



ОПШТИНА ДЕЛЧЕВО



**„Разумно искористување на еко
ресурсите на планините Голак и Влаина”**

2007СВ16IPO007-2009-1-80

Прирачник за собирачи на лековити билки и шумски плодови

„Оваа публикација е издадена со помош на Европската Унија преку ИПА Програмата за прекугранична соработка  -  ССИ 2007СВ16IPO007. Содржината на оваа публикација е одговорност на општина Делчево и општина Благоевград и во ниеден случај не ги одразува погледите и ставовите на ЕУ или Управувачкиот орган на Програмата“.



Издавач:

Општина Делчево

**Автори:**

Примариус м-р Илчо Захариев, Македонија

Д-р Георги Гогушев, Бугарија

доцент д-р Николчо Велковски, Македонија

Михаела Гешева, Бугарија

Фотографија:

Доцент д-р Славчо Христовски, Скопје, Македонија

Михаил Михаилов, Благоевград, Бугарија

Стојан Стојанов, Бугарија

Д-р Георги Гогушев, Благоевград, Бугарија

Превод:

Ванчо Атанасовски, Македонија

ТП „Здравка Чимева-Алфатур“, Бугарија

Лектор: Снежана Трајкова

Дизајн и печат: „Европа 92“, Кочани, Македонија

Тираж: 1000 примероци

Јули 2012

ПРЕДГОВОР

Изработката на Прирачникот за собирачи на лековити билки и шумски плодови претставува резултат од партнерскиот проект на општина Делчево и општина Благоевград, „Разумно искористување на еко ресурсите на планините Голак и Влаина“, кој е кофинансиран од Европската Унија преку ИПА Програмата за прекугранична соработка помеѓу Република Македонија и Република Бугарија СС1 2007СВ16IPO007.

Во изработката на овој Прирачник покрај раководителите и соработниците свој придонес имаа и голем број на луѓе од делчевско и благоевградско кои се занимаваат со собирање и/или користење на лековитите билки и шумските плодови со кои располагаат планините Голак и Влаина.

Посебна благодарност за поддршката околу изработката на овој Прирачник, авторите изразуваат до градоначалникот на општина Делчево, г-дин Горан Малешевски и на општина Благоевград г-дин Атанас Камбитов, како и на проектниот тим кој работеше на спроведувањето на овој проект.

Од Авторите

ЈАГЛИКА (ИГЛИЧКА) (*Primula officinalis*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение со кус корен и повеќе разграноци. Стеблата се прави и тенки, високи од 5 – 35 см, во основата се голи, а нагоре влакнесто се згуснуваат. Листовите им се прости, јајцевидни, неправилно назабени по работ. Достигнуваат должина до 17 см, а широчина од 2 – 8 см. Распоредени се во основата во форма на розета на рачки со должина од 2 – 8 см. Цветовите се собрани по 3 – 10 во еднострани соцветија во форма на штит. Венечните ливчиња се од 10 – 18 мм во дијаметар, петделни, интензивно обоени во жолто. Плодовите се јајцевидни кутивчиња внатре со црно семе. **Биолошки карактеристики и размножување:** Цвета во периодот февруари – март, а раѓа плод во периодот април – јуни. Се размножува со семе или вегетативно (преку коренски разграноци). Еднократната берба на популацијата не треба да надминува 60% од целата. Повторна берба се препорачува по 3 – 4 години.



Распространетост: Растението се сретнува во Европа и на Медитеранот. Лековитата јаглика е широко распространета на планините Голак и Влаина, а народите порано па и денеска листот од ова растение го користат како здрава храна богата со С витамин. Расте по полиња, отворени места во шумите, гмушки, проретчени шуми, при што преферира места на сонце. Може да се најде и до 2500 м.н.в.. Во фармацијата за добивање на лекови,

а и во народната медицина од јагликата се користи цветот - FLOS PRIMULAE, коренот – PRIMULAE RADIX, листот – PRIMULAE FOLIUM. **Берба:** Цветот се собира и бере во текот на цветањето во месеците март, април и мај и се собираат во корпи. Коренот се откопува во есен и во пролет на чисти места, мора добро да се исчисти, измие и иситни. Листот се бере во текот на целиот вегетационен период и тој може да се користи како здрава природна храна. Сушење: Цветот и листовите се сушат на температура до 40°C, во сенка, на чаршав. Коренот се суши на сонце или во сушара на температура помала од 100°C, идеална температура од 40-50°C. Чување: Листот, цветот и коренот исушени се чуваат во хартиена амбалажа.

Хемиски состав: Во врвни лаборатории докажано е дека јагликата содржи: јагленохидрати – шеќери (моносахариди, дисахариди и полисахариди), флавоноиди, тритерпенски сапонозиди и тоа во коренот ги има од 5-10%, феноленгликозид, примулаверин, примаверозид, салицилна киселина, малку танини, етерно масло од 0,1 – 0,25 %, витамин С. Листот содржи витамин С – 6%, Витамин А и 2% сапонозиди. Цветот ги содржи скоро сите материи како и коренот, но е





многу богат со каротин кој е провитамин А. **Медицински својства:** Јагликата од најстари времиња се користи како многу добар лек за лекување на дишните патишта при белодробно воспаление, при бронхитис, бронхијална астма, пневмонија пропратени со влажна кашлица. Јагликата истовремено на белите дробови делува бронходелататорно, односно е спазмолитик го олеснува дишењето, ги намалува стегањата во градите и грчевите. Делува истовремено и противвоспалително на белодробното ткиво.. Цветот од јаглика во народната медицина се користи како лек за подобрување на емотивната функција и заболувањата на централниот нервен систем и тоа при несоница, за смирување, отклонување на страв и при хистерија. Во народната медицина од коренот се припремаат лекови кои се користат при воспаленија на мочните патишта и тоа при тешко мокрење, бубрежни воспаленија, за подобрување на диурезата, а долготрајната примена поради диуретичното дејство доведува до намалување на крвниот притисок. Листот е здрава храна богата со С витамин и може да се користи како



свежа салата, но може да се користи и како зачин. **Дозирање:** Коренот се користи 3-4 пати дневно од 0,3 – 0,5 г. Цветот 3 пати дневно по 1 – 2 г, течен екстракт 3 пати дневно по 1 – 2 г. Лековите од јаглика се земаат исклучиво после јадење и мора да се внимава на дозите, бидејќи ако се предозира може да дојде до повраќање и до пролив. **Лекови од јаглика:** Најпознат лек е Примула сируп. Во домашни услови од јагликата и тоа од сувиот корен и цвет може да направите чај. Чајот се припрема како декокт секогаш свеж и тоа: 1 мала лажица корен се става на 300 мл вода, врие 10 мин., се процедува и се пие 3 пати дневно по 100 мл. Од цветот чајот се припрема како инфуз: 1 супена лажица цвет се прелева со чаша врела вода, кисне 2 ч се процедува и пие 3-4 пати по 100мл. Чајот може да го засладите со мед и се зема после јадење. Од јагликата може да се направи и тинктура: 100 г суви и иситнети делови од корен се прелеваат со 500 г домашна ракија или разблажен алкохол (70%), кисне 10 дена на темно место, се меша секој ден по неколку пати и 11-от ден се процедува. Лекот е стабилен 2 години и се користи 4 пати дневно по ½-1 мала лажица со малку сок. Од јагликата може да се направи и прашок и тоа: сувиот корен треба добро да иситни или смеле во машинка за кафе и се зема 3 – 4 пати од 0,3 – 0,5 г со малку сок. **Несакани реакции:** Лековите се земаат после јадење и треба да внимаваме на дозите: можно е да дојде до појава на повраќање и пролив. Цветот може да предизвика алергија кај осетливи пациенти, а во текот на бременост и доење не треба да се користи коренот, туку само цветот од јаглика.



БОЗЕЛ, БАЗГА, БОЗ (*Sambucus nigra*)

Опис: Разгранета грмушка или дрво високо до 10 метри. Гранките се со мека, белузлава срцевина. Кората на младите гранки е сива и мазна, а на старите гранки е сиво-кафеава. Листовите се непарно перести со по 5 – 7 јајцевидни до јајцевидно-елипсовидни ливчиња, долги од 10 – 30 см. Цветовите се ситни до 1 см собрани до штитовидни соцветија со дијаметар до 24 см. Венчињата се бели,



белузлави до жолто бели, прашниците со темни прашникови кеси се еднакво долги со вечните ливчиња. Плодовите се мести, јарко црни зрна 5 – 6 мм во дијаметар. **Биолошки карактеристики и размножување:** Најсилно цвета преку април – јуни и раѓа плод преку август – септември. Се размножува со семиња што ги разнесуваат животните. За неговото вештачко размножување можат да се искористат и пенушковидните израсатоци што ги образува

во изобилство или стеблени резници. Преку правилното собирање на цветот и плодот, без да се сечат гранки и цели дрвја, користењето може да продолжи со години без да има негативно влијание врз семенското обновување. **Распространетост:** Растението се среќава во Европа, Западна Сирија, Северен Иран, Западен Ирак. Распространето е на планините Голак и Влаина. Расте на влажни засенчени места, покрај реки и потоци во грмушки, листопадни шуми и крај населени места. Достигнува до 1700 м.н.в. **Во фармацијата се користат:** Цветот – *Sambuci flos*, потоа кората *Sambuci cortex*, коренот *Sambuci radix* и плодот *Sambuci fructus*. **Берба:** Цветовите се собираат по убаво сончево време во текот на цветањето, кога не се целосно прецветани во текот на месец мај и јуни и тоа се берат цветовите со дршките. Цветовите не треба да се оштетуваат, се собираат во кошници и се сушат на сенка на проветрени места послани на чиста хартија или чаршав. Можат да се сушат врзани во китка. Кората се собира во рана пролет пред да почне вегетациониот период и тоа од гранките кои не се постари од три години. Кората се сече на ситно и се суши на сонце или во сушари на температура помала од 40 степени. Коренот од бозелот се откопува во доцна есен и рана пролет, добро се мие, се чисти од сите распаднати делови, се сече на ситни делови и се суши на сонце или во сушара на температура испод 40 степени. Плодовите се собираат кога се зрели и тоа во месец август и септември. Исушените делови на бозелот се чуваат во хартиена амбалажа или во тегли. Секоја година треба да се наберат нови количини. **Хемиски состав:** Бозелот е богат со лековити материји,





во цветовите се откриени над 65 компоненти кои му даваат висока лековитост на ова растение. Содржи етерно масло 0,025% гликозиди (самбунигрин, рутин) флавоноиди, органиски киселини, тритерпени, смоли, танини, слузи, содржи витамин С. Кората содржи вале-ријанова киселина, а плодот витамин А, витамин С, витамини од групата на В комплекс, шеќери, железо. Хемискиот состав зависи од начинот на кој го береме растението но и како го сушиме и чуваме.

Употреба во медицината: Бозелот бил познат уште од најстари времиња како лековито растение за лечење на многу заболувања. Во многу европски земји е официјално лековито растение во нивните национални фармакопеи (Полска, Австрија, поранешна Југославија, Германија, Романија, Чешка). Бозелот и денес е многу популарно и барано лековито растение. Бозелот се користи како силно антивирусно растение, претставува силен дијафоретик или средство за предизвикување на потење, ја намалува телесната температура, делува противвоспалително, го зголемува мокрењето и се користи како средство за слабење. Претставува силен лек за лекување на болести кои се јавуваат на респираторниот систем и тоа: грип, настинка, бронхитис, пневмонија, ги ублажува и симптомите кај пациенти болни од туберкулоза. Помага и при воспаление на усната шуплина, а во форма на инхалации се користи при воспалени синуси. Исто така се употребува како диуретик и средство за зголемено мокрење, при заболување на бубрезите и мочниот меур, елиминира песок, а го намалува и крвниот притисок. Бидејќи доведува до елиминирање на течности во организмот може да се употребува и против отоци на телото. Плодовите се ефикасни за подобрување на перисталтиката на цревата и се користат против запек. Бозелот може да се користи и локално во форма на облози или лекови во форма на масти и лосиони за лекување на кожни заболувања. Бозелот може да се користи и во исхраната. Народот од цветовите на бозелот приготвува многу вкусен пијалок, а од свежите, зрели плодови се приготвува мармалад кој се дава на болни кои немаат редовна столица.

