište:

Raste posvuda. Na zapuštenim mjestima, gajevima, rubovima šuma, obalama rijeka i potoka, uz ograde, ali i kao korov. Obično je nalazimo na vlažnom i hranjivom tlu.

Ljekovita svojstva:

Kopriva je korisna kod svih vrsta unutarnjih krvarenja, kao diuretik i laksativ te kod žutice. Također je korisna pri rješavanju dermatoloških problema (ekcemi). Sok od koprive izvor je željeza i vitamina C što ga čini odličnim oruđem pri jačanju organizma.

Zanimljivosti:

Koprivu su u Veliku Britaniju donijeli rimski vojnici koji su je koristili kako bi se zagrijali. Vojnici bi trljali noge i ruke koprivom da potaknu cirkulaciju. Od davnina kopriva se koristila i za izradu tkanina o čemu svjedoči tkanina od koprive pronađena u danskom grobu iz kasnog brončanog doba.

# DIVLJI ŠIPAK

Puni naziv biljke (porodica): **Divlji šipak** (iz porodice *Rosaceae*-ruže)

Latinski naziv i ostali nazivi: *Rosa canina* (pasja ruža, divlja ruža...)

Kratki opis:

Raste kao grm visine 2-3m. Grm ima oštre zavinute bodlje. Listovi su ovalnog oblika sa svijetlim cvjetovima. Cvjeta u lipnju i srpnju. Plod je jajastog oblika, crvenkast s mnoštvom tvrdih sjemenki.

Stanište:

Raste po živicama, uz rubove šuma i u šikarama.

Ljekovita svojstva:

Prepun vitamina C, rabi se za liječenje ugriza bijesnog psa...

Zanimljivost:

Služi za prehranu (čaj, pekmez, marmelada...). Čaj od šipka je dobar za zdravo mršavljenje. U Drugom svjetskom ratu divlji šipak se masovno koristio za pripremu sirupa za trudnice i malu djecu.

# METVICA

Puni naziv biljke (porodica): **Metvica** (iz porodice *Lamiaceae*-usnatice)

Latinski naziv i ostali nazivi: *Mentha piperita* (nana, menta, celina trava, pitoma metvica…)

Kratki opis:

Metvica je višegodišnja zeljasta biljka, visoka 30 do 80 cm s uspravnom stabljikom. Listovi su nasuprotni s peteljkom, duguljasto-jajastog oblika, na vrhu šiljasti, a po rubu slabo nazubljeni. Cvat biljke je duguljasti klas, a cvjetovi su grimizne do ljubičaste boje. Biljka je većinom sterilna te se razmnožava vegetativnim putem.

Stanište:

Metvica je vrlo stara ljekovita biljka čija je prvotna domovina Daleki istok (Kina, Japan) odakle je preko sjeverne Afrike i južne Evrope došla u Englesku, dok u naše krajeve dolazi perko Nizozemske. Uzgoj te biljke zahtijeva duboko zemljište, bogato humusom i vlagom.

Ljekovita svojstva:

Dobro je sredstvo protiv bolova u želucu. Čaj od metvice smiruje živce, utječe na izlučivanje urina, želučanih sokova i žuči, te je odlično sredstvo protiv povraćanja. Čaj od metvice djeluje ne samo na smirenje bolova i uklanjanje grčeva već uklanja i sve nervozne smetnje poput lupanje srca i hipohondrična duševna stanja uzrokovana nemirom.

Zanimljivosti:

Njeno ime se prvi put koristi u grčkoj mitologiji o čemu svjedoče dvije priče. Prva kaže da je nimfu Mentu zavodio Had, bog Podzemlja, čija je kraljica postala ljubomorna te nimfu pretvorila u biljku. Druga priča govori o ljubavi između nimfe Mente i Plutona koji je dao pretvoriti nimfu u mirisnu biljku bježeći od ljubomorne žene.