Дози: Бозелот се користи во дневни дози од 10-15 гр. на ден што е еквивалентно на 4 супени лажици.

Лекови од бозел: Најдобриот лек од бозел е чајот кој се припрема како инфуз и тоа значи една супена лажица чај се прелева со чаша врела вода, треба да кисне 10 минути, се пие засладен со мед и се припрема свеж. Се зема 4 пати дневно по една чаша. Од бозелот може да припремиме тинктура: 100 гр. цвет од бозел се прелева со разложен алкохол: 500 г или ракија во домашни услови со концентрација од 40-50%, кисне 10 дена на темно место, се меша секој ден 2-3 пати, се процедува и лекот е стабилен 2 години. Се користи 3-4 пати по 1-2 мали лажици со малку сок. Во домашни услови од бозелот се припремаат и сокови, течни екстракти, како и лекови со мед.

Контраиндикации: Несакани дејства нема, претставува безбеден чај, гласините дека предизвикува стерилитет кај машките деца се неточни и научно е докажано дека бозелот нема такво дејство.



ЦРВЕН ГЛОГ (*Crataegus oxscantxa*)

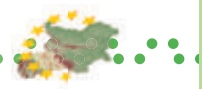
Опис: Разгранета бодликава грмушка или дрво со тркалезна или широко пирамидална крошна, високо до 8м. Младите гранки се кафеаво-црвеникави, а старите сиво-кафеава. Листовите се прости и многу варираат по општа силуета, големина, како и оцртувањето на самата петура. Обично се 6 – 7 см долги, округли до широко ромбоидни, во основата клиновидни со 3 – 7 дела. Одозгора се темнозелени и сјајни, а од долу светлозелени, често со восочен налеп. Цветовите се ситни со дијаметар од 8 – 15 мм собрани во прави штитовидни соцветија (до 18 цветчиња). Венечните ливчиња се бели со кусо нокотче. Плодовите се широко јајцевидни или скоро сферични, 6 – 10 см долги, од светло до темноцрвени со една семка.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета преку мај – јуни, раѓа плод преку август – октомври. Се размножува преку семки разнесувани од животните. Зрелите плодови доцна наесен паѓаат, месестиот дел од плодот се распаѓа, преку зимата семките се стра-тифицираат и напролет никнуваат. Единичната берба на попула-цијата не треба да надминува 80% од цветовите. Повторна берба се препорачува после две години. **Распространетост:** Растението се среќава во Европа, Азија и северна Африка. Широко распространето е на планините Голак и Влаина. Расте по грмушки и периферијата на дабови шуми, по ридести терени и покрај реки, речиси насекаде поединечно. Достигнува до 1500 м.н.в.

Во фармацијата се користат: Исушени лисја – *crataegi folium*, цветови- *crataegi flores* и плодови *crataegi fructus*. **Берба:** Листовите од глог се берат во пери-одот кога растението цвета. Во тој период тие се најбогати со лековити материји. Цветовите се берат во рана пролет кога се отворени 2/3 од цветовите по уба-во сончево и суво време. На чисти места и во текот на берењето треба да ги береме внимателно за да не ги оштетиме бидејќи ќе ја изгубат лековитоста. Плодовите се собираат кога се зрели во доцна есен. Сушењето на листо-вите и цветовите мора да биде под сенка на провевни места по-слани во тенок слој на чиста хар-тија или чаршав. Плодовите се сушат во сушара на температура до 50 степени. Исушените делови од глогот се чуваат во хартиена ам-балажа и пожелно е секоја година да се наберат нови количини. Со правилното берење, сушење и чување треба да се зачуваат природ-ната боја, арома и вкус но пред се лековитоста. **Хемиски состав:**

Глогот содржи флавоноиди од кои најпознати се рамнозид и хипе-розид, потоа амини, стероли, фенол карбонски киселини и проција-нидин. Исто така содржи витамините А, Ц и Б комплекс. Од минерал-ите ги содржи натриумот, силициумот, железото, манганот, магнезиумот, калиумот, фосфорот, селенот, потоа содржи малку





танини и сапонини. **Употреба во медицината:** Глогот претставува еден од најдобрите лекови за лекување на заболување на срцето и крвните садови од најстари времиња па до денес. Глогот претставува пример дека лековите постојат и таму каде мислиме дека ги нема. Тоа е доказ дека и трнот може да биде лек.

Денес глогот се користи против покачен крвен притисок или антихипертензив, потоа како лек за намалување на покачени масти во крвта или хиполипемик, се користи како антисклеротик или како добар лек против забораеност, помага при ангина пекторис, а е многу добар лек за смирување на срцевата аритмија. Тој се користи како тоник за јакнење на организмот, а во народната медицина се користи и за намалување на климактерични проблеми кај жените. Глогот влегува сам или во комбинација со други лековити растенија во комбинирани чаеви за лекување на срцеви заболувања и заболувања на крвните садови. Од него се прават над 80 лекови во светот. Глогот е официјален лек во многу национални фармакопеи како што е германската, британската, швајцарската, романската фармакопеа. **Лекови од глог:** Од глогот можеме да направиме повеќе лекови во домашни услови кои по својот квалитет и ефикасност не заостануваат од готовите фабрички лекови. Чај од глог: Се припрема како инфуз: една кафена лажичка исушени лисја или цветови или заедно лисја со цветови се ставаат во чаша врела вода. Кисне најмалку 30 мин., се зема половина чаша наутро и половина чаша навечер. Може да се заслади со мед. Тинктура од глог: Тинктурата од глог се припрема кога на 100 г исушени листови, цветови и столчени плодови се додава 500г разблажен алкохол или домашна ракија со концентрација од 40-50% кисне 10 дена на темно место, се меша секој ден 1-2 пати, 11 ден се цеди и лекот е стабилен 2 години. Од глогот може да се припремаат лекови во форма на прашок како и препарати со мед. Љубителите на вино можат да направат и лек од глог со вино, се приготвува во концентрации од 2,5 – 5 % со тоа што киснењето мора да биде најмалку месец дена. **Дозирање:** Прва недела 3 пати по 5 капки, втора недела 3 пати по 10 капки, трета недела 3 пати по 15 капки. Оваа доза се смета дека е оптимална кај голем број на пациенти. Лекот се зема од понеделник до петок, сабота и недела се одмара. Тинктурата се користи за истите заболувања и е многу погодна за пациенти кои немаат време да подготват чаеви, точно се дозира и е многу стабилен лек. Глогот е силен природен лек, мора да се дозира внимателно и пред земањето добро е да се консултирате со Вашиот лекар и фармацевт.



цвет. Не се препорачува како чај за секојдневна употреба и значајно е да нагласиме повторно лекот се зема задолжително со пауза.



ЖДРАЛКА (*Galega officinalis*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение, високо од 40–150 см. Стеблото е единечно, шупливо, во основата слабо вдрвнето. Листовите се од 4 – 20 см долги, непарно перести, составени од 6 – 10 пара долгнавесто-елипсовидни ливчиња. Цветовите се собрани во многуцветни гроздовидни соцветија респределени во пазувите на листовите по должината на стеблото. Соцветијата ја надминуваат должината на пазувниот лист. Венчето е 10 – 15 мм долго, бело до виолетово. Плодот е многусемена мешунка (грав) долга од 2 – 5 см. Семињата се продолжено бубреговидни, кафеави и мазни.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во мај – август, раѓа плод во август – септември. Се размножува со семе и вегетативно (преку коренски раз-

граноци). Зрелите плодови пукаат и го расејуваат семето основно гравитационо. Семето 'рти после подолго мирување. Еднократната берба на популацијата не треба да надминува од 60% - 70% од целата. Повторната берба се препорачува по една година.

Распространетост: Растението се среќава во Европа и Југозападна Азија. Распространетоста на планините Голак и Влаина е ограничена. Расте на влажни места, покрај канали за наводнување и водни базени, покрај шумите и планините. Достигнува до 1300 м.н.в.

Од ждралката се користат надземниот дел, херба (*herba galegae*) и семето (*galegae semen*).

Берба: Надземниот дел од ждралката се бере по убаво и сончево време кога растението е во фаза на цветање, се сече во должина од 30 см почнувајќи од врвот и тоа на места кои се чисти, кои не се загадени, надземниот дел се суши на сенка на промајни места, распослана на чиста хартија или чаршав или врзана во форма на китка. Семето се собира кога е зрело најчесто во месец август и септември. Се суши под сенка распославо во тенок слој. Ждралката се чува во хартиена амбалажа или во стаклени тегли. Со берењето, сушењето и чувањето треба да се зачуваат природната боја, арома, вкус и лековитост. Од берењето сушењето и чувањето зависи лековитоста на ова растение.

Хемиски состав: Во врвни лаборатории е испитан хемискиот состав на ждралката и докажано е дека лековитоста на ова растение потекнува од флавоноидите кои највеќе ги има во цветот и тоа: галутеозит, глюкокинин – 0,5%, тоа се две соединенија кои имаат бигванидинска структура, потоа ждралката содржи танини, горчливи материји, сапунозиди, органиски киселини, минерални материји, витамин С 100мг% и еден алкалоид кој се вика галепин. Хемискиот



состав во голема мерка зависи од поднебјето каде се собира лековитото растение, но и од тоа како се бере, суши и чува

Употреба во медицината: Ждралката претставува лековито растение кое има силно дејство кај пациенти болни од шеќерна болест, научно е докажана дека ждралката го намалува покачениот шеќер и од 1974 година алкохолен екстракт од ова растение се користи во Русија како антидијабетик. Намалувањето на шеќерот се должи на присуство на флавоноиди како што е гликонинин кој е со бигванидинска структура и го стимулира панкреасот да лачи повеќе инсулин, истовремено го ослободува инсулиноот во крвта и зголемува трошење на гликозата во клетките. Ждралката како билка сама или во комбинација со други лековити растенија се користи против шеќерна болест која не е зависна од инсулин и влегува во комбинирани антидијабетички чаеви. Познат е лекот ханосан таблети кои се користи против шеќерна болест, а во себе содржи екстракт од ждралка. Ждралката се користи исто така во ветерината како холагок односно ја зголемува млечноста на кравите и овците. Се користи во исхраната. Инаку ждралката делува и дијафоретично, го зголемува потењето, делува стимулативно на бубрезите при што го зголемува мокрењето.



Доза: Дневна доза од ждралка изнесува 2 г сув надземен дел и се зема вообичаено наутро.

Лекови: Најдобар лек од ждралката е чајот. Се припрема наутро како инфуз: една супена лажица сув надземен дел на ждралката се става во чаша врела вода, кисне 30 мин. и се пие незасладен. Кај некои пациенти се препорачува чајот да се пие навечер. Ефектот од чајот се покажува после 1/2-1 час кога доаѓа на пад на концентрацијата на шеќерот. **Со ждралката мора да бидеме претпазливи, не е чај за секојдневна употреба, се користи исклучиво при шеќерна болест и мора да се внимава на дозата,**



а да се внимава на дозата, бидејќи во високи дози и концентрации ждралката може да биде отровна.

бидејќи во високи дози и концентрации ждралката може да биде отровна.





БЕЛ ТРН (*Eringium campestre*)

Опис: Повеќегодишно, трнливо, сивозелено растение. Коренот е цилиндричен, многу долг, вретеновиден, продира длабоко во почвата, честопати е вдрвнет. Стеблото во долниот дел е право и неразгрането, а кон врвот изразено разгрането и високо од 30 – 70 см. Формата на целото растение е топчеста. Листовите во основата се со долги рачки, кожести, со јасно испакнати мрежести жили, длабоко пересто расечени со трновидни делови. Цветовите се ситни, собрани во збиени главести штитови, во основата со бодликави ливчиња. Венечните ливчиња се бели или белузлави, јајцевидно-ланцетни, осилести. Плодот е елипсовиден, покриен со куси боцки и се распаѓа на две половинки.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јули – август, плод раѓа во август – септември и е растение што се опрашува со ветерот. Се размножува преку ветер со семето што се расејува при нишање на стеблата и целото растение. По созревањето на пло-

дот, целото растение лесно се откорнува и носи од ветерот. Единичната берба на популацијата не треба да надминува 70% од целата.



Распространетост:

Растението се среќава во централна и јужна Европа, Медитеранот, Кавказ и југозападна Азија. Пренесено е и во северна Америка. Широко распространето на планините Голак и Влаина. Расте по суви,

тревливи и каменести места, низ пасишта и суви ливади, по синори, крајречни наноси, покрај патишта и сл. Се среќава и како плевел во други култури. Достигнува до 900 м.н.в..

Од белиот трн во фармацевтијата се користи коренот *Eryngii radix*.



Берба: Коренот од белиот трн се бере односно откопува во рана есен и рана пролет се отстрануваат сите нечистотии се мие, се сече на ситни делови и се суши на сонце или во сушара на температура до 50 степени. Собирањето на коренот мора да биде на чисти места. Исушениот корен има вкус на морков но по извесно време горчи и лути. Се чува во хартиена амбалажа и треба да се обновува секои две години. Посебно треба да се внимава да не остане влажен и да не фати мувла.

Хемиски состав: Белиот трн содржи сапонозиди и тоа од 0,5 – 1%, потоа има танини околу 1, 5%, содржи етерно масло од 0,1 – 0,15%, содржи органски киселини, минерални материи, јаглено-хидрати и протеини. Хемискиот состав е во тесна врска со начинот како го собираме, како го сушиме и чуваме белиот трн.

Употреба во медицината: Белиот трн е многу добар лек за лекување на болести на бубрезите и мочните патишта. Кај пациенти болни од хронична бубрежна инсуфициенција навистина помага, го успорува напредувањето на болеста и ја одржува во добра кондиција бубрежната функција. Го растопува каменот во бубрезите и го елиминира песокот. Поради диуретичниот ефект и зголеменото мокрење го намалува отокот на екстремитетите (раце нозе) и од други делови на телото. Белиот трн го намалува и крвниот притисок, а ефикасен е и кај пациенти болни од гихт бидејќи со мокрењето се елиминира и вишокот на мочна киселина. Интересно е дека кај некои балкански народи младите изданоци од белиот трн се користат за салата во исхраната, иако растението е трн.

Доза: Дневна доза од белиот трн е 3 г сув корен трипати дневно на ден.

Лекови: Најдобар лек од белиот трн е чајот. Чајот се припрема како декокт: Во еден литар вода се ставаат три супени лажици иситнет сув корен, врие 5 мин., кисне уште 30 мин. и се пие два до трипати дневно по една чаша. Бидејќи чајот малку горчи треба да се заслади со мед. Од белиот трн може да се направи тинктура: на 50 г



сув иситнет корен од бел трн се до- дава 250 г разб- лажен алкохол или ракија со концентрација од 40-50%. Кисне 10 дена на темно место, секој ден се промешува два- пати, 11 ден се цеди и вака при- премениот лек е стабилен 2 годи- ни. Се зема три- пати дневно по една кафена ла- жица со малку сок.





ДРАКА (*Paliurus spina christi*)

Опис: Разгранета во основата, трнлива, листопадна грмушка висока од 2–3 м. Гранките–растечки нагоре, прави или висечки. Младите кафеави, нежно пурпурни или голи, а старите сиви или црвено-кафеави. Листовите се прости, последователни, распределени во два реда по гранките. Обично се од 2 до 4 см долги и до 3 см широки, јајцевидни до елипсоидни. Цветовите се ситни, од 3–4 мм широки, двополни, собрани во пазувни, гроздовидни соцветија. Плодот е сува, полутопчеста, нераспуклива костенка. Семките се по една во гнездо.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во мај – септември, а плод раѓа во јуни–октомври. Исклучително витален вид грмушка со способност брзо да се размножува. Се размножува со семе или вегетативно со коренови израсатоци. Нема потреба од ротирање на растението и нема ограничувачки проценти на црпење на популацијата.

Распространетост: Растението се среќава во југоисточна Европа, средна и западна Азија. Широко е распространето на планините Голак и Влаина. Расте како чисти грмушки, главно на варовити, карпести, камени и топли падини. Се појавува како секундарно растение на места на уништени дабови шуми. Достигнува до 600 м.н.в. **Од драката се користат:** Плодовите.

Берба: Се собираат во периодот август – септември, најчесто се берат рачно или со тресење, се сушат на сенка или во сушари на температура помала од 45 степени. Исушените плодови се чуваат најдолго една година во хартиена амбалажа. Сувите плодови од драка се без мирис со слабо горчлив вкус.

Хемиски состав: Недефиниран. Докажано е дека плодот од драка е богат со танини. Танините претставуваат деривати на гална киселина и се одликуваат





со антибактериски својства.

Употреба во медицината: Лековите направени од плодот на драка делуваат адстрингентно, дезинфекционо и експекторантно. Драката е стар лек за лекување на проливи и кај децата и кај возрас-



ните. Ефикасна е многу против дизентерија и при ентероколити. Во микробиолошки лаборатории докажано е дека делува ефикасно на бактериите шигела, салмонела и ешерихија коли. Широка примена драката наоѓа и во стоматолошката пракса каде ефикасно се користи против паредонтоза каде делуваат танините кои делуваат и антибактериски, адстрингентно и спречуваат крварења. Помага и при воспалено

грло. Локално лекови од драка се користат за изработка на масти и лосиони при заболување на кожата како што се егземи и дезинфекција на кожата. Во селата народот драката ја користи како ефикасен лек при појава на проливи кај стоката и навистина помага. Драката влегува во комбинирани медицински чаеви за stomачни заболувања и градни заболувања.

Доза: Дневната доза е 3-4 пати дневно по 2 г сув плод.

Лекови: Најдобар лек од драката е чајот кој се припрема како декокт: една супена лажица суви плодови се варат 10 мин. во ½ л. вода, кисне уште 30 мин. и се пие 4 пати по 1 чаша дневно незасладен. Од драката може да направиме и тинктура: на 100 г сув плод се стави 500 г разблажен алкохол или ракија во домашни услови со концентрација од 40-50% треба да кисне 10 дена на темно место, 11 ден се цеди. Лекот е стабилен 2 години. Се зема 4 пати по една супена лажица со малку вода или сок. Со тинктурата може да се чистат рани и да се тушираат непцата при паредонтоза. Од драката може да се направи и прашок со мелење на плодовите. Прашокот се дозира 4 пати по 2 г при сите заболувања кои ги опишавме. Драката е безбеден лек и може да се користи кај сите возрасти од населението.



РИГЕН (*Origanum vulgare*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение со добро развиен корен. Стеблата се исправени, високи од 30–60 см, со четири раба. Листовите се прости, долгнавесто јајцевидни и распределени еден спроти друг на куси рачки. Цветовите се еднополови и двополови, со црвено-виолетова боја. Плодот е сув и се распаѓа на четири оревчиња. Ригенот е познат уште и по други народни имиња како што е вранилова трева, планински чај и балкански чај.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јуни – август, плод раѓа во јули–септември. Се размножува со семе и вегетативно со коренови израсоти. Еднократната берба на популарчува

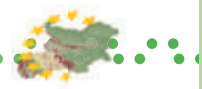
цијата не треба да надминува 60% - 70%. Повторна берба се препорачува после 2 – 3 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Азија и целиот Медитеран. Широко е распространето на планините Голак и Влаина. Расте по полиња, откриени места во шумите, необработливо земјиште, покрај патишта и шумски пресеци. Достигнува и до 2000 м.н.в.

Од ригенот се користи: надземниот дел, херба(*origani herba*).

Берба: Ригенот се собира односно се бере на чисти места кои не се загадени почнувајќи од месец јуни до месец август, а на високите планински места може да се собира и во месец септември и во месец октомври. Се бере по убаво и сончево време и тоа во должина од 20–30 см од врвот. Битно е да не се корне затоа што ригенот како многугодишно растение може да го најдеме секоја година на истото место. Се суши на сенка, распостелен на чиста хартија или чаршав, или се суши врзан во форма на китка. Не треба да се суши на сонце бидејќи ќе го изгуби целокупниот квалитет. Берењето и сушењето треба да овозможи да се зачува природниот мирис кој е пријатен, природниот вкус кој е слатко горчлив и најважно лековитоста. Ригенот се чува на суво и проветре-





но место заштитен од светлина во хартиена амбалажа година дена. Секоја година треба да се наберат нови количини.

Хемиски состав: хемискиот состав на ригенот е темелно проучен и докажано е дека главните лековити компоненти се етерното масло кое го има од 0,3-1,2 % и кое е богато со тимол, карвакрол, пинен, линалол, лимонен и мирцен. Ригенот содржи и танини од 8-10%, потоа горчливи материји, флавоноиди, витамин А и С, антоцијани, масти, железо, флорна киселина и хлорофил.

Употреба во медицината: Ригенот е извонреден природен лек и чај за секојдневна употреба. Претставува добар антисептик, експекторанс, бронходелататор, стомахик, холеретик и благ диуретик. Се користи за лекување на заболување на дишните патишта и тоа при настинки, за искашлување, бронхит. Поради содржината на танини, ригенот е ефикасен при проливи кај деца и возрасни каде пациентот се рехидрира и истовремено чајот делува антибактериски. Ригенот предизвикува и благо потење при што ја намалува и телесната температура. Во народната медицина се користи како чај против анемија поради содржината на железо, фолна киселина и хлорофил оправдана е примената, се користи исто така и како благ седатив и тоа помешан со маточина, нане и кантарион. Надворешно алкохолни екстракти од ригенот се користат за дезинфекција на кожата. Поседува антисептичен ефект и сточарите садовите за преработка на млеко ги вријат заедно со риген. Ригенот се користи во прехранбената индустрија и тоа како зачин, во индустријата за добивање на пиво, како и во месната индустрија. Постојат комбинирани медицински чаеви за градни болести кои покрај ригенот содржат бел слез и подбел или ароматичен чај за секојдневна примена кој е комбинација од риген, мајчина душица, жалфија и нане. Добра комбинација е и чајот за потење кој се состои од риген, бозел, липа и жалфија.

Лекови: Најдобар лек од ригенот е чајот кој може да се користи како секојдневен напиток, е вкусен и пријатен има многу добра арома. Се приготвува како инфуз: неколку гранчиња од риген се ставаат на чаша врела вода, кисне 30 мин. и се пие засладен со мед. Во текот на денот може да се припрема 4 пати. Многу е важно да се знае дека чајот од риген може да биде секојдневен утрински напиток. Го подобрува имунитетот. Луѓето кои пијат чај од риген се поздрави. Од ригенот може да се направи тинктура: 50 гр. иситнет риген се прелеваат со 250 гр. разблажен алкохол, кисне 10 дена на темно место, се меша секој ден неколку пати, 11 ден добро се процедува. Тинктурата може да се користи локално за дезинфекција на рани, но може и да се пие орално 4 пати по 1 лажица со малку сок.