# KOMORAČ

Puni naziv biljke (porodica): **Komorač** (iz porodice *Apiaceae*-štitarke)

Latinski naziv i ostali nazivi: *Foeniculum vulgare* (koromač, morač, slatki kopar, janež…)

Kratki opis:

Dvogodišnja biljka koja naraste 1 do 2 metra. Ima glatku, okruglu, plavkastu, sitno prugastu i razgranatu stabljiku. Listovi su plavkasto-zeleni, a listići igličasti i tanki kao konac. Na vrhovima stabljike razvijaju se sitni žućkasti cvjetovi složeni u veliki sastavljeni štitac. Plodovi su duguljasti, rebrasti i spljošteni. Cvate od srpnja do rujna.

Stanište:

Komoračeva domovina je Južna Europa pa se i kod nas može uspješno uzgajati. Komorač traži duboko orano zemljište, ali susrećemo ga često i u divljem stanju u slobodnoj prirodi. Kao samonikla biljka raste po kamenjarima Hrvatskog primorja i Dalmacije.

Ljekovita svojstva:

Iznimno se cijeni njegov blagonakloni učinak u liječenju bubrežnih i želučanih tegoba te kod očnih bolesti i lošeg vida. Dobar je lijek protiv prehlade, gripe, kašlja, astme, nadimanja i grčeva.

Zanimljivosti:

Veliki gurmani Rimljani koristili su korijenje, listove i sjemenke komorača za pripremu kruha i salata. U Srednjem vijeku se koristio i za rastjerivanje kukaca. Vjerovalo se da plaši vještice pa su ga u Ivanjskoj noći vješali na ulazna vrata.

# MAJČINA DUŠICA

Puni naziv biljke (porodica): **Majčina dušica** (iz porodice *Lamiaceae*-usnatice)

Latinski naziv i ostali nazivi: *Thymus* (babina duša, babja dušica, bakina dušica, bukovica...)

Kratki opis:

Majčina dušica je vazdazelena biljka. Postoji jako puno različitih vrsta majčine dušice koje se razlikuju po visini grma i boji cvijeta. Listovi su tanki, zeljasti i ušiljeni, često dlakavi. Jednosimetrični cvjetovi stvaraju na vrhovima stabljike okruglaste cvjetove, jakog i ugodnog mirisa. Biljka cvate u svibnju.

Stanište:

Stanište majčine dušice je južna Europa, a kod nas jadranski prostor. Raste na suhim i kamenitim predjelima, livadama i pašnjacima.

Ljekovita svojstva:

Majčina dušica je omiljen lijek narodne medicine. Koristi se kao začin, konzervans i antiseptičko sredstvo. Koristi se za ublažavanje menstrualnih tegoba, raznovrsnih bolesti dišnih putova te u liječenju crijevnih tegoba.

Zanimljivosti:

Majčina dušica je oduvijek rado korištena biljka. Stari Egipćani su je koristili u obliku ulja za balzamiranje, Grci u kupkama, a Rimljani za pročišćavanje svojih prostorija. U srednjem vijeku ispijanje čaja bio je ritual koji je omogućavao ljudima da vide vile.

# KAMILICA

Puni naziv biljke (porodica): **Kamilica** (iz porodice *Asteraceae*-glavočike cjevnjače)

Latinski naziv i ostali nazivi: *Chamaemelum nobile* (kamomila, kokotnjak, maternjak, milica...)

Kratki opis:

Kamilica je otporna višegodišnja biljka visine oko desetak centimetara dok Matricaria recutita može narasti i do 60 cm. Stabljika je uspravna, gola, većinom razgranjena. Cvjetovi su bijeli po obodu žuti, ugodnog mirisa, naizmjenični te dva do tri puta perasto razgranjeni. Kamilicu je najbolje brati u proljeće i rano ljeto.

Stanište:

Kamilica raste na zapuštenom zemljištu, ali i na poljima, travnjacima te uz putove. Voli dobro osunčana mjesta. Raste samoniklo u Europi, Sjevernoj Americi i mnogim drugim zemljama.

Ljekovita svojstva:

Osušeni cvjetovi kamilice sadrže aromatično ulje koje ima jaka antiseptička i protuupalna svojstva. Kao čaj dobra je za želučane tegobe, pospješivanje apetita i opuštanje mišića. Jača i njeguje problematičnu kožu, jača kosu te poboljšava funkciju jetre.

Zanimljivosti:

Kamilica je dobila nadimak „biljka liječnik” jer posađena u blizini bolesnih biljaka pomaže u njihovom ozdravljenju. Koristi se za ispiranje svijetle kose što kosu čini sjajnijom.