Ригенот е максимално безбеден чај и треба да биде составен дел на секоја домашна аптека..



СМИЛ (*Helichrysum arenarium*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение, високо од 15 – 30 см. Коренот е вертикален, обично вдрвенет. Стеблата растат нагоре или исправени, само на врвот разгранети. Листовите се цели, памучно-влажнести. Цветовите се ситни, собрани во збиени кошнички. Кошничките се распределени по 10 – 30 на влакнести рачки на врвот на стеблото. Венчињата се цвечести, бледо-жолти или розови. Плодосемката е цилиндрична, бледокафеава, со еден ред бели влакненца. Цветовите се со убаво жолта боја и кога ќе се набере растението бојата се задржува со години.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јуни – јули, а плод раѓа во јули – септември, растение што се опрашува со инсекти. Се размножува со семе што го расејува ветрот. Заради малите резерви, еднократната берба не треба да надминува 30% од популацијата. Повторна берба се препорачува

после 3 – 4 години.

Распространетост: Растението се среќава во централна и јужна Европа. Распространето е на планината Голак. Расте по суви, тревни и песокливи места како елемент од природната флора. Достигнува до 900 – 1000 м.н.в.

Од смилот се користат: цветовите и надземниот дел целата херба (*helichrysi arenarii herba – flos*)

Берба: се собираат во периодот јуни – август по убаво суво и сончево време, се сечат со ножичка цветовите или надземниот дел во должина од 20–30 см. Цветовите внимателно се ставаат во кошници, а надземниот дел се врзува во форма на китка. Треба да сме внимателни ова лековито и украсно растение да не го вадиме со корен за да не го искорениме. Смилот се суши под сенка на проветрени места, распуслан на чиста хартија или чаршафи или врзан во форма на китки. Со берењето и сушењето треба да ги сочуваме убавата боја, природен мирис кој е специфичен, горчливиот вкус. Смилот се чува во хартиена амбалажа.

Хемиски состав: не е целосно утврден и проучен. Смилот содржи етерно масло 0,4%, флавоноиди, хелихризин А и В, хинони, урсолна киселина, ацетил холин, танини, смола, витамин А и С, горчливи материји. Смилот е предмет на понатамошни проучувања. Хемискиот состав зависи од местото каде се бере, периодот на годината кога се бере и како се суши.

Употреба во медицината: Смилот во минатото повеќе се користел во народната медицина, многу помалку во официјалната ме-



дицина. Науката докажала дека смилот поседува диуретичен ефект или го зголемува мокрењето. Потоа го стимулира лачењето на жолчни киселини и се користи како холагог односно холеретик. Диуретичното дејство односно зголеменото мокрење се должи на флавоноидите и етерното масло, притоа се намалува отоците од телото, доаѓа до пад на крвниот притисок и се елиминира песок од бубрезите. Смилот делува позитивно на стомачната функција, го подобрува варењето на храната, делува стимулативно на лачењето на сокови од желудникот, панкреасот и цревата. Силно дејство има на црниот дроб, го стимулира лачењето на жолчни киселини, отстранува песок од жолчката и е многу ефикасен а тоа е докажано научно кај пациенти кои имаат хронични проблеми со црниот дроб, како што е хроничен хепатит и цироза на црниот дроб. Локално во форма на масти и лосиони и облози смилот се користи против артритис, полиартритис и акутни реуматски заболувања. Флавоноидите можат да помогнат и при воспаление на вените и тромбоза. Народот смилот заедно со лавандулата, босилокот, жалфијата и миризливата лобода ги користи против молци како репелент.



Смилот влегува во комбинирани чаеви и тоа: диуретични, холеретични и холагогни лекови.

Доза: Поединечна доза од сув смил надземен дел и цвет е 3 г, додека на сув екстракт поединечната доза изнесува 1 г.

Лекови: Најдобар лек од смил во домашни услови е да приготвиме чај. **Чајот не се користи за секојдневна употреба** туку само ако ги имаме заболувањата кои ги опишавме. Се припрема кога 1 супена лажица сув смил цветови или херба се прелеваат со чаша врела вода, кисне 30 мин. и дневно се земаат најмногу две чаши чај, една наутро една навечер. Постојат готови лекови од смил кои се фабрички добиени како што се таблети фламини од 0,05 мг тоа е чист флавоноид од смил кој се користи за подобрување на функцијата на црниот дроб и на жолчната кеса како холагог и тоа 3 пати по една таблета на гладно. Познат е и чајот хелабсин микс кој претставува многу добар лек за функцијата на црниот дроб.



Препорака: Чајот од смил мора да се припрема свеж и не смее да се претерува туку да се зема исклучиво како што препорачавме.





РАЗГОН (Veronica officinalis)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение со тенок, лазечки корен. Стеблата се лазечки и се вкоренуваат. Цветоносните стракови



се надигаат разгранети од основата. Листовите распределени еден спроти друг се на куси рачки. Имаат јајцевидна форма, во основата клиновидна и се назабени по периферијата. Цветовите се четириделни, ситни, собрани во гроздовидни соцветија, долги од 2–4 см. Венчето е со кратко венечно цевче, по боја светлосино. Семките ситни и многубројни. Познат е како европски чај, а бидејќи многу се користи во Швајцарија некои го викаат и швајцарски чај.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во мај – август, плод раѓа во мај – август. Се размножува со семе и вегетативно (со вкоренување во јазлите на стеблото). Витално растение со многу добра способност само да се возобновува.

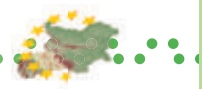
Еднократната берба на растението не треба да надминува 70% со зачувување на подземниот дел. Повторна берба се препорачува после 2 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, југозападна Азија и северна Америка. Широко распространето е на планините Голак и Влаина. Расте по карпести и тревни места по ретки зимзелени и листопадни шуми. Достигнува и до 2400 м.н.в.

Од разгонот во фармацијата се користи надземниот дел, хербата (veronicae herba).

Берба: надземниот дел се собира, односно бере во текот на цветањето на места кои се чисти и се бере 10-15 см од врвот. Мора да се бере внимателно, да не се оштетува бидејќи ќе изгуби од лековитоста. Важно е времето на собирање да биде сончево, суво и да нема влага и никако да не се корне ова растение бидејќи секоја година ќе го најдеме на истото место. Сушењето е на промајни





места под сенка, распослано на чиста хартија или чаршав. Разгонот се чува во хартиена амбалажа не подолго од 1 година. Со берење-то, сушењето и чувањето треба да ги зачуваме природната боја, мирис, горчлив вкус и лековитост.

Хемиски состав: Разгонот содржи танини, гликозиди и тоа иридоид во концентрација од 0,5-1%, флавоноиди, манитол, сапонини, етерно масло, шеќери, горчливи материи и органски киселини (кофеинска и хлорогенична киселина).

Употреба во медицината: Разгонот се користи како експекторанс и тоа како средство за искашлување, се препорачува на пациенти кои имаат респираторни проблеми и воспаление на горните дишни патишта. Многу добро дејство разгонот има за подобрување на стомачната функција, го подобрува варењето на храната и апетитот. Поради танините што ги има ова растение, може успешно да се користи за лекување на пролив кај деца и возрасни каде до израз доаѓаат антибактериските својства на танините, а истовремено пациентот се рехидрира со чајот. Разгонот го стимулира лачењето на жолчни киселини и се користи како холагог. Во народната медицина се користи уште против гихт, најверојатно ефектот што ова растение го има на бубрезите преку зголемено мокрење доведува до лачење и на вишокот мочна киселина која е причина за гихтот. Народот го користи и против отоци како и за лекување на ревматски заболувања. Разгонот влегува во комбинирани чаеви кои се користат за лекување на белодробни заболувања, а често е составен дел на чаевите за мокрење.

Лекови: Разгонот можеме да го пиеме како секојдневен чај посебно во зимскиот период. Чајот се припрема како инфуз: на 1/2 л. врела вода се ставаат 2 супени лажици иситнет и сув надземен дел од растението, кисне 30 мин., повремено се промешува, се цеди и пие засладен со мед. Дневна доза е до 4 чаши чај. Исто така од разгонот може да се направи и тинктура, но и медицинско вино. Тинктурата се припрема во однос 1 према 5, додека медицинското вино се



припрема кога на литар квалитетно црно вино се додава од 25-50 гр. сув и иситнет дел од растението, стои 30 дена на темно место, се процедува и се пие по една чаша на ден за подобрување на апетитот и стомачната функција.

Препорака: Чајот е безбеден и може да го примаат сите од најмалите до најстарите.



АНГЕЛИКА (*Angelica archangelica, officinalis*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение со вретеновиден, дебел корен. Стеблото е право, високо од 50 – 180 см, шупливо, слабо наребрено, разгрането во горната половина. Листовите на 2 – 6 см долги рачки, последователно распределени, широко јајцевидни, единечно до дупло пересто наделени. Цветовите се ситни, собрани во големи, штитовидни соцветија со 30 – 60 цвета. Венчето е составено од пет ливчиња клуновидно завртени навнатре, бели или бледорозови. Плодот е широко елипсовиден до округол, многу сплоснат.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јуни–август, плод раѓа во август–септември. Се размножува со семиња расејувани од ветрот и птици. Семињата никнат кон крајот на зимата или рано напролет. Еднократната берба на популацијата не треба да надминува 30%. Повторна берба се препорачува после 3 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Кавказ, југозападна Азија и Сибир. Распространувањето на планината Голлак и Влаина е ограничено. Расте по влажни, сенчести места на богати почви во крајречни шуми и покрај планински потоци. Достигнува до 1500 м.н.в.

Од ангеликата се користат: Коренот (*angelicae radis*) и плодот (*angelica fructus*).

Берба: Коренот се откопува во доцна есен и рана пролет, при тоа задолжително мора да се остават неколку стебла за понатамошно размножување бидејќи би било штета ова растение да биде искоренето. Коренот се мие од земјата и нечистотиите, се сече на ситни парчиња, се суши на сонце или во сушари на температура до 50 степени. Сушењето мора да биде брзо за да не дојде до расипување на коренот. Коренот има карактеристичен, ароматичен мирис, а вкусот е ароматично луткаст. Коренот се чува во хартиена амбалажа. Семето се собира кога е зрело.

Хемиски состав: Содржи етерно масло и тоа во концентрација од 1 – 1,9%. Во етерното масло има алфа пинен како и алфа и бета феландрен, потоа билката содржи терпени, фурукумарини, кумарин најпознат е умбелиферон, фолна киселина, флавоноиди, стероли, шеќери. Хемискиот состав е многу битен за лековитоста на рас-



тението и тој е во тесна врска и тоа каде го береме растението, како го береме, како го сушине и како го чуваме.

Употреба во медицината: Ангеликата е еден од најдобрите природни лекови кои истовремено може да биде и храна и зачин. Лекови изработени од коренот се користат како стомахици за подобрување на стомачната функција, го подобрува варењето, добар карминатив, односно спречува создавање на гасови во стомакот, а ја намалува и стомачната болка. Ги стимулира желудникот, панкреасот и жолчката, како и тенките црева да лачат доволно сокови за варење на храната. Лица кои имаат лош апетит убаво е да користат ангелика во форма на чај или во форма на тинктура апетитот ќе им се подобри. Најновите научни сознанија утврдија дека ангеликата го подобрува емотивното здравје и се користи против депресија, го подобрува расположението, смирува, а пациентите кои ја користат имаат мирен сон. Од коренот на ова растение се употребуваат лекови за одвикнување од пушење. Колку е значајно ова лековито растение покажува фактот дека во Германија и Велика Британија е официјален лек во нивните фармакопеи, а од етерното масло се припремаат жестоки алкохолни напитки во Австрија и специјални ликери Швајцарија. Ангеликата може да се меша со ким, анасон, морач, коријандер и камилица за лекување на стомачни заболувања. Со црвениот кантарион го подобрува апетитот, а влегува и во комбинирани медицински чаеви за смирување.



Лекови: Од ангеликата може да се направат во домашни услови чај, тинктура и вино. Чајот се припрема и од коренот и од плодовите и тоа една супена лажица сув и иситнет корен или плодови се ставаат на чаша врела вода и после 15-30 мин. се процедува. Може да се припрема неколку пати во текот на денот за сите заболувања кои ги спомнавме. Чајот се пие со мед. Тинктурата се приготвува кога 50 г сув иситнет корен се прелева со 250 г разложен алкохол, кисне 10 дена на темно место се меша секој ден еднаш до двапати, 11 ден се цеди. Лекот е стабилен две години и се зема 2-4 пати дневно од 20-30 капки може со малку сок. Виното се припрема кога 50 г иситнет корен од ангелика се ставаат во 1 литар вино, кисне 30 дена и се пие по една мала чаша двапати дневно за подобрување на стомачната функција. За локална примена од ангеликата може да се направи масло и тоа 50 г исушен корен и иситнет се става во тегла со 500 мл маслиново масло, добро се затвора и треба да врие 3 часа на тивок оган во друг сад со вода (на ист начин како што се приготвува компот) се процедува и се чува на ладно место. Локално може да се користи против вкочанетост, мускулни болки и невралгии.





МЕДУНИКА (*Pulmonaria officinalis*)

Опис: Повеќегодишно тревно растение со тврди влакненца и тенок, долг, темнокафеав корен со ципести лушпи. Стеблото тревесто, исправено, високо до 40 см, слабо разгрането. Розетките до основите се составени од 3 – 5 срцевидно-јајцевидни листови со долги рачки. Листовите по столбот се лопатовидни, долните со рачки, а горните легнати. Сите листови се со белузлави дамки. Цветовите се крупни, 1 – 1,5 см во дијаметар, собрани во слабоцветни, ретки соцветија. Венчето е инковидно и е составено од пет сраснати ливчиња. Во почетокот на цветањето, венечните ливчиња се црвени, а после опрашувањето стануваат сини. Плодот кога е сув, се распаѓа на две јајцевидни, црни и сјајни, влакнести оревчиња.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во мај – јуни, плод раѓа во истиот период. Се размножува со семе и вегетативно. Образува популации со мозаична

структура. Еднократната берба не треба да надминува 50%. Повторна берба се препорачува после две години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Кавказ. Широко распространето е на планините Голак и Влаина. Расте по влажни, сечести места по грмушки и умерено влажни листопадни шуми. Достигнува до 1500 м.н.в.

Од медуниката се користат: надземните делови, хербата (*herba pulmonaria*) што опфаќа листот, стеблото и цветот, а во некои земји се берат само листовите.

Берба: Берењето на медуниката мора да биде на чисти места по убаво сончево и суво време и се бере кога билката е во текот на цветање. Се собираат листовите и со ножичка се сечат надземните делови. Не треба да се корне од коренот бидејќи е повеќегодишно растение за да можеме секоја година да го набереме на истото место а истовремено да не го искоренеме. Сушењето мора да биде брзо, се суши на сенка на проветрени места, поради големата содржина на слузни материји ако неправилно се суши може да се случи да мувлоса. Се чува во хартиена амбалажа 1 година. Исушената билка има убаво зелена боја, а вкусот е малку опор и нагорч-





лив. **Хемиски состав:** Добро проучена лековита билка, не е отровна, содржи слуги, јагленохидрати 15%, сапонини, флавоноиди, алантоин многу важна компонента, танини 7%, силициум диоксид, калиум, железо има и салицилна киселина во својот состав. Медуниката е богата и со органски киселини.

Употреба во медицината: Самото име Pulmonaria кажува дека растението е лековито и се користи за лекување на белодробни заболувања. Како такво се користи уште во најстари времиња од стариот Рим па се до денес. Ефикасен е за лекување на кашлица, каде помагаат слузните материји, го олеснува искашлувањето при влажна кашлица, делува и бронходелататорно, односно ги шири белите дробови. Силициум диоксидот ја зголемува еластичноста на белите дробови и го намалува крварењето во белите дробови. Од овие причини целото растение се користи кај пациенти кои имаат туберкулоза, посебно што присуството на салицилната киселина и нејзните естри ја намалуваат и телесната температура. Локално лекови од ова растение се користат во форма на масти, облози, за лекување на рани, воспалени вени, како и за лекување на хемороиди. Ефектот е последица на дејството на танините, алантуинот и слугта. Медуниката може да помогне и при заболување на stomакот. Посебно се препорачува на пациенти кои имаат воспалување на тенкотот и дебелото црево како што е катар и хроничен кулитис, се смирува воспалението, се намалува отокот и се собира крварењето. Билката е благ диуретик односно средство за мокрење. Влегува во комбинирани чаеви за градни болести, порано многу повеќе денеска помалку.

Доза: средна доза изнесува 2 г сува билка 3-4 пати дневно.

Лекови: медуниката е билка која не се користи за секојдневна употреба, туку се користи само ако имаме некои од заболувањата кои ги опишавме. Најдобар лек е чајот се приготвува како инфуз: 1 супена лажица се залева со чаша врела вода, кисне 30 мин., се пие засладен со мед, се зема 4 пати дневно по една чаша и се пие десет дена. Од медуниката може да направиме и тинктура. Се припрема во однос 1:5 и се користи локално за лекување на рани и за чистење на рани. Маста од медуника се припрема кога 50 г смелена сува билка се прелева со 500 г растопена маст, врие три часа во сад со вода, се процедува кога е течна, се чува во фрижидер и се користи против воспалени вени, за лекување на рани и за лекување на хемороиди. Постојат и готови фабрички лекови како што се лековите Бронхостад и Бронхифлукс. Тие лекови се произведуваат во Германија и Велика Британија.



ЗАЈЧЕВ ТРН (*Ononis spinosa*)

Опис: Повеќегодишно растение, полугрмушка со странични гранки преобразени во боцки. Коренот е силно развиен и продира длабоко во почвата. Стеблата се по неколку, прави или растечки нагоре, не се вкоренуваат, високи од 30 – 150 см, разгранети. Листовите се тројни или прости, жилесто влакнести. Посебните ливчиња се елиптични или јајцевидни со клиновидна основа, долги од 5 – 15 мм, по работ остро назабени со испакнати жилки. Цветовите се распределени по два во пазувите на листовите по должината на стеблото и формираат ретки гроздовидни соцветија. Венчето бело или бледорозово. Плодот е гравче, 6 – 10 мм долг, јајцевиден до јајцевидно-лековиден, густо жлездовидно влакнест со 1 или 2 гнезда. Семињата се до 2,5 мм во дијаметар, бубреговидни, кафеви по боја.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јуни – септември, плод раѓа во август – октомври. Се размножува со семиња. Зрелите плодови се расејуват гравитационо или заедно со делови од растението со животните. Семките никнат после значајно семенско мирување. Еднократната берба не треба да надминува 40%. Повторната берба се препорачува после 3 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Кавказ, централна и југозападна Азија, Индија. Широко распространето е на планините Голак и Влаина. Расте по влажни ливади, по песоци

крај реки во периферијата на шумите и во грмушките во добро осветлени места. Достигнува до 1600 м.н.в.

Од зајачкиот трн се користи коренот (*ononidis radix*).

Берба: Се откопува во есен и во рана пролет, се мие од земјата и евентуални нечистотии, се сече

на парчиња од 6-10 см и се суши на сонце или во сушара на температура до 55 степени. Исушениот корен од зајчевиот трн е сладок, поседува малку горчливо лут вкус и нема некој посебен мирис.





Хемиски состав: Зајчевиот трн е добро проучена лековита билка, содржи флавоноиди, изофлавоноиди (онинин), сапунини (оноцерин) – тритерпенски деривати, етерно масло 0,02 – 0,1%, стероли, танин, скроб, смола и минерални материи. Хемискиот состав зависи од поднебјето и од начинот на кој се собира и суши коренот.

Употреба во медицината: Коренот од зајчевиот трн е силен лек за бубрези, ја подобрува функцијата на бубрезите, делува диуретично односно го зголемува мокрењето, намалува отоци и интересно е што го користат спортисти како чај за слабеење, односно на намалување на телесна тежина пред натпревари. Зајчевиот трн го намалува крвниот притисок, дејството е последица на зголеменото мокрење и тоа делува кај умерен покачен крвен притисок. Со мокрењето се елиминира вишокот на мочна киселина и со тоа ова растение е многу добар лек за болни од гихт. Зајчевиот трн ги елиминира песокот и камењата од бубрезите, а и спречува нивно создавање. Помага и при воспаление на мочниот меур и простата. Со еден збор коренот од зајчев трн го чисти телото. Се користи во терапијата сам или во комбинација со други лековити растенија и тоа во медицински чаеви за мокрење, уролошки чаеви, за прочистување на телото, за гихт. Такви чаеви постојат во Швајцарија, Германија, Чешка, Австрија, Бугарија. Се комбинира со магданос, припатица, коњски опаш, бреза, свилоп, пченка, рузмарин.

Доза: Дозата изнесува од 6-12 г сув корен на ден.

Лекови: Чајот од зајчевиот трн е најдобар лек кој може да го направите во домашни услови. Може да се приготвува како инфуз со попарување или како декокт со вриење. Една супена лажица иситнет корен се става на 300 мл вода, врие 5 мин., кисне уште 30 мин. и се пие 3 пати дневно по една чаша засладен со мед. Од коренот од зајчев трн се прави и прашок односно добро исушен корен се меле и се пие 3 пати по 1-2 г за сите болести кои ги спомнавме.



Постојат готови таблети од корен од зајчев трн кој се викаат хидропс. Од зајчевиот трн може да се направи и тинктура. Тинктурата се припрема кога 100 г сув и иситнет корен се прелева со 500 г алкохол или ракија, кисне месец дена, потоа се цеди. Лекот е стабилен 2 години и

се дозира 3 пати дневно по една кафена лажица. **Зајчевиот трн претставува безбеден природен лек, нема несакани реакции и нема контраиндикации.**



ВРБА (*Salix alba*)

Опис: Еднодомно дрво со височина до 30м и дијаметар 1,5 м. Крошната е широка и многу разгранета. Кората на постарите дрвја е сива и надолжно длабоко напукана. Младите гранки се зеленкасти, сребресто-влакнести кон врвот. Листовите се прости, последователно распределени. Обично се 4 – 10 см долги и 1 – 2 см широки, ланцетни, заострени и ситно назабени по крајот. Од горната страна петурите се темнозелени, а од долу со густе сребрести влакненца. Цветовите се еднополови собрани во соцветија – цилиндрични реси. Машките цветови се со по два прашника. Плодот е ситно кутивче што се распукува. Семињата се многу ситни, кафеави, со летало од бели влакненца.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во март – април, раѓа плод во мај – јуни. Исклучително витален вид дрво со голема репродуктивна способност. Се размножува со семиња и вегетативно. Неопходно е воведување на ротација во искористувањето. Еднократната берба не треба да надминува 50% од гранките на одделното дрво. Повторна берба се препорачува после 2 – 3 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, северна Африка и централна Азија. Распространето е на планинте Голак и Влаина. Расте по влажни и мочурливи места, покрај потоци, реки и езера. Учествува во составот на крајречни шуми заедно со други врби и тополи. Достигнува до 1600 м.н.в.

Од врбата се користи: Кората (*salici cortex*).