# KUPINA

Puni naziv biljke (porodica): **Kupina** (iz porodice *Rosaceae*-ruže)

Latinski naziv i ostali nazivi: *Rubus fruticosus* (divlja kupina, crna jagoda)

Kratki opis:

Kupina je grm dugačkih, ravnih ili kao luk savijenih grana punih jakog trnja. Listovi su nalik na paprat, cvjetovi bijeli do svijetloljubičasti, a plodovi su tvrde crne bobice veličine do 2 cm, bogati vitaminom C. Cvjeta od svibnja do kolovoza.

Stanište:

Raste na neobrađenom zemljištu, po planinama, šumama, šikarama i živicama kao i na rubovima oranica, uz potoke i putove.

Ljekovita svojstva:

Kupina sadrži željezo, kalcij, natrij, tanin, jabučnu i vinsku kiselinu, vitamin C te ostale vitamine što čini biljku u potpunosti iskoristivom u ljekovite svrhe. Služi za liječenje probavnog i crijevnog sustava. Kupinovo vino pomaže jačanju organizma i podizanju razine željeza u krvi.

Zanimljivosti:

Ostaci kupina pronađeni su u mnogim najranijim europskim naseobinama, te su bile važna jesenska hrana u životu prapovijesnog čovjeka.

# KADULJA

Puni naziv biljke (porodica): **Kadulja** (iz porodice *Lamiaceae*-usnatice)

Latinski naziv i ostali nazivi: *Salvia officinalis* (kuš, žalfija, kaduljasti čistac)

Kratki opis:

Zeljasta vazdazelena biljka visoka 30 do 60 cm. Stabljika je četverobridna, sivo do bijelo vunasto dlakava. Listovi s peteljkama su nasuprotni. Cvjetovi su dvospolni, jednosimetrični. Više cvjetova je skupljeno u prstenaste cvatove. Cvate od svibnja do srpnja.

Stanište:

Rasprostranjena je po sjevernom i istočnom Sredozemlju. Raste na suhim staništima s vapnenačkom podlogom kao što su kamenjarski pašnjaci, šikare, borove šume, ali i obradive površine.

Ljekovita svojstva:

Ljekovita kadulja je vrsta s najduljim popisom mogućnosti primjene pri različitim bolestima, kao što su poremećaji dišnog, cirkulacijskog, probavnog i mokraćno-spolnog sustava, upale i ozljede kože, te najraznovrsnije infekcije. Koristi se i u aromaterapiji te u kulinarstvu. Čaj od kadulje pomiješan sa malo jabučnog octa je dobar za grgljanje u slučajevima bolnog grla, laringitisa i tonzilitisa. Koristan je i za upaljene desni i čireve usne šupljine.

Zanimljivosti:

Kadulja se smatrala dobrom za mozak, razum i pamćenje. Zbog svoje ljekovitosti ljudi su je koristili i kao zubnu pastu. Talijanska izreka iz 10. st. kaže: „Zar da ostari čovjek kom u vrtu kadulja raste?”. Kinezi su u 17. st. toliko cijenili ljekovitu kadulju da su nizozemskim dobavljačima plaćali tri škrinje najfinijeg zelenog čaja za jednu škrinju kadulje.

# VRIJES

Puni naziv biljke ( porodica): **Vrijes** ( iz porodice *Ericaceae*-vrijesovi)

Latinski naziv i ostali nazivi: *Erica erborea* ( drvenasta crnjuša, drvoliki ili veliki vrijes)

Kratki opis:

Uspravni vazdazeleni grm ili drvce, visine do 3 metra. Kora mladih izbojaka gusto je sivodlakava, a starijeg debla crvenosmeđa s plitkim pukotinama. Korijen je vrlo dobro razvijen u dubinu. Iz vrlo malenih pupova razvijaju se igličasti listovi, a sitni bijeli cvjetovi sliče sićušnim zvončićima. Cvijeta u ožujku i travnju.

Stanište:

Uspješno raste na vrlo oskudnim tlima, u sklopu makije i bušika. Pogoduje joj lagana sjena i kiselo tlo. Ova vrsta je rasprostranjena po Sredozemlju, kanarskim otocima i po gorju srednje Afrike.