Берба: Кората се бере во рана пролет пред да почне да се разлистува врбата. Во тој период многу лесно се сече и одлепува од стеблото, се бере од гранки кои се стари од 2 до 4 години, кората треба да се исчисти од мовта и се сече на парчиња долги до 20 см. Се суши на сонце или во сушара на температура од 50 до 55 степени. Вкусот е опор, стега и горчлив. Со берењето и сушењето треба да ги зачуваме природните особини на кората од врба, а пред се лековитоста. **Хемиски состав:** Врбата е темелно проучено растение. Најважните лековити компоненти се гликозиди деривати на салицилна киселина ги има од 1-10%, потоа има танини од 8-20%, флавоноиди, смоли, восок, гуми, минерални материји. Најпознати гликозиди се салицин со концентрација од 0,1-2% изолиран е 1827 година, саликортин, фрагилин и популин. Интересно е дека во 1838 година од врбата е добиена салицилна киселина, првиот синтетски лек е натриум салицилат добиен 1875 година, а 1899 година е добиен аспирилот. Во врбата не е секогаш точна концентрацијата на гликозиди и затоа е потребна нивна стандардизација.



Употреба во медицината: Народот го знае тоа дека врбата ја намалува телесната температура и затоа кората била користена против маларија. Интересно е што маларијата ја пренесува комарец кој го има на влажни и мочурливи места, а таму расте и врбата што значи дека лекот бил тука во близина. Всушност сите народи имаат заслуги за откривањето на лекови, но некои биле поуспешни. Оние што откриле што има во врбата и што први го добиле готовиот лек се Германците. Значи народот знае, хемијата откри а фармацијата направи. Врбата е официјален лек во британската фармакопеа, а од античко време се користи како средство против болка и тоа делува централно преку хипоталамусот. Врбата ја намалува телесната температура и делува како антипиретик. Предизвикува и потење и на тој начин ја намалува температурата. Делува силно противвоспалително, претставува и антиреуматик и тоа се користи за лекување на зглобен и вон зглобен ревматизам. Се користи исто така како анти тромботик, се докажа дека и аспирирот во мали дози е добар анти тромботик. Поради високата содржина на танини се користи против дизентерија и пролив. Локално врбата се користи како локален антисептик при кожни инфекции.



Дози: Дневната доза на прашокот од кората од врбата е 3 пати дневно по 1-3 г, додека кај течниот екстракт е 3 пати по 20-60 капки.

Лекови: Од врбата може да се направат многу лекови, одличен е чајот се приготвува кога една кафена лажичка иситнетата кора од врба се става на 200 мл врела вода треба да врие 5 мин., а кисне уште 15-30 мин. Се зема 3 пати по една чаша на ден. Ако ја искомбинираме со липа, бозел камилица и шипка добиваме многу добар лек против грип. Ефектот настапува после два часа. Од врбата можеме да направиме и прашок односно сувата кора од врба добро се меле и се иситнува и се користи 3 пати по 1-3 г со малку вода или сок. Од кората од врбата се прави тинктура 50 г кора од врба, сува иситнета се залива со 250 г алкохол или ракија со концентрација од 40-50 %, кисне на темно место 10 дена, се меша секој ден неколкупати, 11 ден се цеди и вашиот лек за главоболка, температура, грип, реума е готов и стабилен 2 години. Се зема 3 пати 20-40 капки.



Претпазливост – лековите од кора од врба не треба да ги земаат бремените жени од 1-3 месец на бременоста и од 7-9 месец. Исто така, не треба да го земаат доилките и пациентите кои имаат чир на желудникот, како и болните од хемофилија. Претпазливост е потребна и кај пациенти кои се алергични на пеницилин.



ПОДБЕЛ (*Tussilago farfara*)

Опис: Повеќегодишно тревно растение. Стеблата се едногодишни, се појавуваат рано напролет. Високи се до 20 см, неразгранети, носат по едно соцветие (кошничка). Покриени се со розово-виолетови лушпи и влакненца, слично на пајажина. Листовите се развиваат директно од коренот по умирањето на цветоносното стебло. Петурата е поставена на долга рачка, срцевидна, со назабена периферија, одгоре зелена, оддолу бела, наплатена. Цветовите се ситни, жолти, собрани во соцветија (кошнички), широки до 2 см. Надворешните цветови се јазичести, а внатрешните, цвечести. Плодовите се издолжено-цилиндрична семка со 5 надолжни ребра. Растението е многу слично на билката лопен или *Petasites officinalis*, но кај неа листовите се огромни.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во февруари – април, плод раѓа во април – мај. Растението е еднородно, еднополово. Се размножува преку семе и вегетативно (со коренови израсоти). Зрелите плодосемки се расејуваат од ветерот и животните само во суво време. Еднократната берба на листовите не треба да надминува 50 %, а на цветните кошнички 70%. Повторна берба се препорачува после 2 години за листовите и 2 – 3 години за цветните кошнички.

Распространетост: Растението се среќава во Европа и Азија. Вештачки е пренесено во северна и јужна Америка. Доста е распространето на планините Голак и Влаина. Расте по насипи, влажни брегови, покрај канали и пусти места на глинеста почва. Достигнува до 1600 м.н.в.

Од подбелот се користат: Листот (*farfarae folium*) и цветот (*farfarae flos*).

Берба: Листовите се берат во лето, по убаво и сончево време на чисти места и тоа почнувајќи од месец јуни, јули и август па дури до доцна есен. Цветовите се берат во пролет месеците март, април и мај, се берат внимателно да не се оштетат, добро е да се собираат во корпи и сушењето и на листовите и на цветовите е на сенка на проветрени места, послани на чиста хартија или чаршав. Сушењето мора да биде брзо бидејќи поради големата содржина на слuzни материји може да дојде до расипување ако правилно не се сушат. Исушениот цвет и лист имаат специфичен пријатен мирис и слuzесто горчлив вкус. Се чуваат во хартиена амбалажа една година. Подбелот треба да го собираат сите пациенти кои имаат хронични проблеми со белите дробови. **Хемиски состав:** Подбелот е едно од најиспитуваните растенија. Содржи 5-10% слuzни материји, кои се јагленохидрати од групата на моносахариди и тоа фруктоза, гликоза, галактоза, ксилоза, арабиноза. Содржи и полисахарид ину-



лин 5-15% танини, еден гликозид кој се вика тусилагин, флавоноиди – кверцетин, стероли, тритерпени, горчливи материи, органски киселини како што е јаболчна, винска, гална, бензоева киселина, потоа витамини провитамин А и витамин С, фитостерол, малку етерно масло. Хемискиот состав е во тесна врска од начинот на кој го береме, сушиме и чуваме ова растение. Последните испитувања докажаа присуство на траги од алкалоди од групата на пиразоридини. **Употреба во медицината:** Латинското име на подбелот *Tussilago* покажува дека подбелот се користи за сува кашлица. Подбелот е пријател на белите дробови. Ги стимулира, ја зајакнува нивната функција, делува антитусично односно ја смирува кашлицата. Има антибактериска активност, докажано е дека екстракт од ова растение делува на стафилококи, стрептококи, протииус, псеудомонас бактерии кои многу често предизвикуваат инфекции на градите. Во стариот Рим подбелот бил составен дел на подвижните аптеки на римските легии и се користел против магарешка кашлица. Затоа денеска по се што е откриено за подбелот, тој се користи за лекување на хроничен бронхитис, енфизем, воспалени крајници, бронхијална астма, намалува оток, ја намалува болката го смирува воспалението. Служните материи и танините помагаат многу. Големата концентрација на слузни материи го прави подбелот како добар лек за stomачни заболувања. И тоа гастритис, чир на желудникот, чир на дванаесетпалачно црево, ерозија на хранопроводот, катар на тенкото црево и колитис на дебелото црево. Служните материи ги обложуваат заболените и воспалени места и овозможуваат нивно излекување. При заболување на усната шуплина како што се гингивити, стоматити, парадонтоза, лековите од подбел помагаат затоа што танините стегаат, смалуваат крварење, а слузите го обложуваат воспаленото место. Локално лекови од подбел се користат за лекување на рани, чиреви, опекотини и тоа во форма на облози или за испирање или обложување само со столчени листови. Влегува во составот на медицински чаеви за градни и stomачни заболувања. **Лекови:** Од подбелот може да се направат многу лекови. Еден од нив е чајот. Чајот се приготвува како инфуз: 1 супена лажичка суви цветови и листови се ставаат во чаша врела вода, кисне 1 час, промешувајќи неколкупати и се пие 4 пати дневно по една чаша и тоа во мали голтки, а почесто за лекување на сува кашлица. Од подбелот се прави и прашок. Се зема три пати дневно по 0,5-2 гр. со малку сок. Тинктурата се приготвува и од листовите и од цветовите. Се приготвува во концентрација од 1:5 и се користи 3-4 пати дневно по половина до една кафена лажичка. За облози може да направите лек кога свежи листови ќе ги сварите со млеко и ги обложувате раните на телото кои пукаат. Интересно е што на овој начин можат да бидат третирани и воспалени вени. Од листот може да се направи и маст за лекување на кожни заболувања: 50 г иситнет подбел се става во тегла и се залива со 300 г растопена свинска маст, врие три часа во вода. Се процедува, се чува на ладно место и маста се користи за третирање на рани, чиреви, опекотини. Колку е значаен подбелот се гледа преку податокот дека тој е официјален лек во Швајцарија, Германија, Австрија, Португалија, Полска, Велика Британија и може да се користи со други лековити растенија како што е риген, мајчина душица, бозел, бел слез, кора од врба, анасон, лист од капина. **Препознатливост:** Бремените жени не треба да го користат долго.



ГЛУВАРЧЕ (*Taraxacum officinale*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение. Корените се вретеновидни, дебели, месести, со тенки разграноци. Стеблата се едногодишни, високи до 30 см и кога се прекинат се лачи млечен сок од кој потекнува и лековитоста. Листовите се собрани во розета при основата. Цветовите се златникаво-жолти, само јазичести, собрани во соцветија (кошнички). Плодовите се вретеновидни, црвено-кафеави семки во многу редови и прикачени за плодот со долга рачка.

Биолошки карактеристики и размножување: Најмногу цвета во април – јуни и плод раѓа во истиот период, но примероци во цвет можат да се сретнат преку целиот период на вегетацијата. Се размножува со семе. Зрелите плодосемки ги расејуваат ветерот и животните. Еднократната берба не треба да надминува 70% од целата популација. Повторна берба се препорачува после 2 – 3 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа и Азија. Вештачки е пренесено и натурализирано во северна и јужна Америка, северна Африка и Австралија. Широко распространето е на планините Голак и Влаина. Народот вели каде не го сееш таму никнува. Расте по тревни места, ливади, полиња, паркови и градини. Достигнува до 2500 м.н.в.

Од глуварчето се користат: Коренот (*Taraxaci radix*) и надземниот дел (*Taraxaci herba*). **Берба:** Коренот се откопува и се собира од месец август до месец септември, најдобриот период е сепак месец септември, иако во некои земји се откопува во месец април или мај. Коренот треба добро да се исчисти и измие, се сече на ситни парчиња и се суши во сушара на температура под 40 степени.

Цветовите и надземниот дел со листовите се берат од месец мај па се до август, пред да процветата целосно растението или во текот на цветањето. Во пониските делови на планините Влаина према долината на реката Струма може да се собира и во месец април. Сушењето е исто така на сонце или во сушара на температура пониска од 40 степени. Собирањето на глуварчето мора да биде на чисти места кои не се загадени. Листот можете да го наберете и свеж и да го користите за подготовка на салати, разни супи или други јадења. Во пролет е најлековит.

Хемиски состав: Во врвни институти е испитан хемискиот состав на глуварчето и тој зависи од времето кога се бере растението, од климатските и ботаничките услови на поднебјето, како и од сушењето. Коренот е богат со инулин, гликозит од каде доаѓа горчливоста тој се вика тараксацин и највеќе го има во млечниот сок, смоли, танини, етерно масло, масни киселини, флавоноиди, масти. Листот е богат со витамини од групата В, ви-



тамин С, витамин А и витамин Д. Има доста минерални материји посебно калиум 0,3% или 291 мг на 100 г сува материја.

Употреба во медицината: Глуварчето има универзално биолошко значење. Претставува добар амарум или средство за подобрување на апетитот. Го подобрува варењето на храната и е добар лек за пациенти кои имаат проблем со желудникот и цревата. Глуварчето е пријател и добар лек за црниот дроб, го зголемува лачењето на жолчни киселини и ја подобрува неговата функција. Се користи за изработка на лекови, за лекување на црнодробни заболувања како што е жолтица, цироза, камен во жолчката и воспаление на жолчката. Глуварчето делува и на бубрезите, има ефект на мокрењето го зголемува мокрењето, се препорачува на пациенти кои имаат хронични проблеми со бубрезите, помага за лекување на воспален мочен меур, делува ефикасно во елиминирањето на песок во бубрезите, а ја прочистува и крвта. Интересно е што ова растение не се користело во стариот Рим и античка Грција, но многу било користено од арапската медицина.



Дози: Исушен лист се зема 3 пати од 4-10 г. Течен екстракт исто трипати по 4-10 г. Коренот 3 пати по 2-8 г. Тинктура 3 пати по една кафена лажичка.

Лекови: Се прават во Велика Британија, Австрија, Кина и Чешка. Влегува во составот на лекови за лекување на заболување на црниот дроб, стомачни и бубрежни заболувања. Најдобриот лек е чајот од корен и од надземен дел на глуварчето. Чајот од коренот се приготвува кога една кафена лажичка сув и иситнет корен се става на ½ л вода, врие 10 мин., се пие 4 пати по ½ чаша. Од надземниот дел чајот се припрема како инфуз: 1 супена лажичка листови и цветови се прелеваат со чаша врела вода, кисне од 15-30 мин., се процедува, засладува со мед и се пие 4 пати по 100 мл. Тоа што горчи е доказ за неговата лековитост и не треба да ви смета. Лековите се пијат на гладно. Тинктурата од глуварче се припрема кога на 100 г сув и иситнет корен се ставаат 500 г алкохол или ракија, кисне 10 дена на темно место, се цеда, лекот е стабилен 2 години и се користи 3 пати дневно по 1 кафена лажичка, а може и 3 пати дневно по една супена лажичка на гладно. Од коренот може да се направи и напиток како кафе.

Претпазливост: Нема токсично дејство, но треба да внимаваат пациенти кои имаат низок притисок бидејќи го зголемува мокрењето и може да падне притисокот. Бремените жени и жените кои дојат слободно може да го користат.



ШИПКА, ШИПИНКА (*Rosa canina*)

Опис: Разгранета од основата, бодлива, листопадна грмушка, висока од 1,5 – 3 м, со лаковидно извиткани гранки. Кората зелена или црвеникава. Целото растение е покриено со боцки срповидно свиткани наназад. Листовите се сложени, последователни, составени од 5 до 9 ливчиња. Ливчињата се елипсовидни со заострен врв, долги од 1,5 – 3 см, остро назабени. Одозгора петурите се зелени, оддолу посветли, со синкав налеп. Цветовите се од 4 – 6 см во дијаметар, единечни или по 3 – 5 во соцветија. Плодот е шипка долга е 2-3 см, со јајчесто елипсовидна форма, црвена, мазна, внатре има поголем број на аглести и влакнести семки.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во мај – јуни и раѓа плод во истиот период и зрее во септември и октомври. Плодовите остануваат на грмушките речиси цела зима. Исклучително витален вид грмушка со способност за размножување. Се размножува со семиња и вегетативно, преку коренови израсатоци. Нема потреба од систем на ротација и ограничувачки проценти во експлоатацијата.



Распространетост: Растението се среќава во Европа, југозападна Азија, северна Африка. Пренесено е во средна Азија и северна Америка. Широко распространето не на планините Голак и Влаина. Расте во грмушки, тревести површини и по браздите по краиштата на шумите. Достигнува до 2000 м.н.в.

Во медицината се користат: Плодовите- шипки (*Cynosbati fructus*). **Берба:** Берењето на шипката се врши во месец септември, октомври и ноември кога плодовите не се целосно зрели,

ако се користи за медицинска примена, а додека во исхраната подобро е да се користат помеки плодови (мармалад). Берењето треба да биде на чисти и незагадени места. Сушењето на плодовите е на сонце или во сушара на температура од 50-60°C. Може да се суши цела или да биде преполовена на два еднакви делови. Кислородот од воздухот може да влијае на лековитоста на шипката и при сушењето да дојде до намалување на концентрацијата на витамините. Секое семејство потребно е да има неколку килограми исušени шипинки кои ќе ги користи како секојдневен напиток во зимскиот период поради содржината на С витаминот. Чувањето на шипинките се врши во хартиена амбалажа или стаклени тегли. Од берењето, сушењето и чувањето зависи лековитоста.

Хемиски состав: Шипката е богата со лековити материи и научно е докажано дека плодовите од шипка содржат големи количини на С витамин и тоа од 0,5-2%. Значајно е дека и листот може



да има 0,4% витамин С. Понатаму шипката содржи доста витамин П, потоа каротин од 12-18мг% (провитамин А), еутамин В2, ПП и витамин К. Шипката исто така содржи флавоноиди – кверцетин, изокверцетин потоа органски киселини, лимонска и јаболчна киселина 3%, танини 2,5%, пектини 10%, шеќери 15% (инвертен и сахароза), малку етерични масла (со алдехиди) од кои потекнува пријатната арома кај чаевите и минералните материи.

Лековити својства: Шипката претставува многу добар природен лек кој поседува три важни својства и тоа: го подобрува имунитетот, делува адстрингентно и силно антимикробно. Се користи за лекување на болести предизвикани од недостаток на витаминот С и тоа за подобрување на имунитетот, при заболување на горните дишни патишта – грип, настинка, бронхитис и пнеумонија. Шипката преку составните компоненти делува силно антиоксидантно, го зајакнува колагенот, сврзното ткиво, рскавицата, тетивите, коските и мускулите. Витаминот С кај шипката ги стимулира жлездите со внатрешна секреција како што е хипофизата и кората на надбубрежната жлезда. Поради содржината на витамин К и витамин С шипката се користи при крварења во стомакот и белите дробови и цревата. Многу е корисна кај малите деца, па и кај возрасните при проливи каде танините од шипката делуваат адстрингентно, а истовремено делуваат како природни антибиотици. Шипката има и диуретично дејство и се користи за болести на уринарните патишта, намалува отоци, стимулира елиминирање на песок и ги раствора неорганските камења. Шипката го подобрува апетитот, го подобрува метаболизмот, поради што треба почесто да се употребува. Шипката влегува во многу комбинирани медицински чаеви за разни заболувања.

Од плодовите на шипката се изработуваат витамински концентрати и екстрати, разни сирупи, мармалади, желе и друго.

Дози: Дневните количини на шипка се од 10 до 20 г свежи плодови со што се задоволуваат дневните потреби од С витамин кои се од 50-100 г.

Лекови: Чај од шипинка се приготвува како инфуз, 1 супена лажица иситнети суви плодови од шипинка се прелеваат со чаша врела вода, треба да кисне 1 час и се пие засладен со мед. Дневно може да се припрема неколку пати. Чајот од шипинка не смее да врие, затоа што на високата температура се распаѓа С витаминот. Чајот треба да го пијат сите од најмалите деца до најстарите. Виното од шипка се подготвува кога 0,5 кг иситнета сува шипка се меша со 0,5 кг шеќер, се додава 4 л. вода, добро се измешува, кисне 5-10



дена на темно место, се промешува секој ден 1-2 пати, потоа се процедува и се пие по 2 вински чаши дневно за јакнење на организмот и за подобрување на имунитетот. Посебно се препорачува кај лица кои се хронично болни кои често страдаат од инфекции на горните дишни патишта. **Шипката е безбедно лековито растение кое треба да биде составен дел на секоја домашна аптека.**



ЦРН СЛЕЗ (*Malva silvestris*)

Опис: Повеќегодишно коренско растение. Корените вретеновидни, слабо разгранети, месести. Стеблата од 20 – 150 см високи, прави, растечки нагоре или легнати, најчесто разгранети, во основата вдрвенети. Листовите се прости, горниот дел е темнозелен долниот светлозелен. Цветовите се многубројни, по 2 – 6 или по повеќе во пазувите на листовите, светловиолетови, собрани во гроздовидни соцветија. Венечните ливчиња се 1,5 – 3 см долги, спротивно-јајцевидни, на врвот длабоко засечени. Плодовите се од 0,5 – 1 см во дијаметар (потсеќаат на пита леб), се распаѓаат на 9 – 12 темнокафеави делчиња при созревањето на семето. Семките се темнокафеави, ситни и рамномерно набраздени.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета и раѓа плод во мај – септември. Се размножува главно со семе. Еднократната берба на популацијата не треба да надминува $\frac{3}{4}$ од надземната биомаса на секое одделно растение. При собирањето на цветот, првите 3–4 цвета му се оставаат на растението. Повторната берба се препорачува после 1 – 2 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Азија, Америка, Австралија и северна Африка. Црниот слез се среќава често на планините Голак и Влаина. Расте по полиња, необработливо земјиште, покрај патишта и рудерализирани места. Достигнува до 1400 м.н.в.

Во медицината се користат: Листот (*malvae folium*) и цветот (*malvae flos*).

Берба: Берењето на црниот слез се врши по убаво сончево и суво време на места кои не се загадени кои се беспрекорно чисти. Цветот се бере кога е расцветан од месец април па до јуни. Во пониските делови на планините Голак и Влаина се бере во месец април и мај додека во повисоките во јуни и јули. Цветовите не смеат да се оштетуваат бидејќи брзо ќе потемнат и ќе го изгубат квалитетот. Се сушат на сенка, промајни места или во сушари на температура под 40°C. Листовите се берат во текот на цветањето на растението, се собираат само здравите листови се сушат на сенка и проветрени места, послани на чиста хартија или платно или во сушари на температура испод 40°C. И цветот и листот не смеат да се сушат на сонце. Се чуваат во хартиена амбалажа, не подолго од 1 година. Со берењето, сушењето и чувањето треба да се зачува природната боја, арома, вкус и лековитост.

Хемиски состав: Црниот слез е добро проучено растение, содржи слузни материи околу 10% во цветот и 6–8% во листот. Цветот

содржи антоцијански гликозид, малвин, органски киселини, витамин А и С и малку етерно масло. Листовите содржат танини, шеќери и тоа галактоза, арабиноза, рамноза и гликоза. Од хемискиот состав зависи лековитоста.

Лековити својства: Црниот слез е растение кое се користи во медицината повеќе од 2500 години. Диоскорит го опишал во својата книга Дематерија медика како многу важно лековито растение. Во Кина се користел против кашлица 2000 години п.н.е. Поради високата содржина на слузни материји црниот слез се користи како средство против кашлица или антитусик, против stomачни болки и заболување на усната шуплина. Најважната примена на црниот слез е за лекување на дишните патишта и тоа воспаление на белите дробови, гушење во белите дробови, емфизем кои се пропратени со силна сува кашлица. Ја смирува кашлицата, го олеснува дишењето и ги шири белите дробови. При разни воспаленија на усната шуплина, црниот слез е ефикасен бидејќи слузните материји го обложуваат воспаленото место, доаѓа до намалување на болката и пациентот може нормално да си ги врши физиолошките функции.