Ljekovita svojstva:

Vrijes se cijeni u pčelarstvu zbog svoje medonosnosti. Vrijes je cijenjen i u hortikulturi.

Zanimljivosti:

Stari Grci su smatrali da čaj vrijesa slama žučne kamence. Ugljen dobiven od drveta vrijesa se, zbog visoke kaloričnosti, često upotrebljavao u kovačnicama pri kovanju željeza.

# VRIJESAK

Puni naziv biljke (porodica): **Vrijesak** ( iz porodice *Lamiaceae*-usnatice)

Latinski naziv i ostali nazivi: *Satureja montana* (primorski čubar, kameni vrisak)

Kratki opis:

Aromatična, raširena trajnica, polugrm. Golih ili slabo dlakavih, okrugloh i malo drvenastih stabljika. Listovi su kožasti. Cvjetovi su najčešće bijeli s ljubičastim točkicama, skupljeni u cvat-metlicu. Cvate od srpnja do rujna.

Stanište:

Obitava na kamenjarskim pašnjacima, travnjacima, kamenitim obroncima i bušicima. Vrijesak je rasprostranjen po južnoj Europi i Sredozemlju, te sjevernoj Africi.

Ljekovita svojstva:

Listovi i cvjetovi odavno se primjenjuju za liječenje probavnih smetnji, nadutosti, menstrualnih tegoba, grlobolje, kao antiseptik, a esencijalno ulje je redovita sastavnica losiona protiv ispadanja kose. Nekoliko svježih listića utrljanih na mjesto uboda pčele ili ose donosi olakšanje, smanjuje bol i svrbež.

Zanimljivosti:

Vrijesak se koristi za aromatiziranje hrane već više od 2000 godina. Rimljani su ga dodavali umacima i octu kojeg su koristili za začinjavanje.

# GOSPINA TRAVA

Puni naziv biljke (porodica): **Gospina trava** ( iz porodice *Hypericaceae*-pljuskavice)

Latinski naziv i ostali nazivi: *Hypericum perforatum* (pljuskavica, kantarion, gospin cvijet, krv Svetog Ivana)

Kratki opis:

Zeljasta trajnica, pojedinačnih, golih stabljika. Listovi su goli, a kad se pogledaju prema suncu, vide se jasne prozirne točkice (zapravo žlijezde, otuda i znanstveni naziv vrste; lat. perforatum=šupljikav). Cvjetovi su zlatnožuti i mirišu pomalo na limun. Cvate od svibnja do rujna.

Stanište:

Česta biljka svih travnjaka i pašnjaka. Rasprostranjena po čitavoj Europi (osim krajnjeg sjevera), zapadnoj Aziji i sjevernoj Africi.

Ljekovita svojstva:

Ljekovita biljka od davnina poznata kao sredstvo za zacjeljivanje rana, osobito opeklina. Pripravci gospine trave (hipericin i hiperforin) djeluju blagotvorno i umirujuće na živčani sustav. Ublažuju depresiju te teškoće izazvane menopauzom i bolove uzrokovane neuralgijama i ishijasom.

Zanimljivosti:

Naziv roda dolazi od grč. hyper=iznad i eikon=slika. Grančice ove vrste su se u prošlosti vješale iznad slika kako bi tjerale zle duhove i uroke od osobe prikazane na slici. Crveni pigment iz cvjetova simbolizira krv Sv. Ivana, jer je biljka u punom cvatu 24. lipnja, na dan Sv.Ivana.

# BRNISTRA

Puni naziv biljke (porodica): **Brnistra** ( iz porodice *Fabaceae*-mahunarke)

Latinski naziv i ostali nazivi: *Spartium juncenum* (brnistra, brnjestra, žuka, žukva)

Kratki opis:

Veliki, razgranjen grm ili drvce koji se grana u gornjem dijelu. Korijen je dobro razvijen i obogaćuje zemlju dušikom, te sprječava eroziju na kamenjarima. Šibolike, uspravne i okrugle grane nose vrlo malo sitnih, jednostavnih listova koji već sredinom proljeća otpadaju, pa ulogu fotosinteze preuzimaju grane. Cvate jarkožutim leptirastim cvjetovima ugodnog mirisa, od svibnja do kraja srpnja, a i dulje. Plod je spljoštena dlakava mahuna.

Stanište:

Ova vrsta je pokazatelj umjereno suhih i kiselih tla. Karakteristična vrsta šikara, bušika i primorskih kamenjara čitavog Sredozemlja i jugozapadne Europe

Ljekovita svojstva:

Pospješuje rad srca, probavu i opći metabolizam, ali ima i snažno diuretičko svojstvo. Od cvjetova se dobiva žuta boja, a mirisno ulje se dodaje parfemima.

Zanimljivosti:

U Francuskoj i Španjolskoj se od mladih grančica pletu košare i otirači, od kore mreže i konopci, a iz središnjih se vlakana tka platno nalik na laneno.

# ORIGANO

Puni naziv biljke (porodica): **Obični mravinac** (iz porodice *Lamiaceae*-usnatice)

Latinski naziv i ostali nazivi: *Origanum vulgare* (origano, mravinac, divlji mažuran)

Kratki opis:

Trajnica s djelomično odrvenjelom, podzemnom stabljikom iz koje izbija brojno korijenje. Nadzemne stabljike su četverobridne, a listovi su jajoliki ili okruglasti. Cvjetni klasići na vršcima ogranaka stabljike tvore metličasti cvat. Biljka cvate od lipnja do kolovoza.

Stanište:

Raste na suhim kamenitim mjestima, otvorenim šikarama, uz rubove cesta i sl., na nadmorskim visinama od 0 do 1400 metara. Biljka je rasprostranjena od Sardine i južnog dijela Italije, preko dijela jugoistočne Europe do Grčke.

Ljekovita svojstva:

Ova biljka ima veliku primjenu u farmaciji jer cijela sadržava eterično ulje, treskovine i gorke tvari. U narodnoj se medicini upotrebljava za liječenje žutice, slabe probave i astme. Eterično ulje mravinca izvanredan je antioksidans. Mravinac spada među biljke s najjačim antiseptičkim djelovanjem, naročito protiv mikroorganizama koji se razvijaju u hrani. U obliku čaja zimi odlično pomaže u prevenciji prehlade. Koristi se i u aromaterapiji, u kozmetičkoj industriji, kao repelent za kukce (mrave) i kao začinska biljka.

Zanimljivosti:

Origano se izvodi iz grčke riječi „oros“-planina, te „ganos“, što znači radost i ljepota. Dakle, doslovno se prevodi kao „radost planine“. Aristotel je zabilježio da bi kornjače jele origano čim bi pojele zmiju, da izbjegnu smrt, zbog čega se formiralo vjerovanje da je djelotvoran protuotrov za zmijske otrove.

# ALEPSKI BOR

Puni naziv biljke (porodica): **Alepski bor** (iz porodice *Pinaceae*-borovi)

Latinski naziv i ostali nazivi: *Pinus halepensis* (alepski bor, bili bor)

Kratki opis:

Stablo visoko 10-20 metara, zakrivljena debla i grana, što daje krošnji nepravilan oblik. Kora mlađih stabala je glatka, a starijih hrapava i ispucala. Tanki svjetlozeleni igličasti listovi rastu u parovima i obično otpadaju nakon dvije godine. Cvjetovi su jednospolni, muški resasti, a ženski na dugim drškama. Cvate u travnju i svibnju.

Stanište:

Raste na suhim staništima makije, bušika i kamenjarskih pašnjaka u zoni vazdazelene vegetacije. Rasprostranjena u Sredozemlju.

Ljekovita svojstva:

U nekim zemljama priprema se posebna desertna krema sa sjemenkama alepskog bora. Upotrebljava se i za smolarenje (smola služi u različite svrhe, od dobivanja terpentina do žvakaćih guma), u drvnoj industriji i proizvodnji celuloze.

Zanimljivosti:

Naziv alepskoga bora potječe od drevnoga sirijskog grada Alpa. Životni vijek alepskog bora je 150-200 godina. Odrasle jedinke često stradavaju od požara, no to pogoduje širenju bora, jer se pod djelovanjem vrućine i visokog tlaka češeri otvaraju i izbacuju sjemenke.