Црниот слез се користи за лекување на stomачни заболувања како што е гастритис, чир на желудникот, чир на дванаесетпалачно црево, воспаление на тенкото црево како и воспаление на дебелото црево. Ја намалува и stomачната болка. Ефектот е последица на дејството на слузните материји. Заедно со камилица може да се даде и да биде ефикасен лек за пролив кај малите деца. Надворешно црниот слез се користи во форма на облози за лекување на рани, како и за лекување на хемороиди. Црниот слез влегува во медицински чаеви за градни болести во многу земји како што е Полска, Австрија, Швајцарија, Чешка, Македонија и Бугарија. Во народната медицина се користи и за други примени но оправданоста не е докажана.

Дози: Дневната доза на сув лист и сув цвет од црн слез изнесува 3 пати по 1,5 – 3 г.

Лекови: Чајот е најдобриот лек, се приготвува во домашни услови кога 1 супена лажица мешавина од лист и цвет се става на чаша врела вода, кисне 10-30 мин. и се зема 4 чаши на ден на гладно за лекување на заболување на дишните патишта и stomачни заболувања. Чајот може да се приготви и како мацерат односно 1 супена лажица цветови или листови од црн слез се ставаат во чаша ладна вода, треба да кисне повеќе од 2 часа и се пие во мали дози за заболувања на усната шуплина, сува кашлица и stomачни заболувања. Чајот може да се припреми и од свежо набрани цветови и листови. За облози се земаат 2 супени лажици листови и цветови, се ставаат во една чаша врела вода и кога се згусти се обложува раната односно заболена кожа. **Црниот слез може да го користат од најмали деца па до возрасни.**



САЛЕП (*Orchis morio*)

Опис: Повеќегодишно украсно, медоносно, тревесто растение што формира кртоли. Кртолите се со јајцевидно-овална, сферична или вретеновидна форма. Стеблата се прави, цилиндрични, без разграноци, високи до 40 см, со соцветие на врвот. Листовите се издолжени, горната површина им е мазна, често со дамки, во основата стеснети. Цветовите се црвеникави, пурпурни или виолетови, собрани во густо, класовидни или гроздовидни соцветија. Венчињата се двоусни составени од шест ливчиња, долното со шпора. Плодовите се распукуваат и се со многу ситно семе.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета и раѓа плод во мај-јуни. Се размножува со семе и вегетативно. Од поголемо значење за билкарството имаат *Orchis morio* L., *Orchis mascula* L., *Orchis militaris* L., *Orchis maculata* L. Сите видови салеп во Бугарија се под режим на зачувување и регулирано користење.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Кавказ, среден Исток. Салепот често се среќава на планините Голак и Влаина. Расте по полиња, влажни ливади, откриени пространства. Достигнува до 1500 м.н.в.

Во медицината се користи: Подземниот дел односно кртолата *salep tuber*.

Берба: Берењето и откопувањето е во текот на цветањето. Берењето мора да биде на чисти места и пожелно е рационално да се откопува. Кртолите се мијат со ладна вода и пожелно е веднаш да се стават најмалку 5 минути во врела вода. Оваа постапка е многу битна за да се активираат ензимите за да се спречи разградување на лековитите материји, се губи непријатниот мирис и вкус и изгледот на пресекот е кристален. Сушењето на салепот е на сонце, на промаја и во сушара на температура под 60°C. Салепот е без мирис, има слузест вкус и се чува во хартиена амбалажа. Во фармацијата се користи смелен во форма на фин прашок. Најголемо производство на салеп имаат Турција, Иран и Грција. **Берењето се врши во текот на цветањето за да не дојде до замена со ризом на билката мразовец која е многу отровна, на тоа мора многу да се внимава.**



Хемиски состав: Салепот лабораториски е добро испитан. Содржи 50% слуз кој претставува смеса од полисахариди, 30% скроб, 10% сахароза, до 5% белковини и 5% вода. Исто така содржи и минерални материји, гликозиди, етерно



масло, значајно е дека нема хормони, посебно машки хормони иако салепот поседува андрогени својства. Салепот не е отровен.

Лековити својства: Салепот поради својот хемиски состав претставува експекторанс или добар лек за искашлување и исто така е добар антитузик, лек против сува кашлица, делува противвоспалително и е фантастичен лек за пролив кај мали деца, бидејќи има кулоидна структура. Од тие причини се користи за лекување на заболување на дишните патишта, воспаление на бели дробови, воспаление на грло, трахеа, се користи при пневмонији и смирува сува кашлица. Исто така, се користи при стомачни заболувања и тоа чир на желудникот и гастрит каде слузните материи кои имаат колоидна структура ги обложуваат воспалените места, ги заштитуваат, овозможуваат лекување и намалување на болката. Салепот помага и при колитис и при хрноїчен катар, односно воспаление на тенкото црево. Во токсикологијата салепот се користи



како антидот или противотров при труење со тешки метали. Надворешно салепот се користи во форма на облози за лекување на чир на кожата и за третирање на рани. Античките Грци како и арапската медицина му давале големо значење на салепот и истиот бил користен како афродизијак за јакнење на машкоста и затоа имал многу висока цена. Веруваат дека салепот подмладува, им се дава на стари лица, а во народната медицина постои верување дека салепот е лек за машки деца. Претставува извонредна храна која има висока енергетска вредност и од него се прави топол напиток.

Дози: Нема ограничување околу примената, салепот не е отровен и е максимално безбеден.

Лекови: Салепот се пие на гладно, се припрема како чај декокт. Една кафена лажица испулверизиран прашок се става во чаша вода и врие 15 минути со постојано мешање се додека не се згусти. Се зема 4 пати по една чаша со мед и цимет за лекување на градни болести и стомачни заболувања. Може да се припрема со млеко со тоа што половина се става млеко, а половина вода. Меѓу двете светски војни во аптеките е правен лекот *Mucilago saler* многу ефикасен лек за сува кашлица кој се земал на два часа по една лажица. Секоја домашна аптека треба да има салеп кој може да се користи како лек, но и како храна. Во Франција се прави чоколадо со салеп и го користат оние кои не можат да пијат.



КОПРИВА (*Urtica dioica*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение. Коренот – лазечки, многу разгранет. Стеблото до 150 см високо, исправено, четириаголно, вдрвнето во основата. Листовите се прости, распоредени еден наспроти друг со издолжено срцевидна форма и назабен раб. Целото растение е покриено со парливи влакненца. Цветовите се еднополови, ситни, жолто-зелени, групирани во висечки соцветија – сложени реси. Растението е дводомно. Плодот е оревче со една семка.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета и раѓа плод во мај – септември. Се размножува со семе и вегетативно со коренски изрastoци. Искористувањето не влијае негативно врз репродуктивниот потенцијал и процесите на возобновување на растението. Нема потреба од систем на ротација и ограничувачки проценти во експлоатацијата. **Распространетост:** Растението се среќава во Европа, Азија, северна Америка и северна Африка. Копривата се среќава често на планините Голак и Влаина. Расте покрај огради, необработливи земјишта, покрај патишта. Достигнува до 1700 м.н.в.

Во медицината се користат: Листот *Urticae folium*, надземниот дел *urticae herba*, корен *urticae radix* и семе *urticae semen*. **Берба:** Листовите се берат на чисти места по убаво сончево време без роса, од рана пролет па се до доцна есен. Надземниот дел или хербата се коси или се жнее со срп. Треба да овене. Коренот се откопува во доцна есен и тоа во месец ноември или во рана пролет во месец март. Се мие од нечистотиите и земјата и се суши. Семето се собира кога е зрело од август до месец октомври. Листовите и надземниот дел на промајни места на сенка или во сушара на температура помала од 50°C. Коренот се суши на сонце или во сушара на температура помала од 50°C. Исушените листови треба да ја задржат зелената боја, вкус, мирис и лековитост. Истото се однесува и за другите органи на растението. Чувањето е во хартиена амбалажа и треба да се набере доволно коприва и како лек и како храна. **Хемиски состав:** Копривата е темелно проучено лековито растение,



богата е со хлорофил, има многу минерални материи и тоа калиум, магнезиум, калциум, силициум, железо, фосфор. На сува материја минералните материи се застапени од 15-20%. Во копривата има многу органски киселини мравја, оцетна, оксална, килибарна, лимонска, фосфорна, салицилна и силициумова киселина.

Од витамините застапени се витамин К, С, А, В2 и В5. Исто така во копривата има многу хистамин, холин, ацетил холин, бетаин, лецитин, сератонин, стероли, цитостерини, флавоноиди и тоа кверцитин и гликокортин. Има танини, протеини и шеќери, а коренот е богат со скроб, танини и цитостероли. Хемискиот состав зависи од поднебјето каде се собира копривата и од тоа како ја сушиме и чуваме.



Лековити својства: Копривата е здрава храна и уште подобар лек. Од Римско време кога била масовно користена како лек па до денес каде копривата е официјална во многу фармакопеи таа се користела како зачин, како храна и како чаеви за многу заболувања. Најнапред да истакнеме дека копривата е еден од најдобрите лекови против слабокрвност односно за лекување на анемии. Лековитоста доаѓа од железото, фолната киселина, С витаминот и хлорофилот. Копривата е многу добар лек за спречување на крварења, односно се користи како хемостатик. Ефектот се должи на витаминот К, витаминот С и танините. Копривата делува на бубрезите, го стимулира мокрењето и е многу добар лек против зголемена простата. Се користи и против stomachни болки и за подобрување на функцијата на црниот дроб. Гликокининот го намалува шеќерот во крвта па копривата е убаво да ја користат и шеќерашите. Копривата ги намалува и мастите во крвта, а делува и како антисклеротик. Копривата е чај за чистење на телото. Локално лекови од коприва се користат против опаѓање на коса, против перут и за лекување на ревматски заболувања, артрит, артроза и ишијас. Преку подобрување на крвната слика копривата ја намалува главоболката која е последица на анемија. Помага при ангина пекторис која е исто последица на анемијата. Не само што го јакне организмот го јакне и срцевиот мускул. Копривата е еликсир на животот. **Дози:** Сув лист се дозира 3 пати дневно по 2-4 г. Може и повеќе. **Лекови:** Свеж сок, свежа коприва се меле и процедурува и се зема 4 пати по една супена лажица. Од овој сок може да се нанесе во носот ако имате крварење. Прашокот се состои од измелени суви листови, се дозира 3 пати по една супена лажица со малку сок или вода. Прашокот може да се стави и во капсули и да се зема 4 пати по 2 капсули. Тинктурата од коприва е добар и стабилен лек. Се припрема кога 200 грама сува коприва се залее со еден килограм разблажен алкохол или ракија со концентрација од 40-50%. Треба да стои 10 дена на темно место, се меша неколку пати, 11 ден се цеди. Лекот е стабилен две години. Се зема 2 пати по една кафена лажица но може и да се премачкува заболеното место од ревма. Медицинското вино од коприва се припрема кога 50 грама сув лист од коприва се става на литар квалитетно црвено вино. Треба да стои 30 дена, се меша повремено, се зема 1 винска чаша на ден за јакнење на организмот. Од копривата може да направиме и мед. Се припрема од 100 г смелени суви листови или семе од коприва и 1 кг квалитетен ливадски мед. Добро се измешуваат и се зема 3 пати по една супена лажица. Сируп од коприва се припрема кога 500 грама свеж сок од коприва се меша со 1 кг шеќер, врие 15 минути му се додава малку ванила и се зема 3 пати по една лажица. Секако дека од копривата може да направиме и чаеви. Чајот може да се направи кога 2 супени лажици се ставаат во половина литар врела вода, кисне до 2 часа, се процедурува и се пие на двапати. Може да се припреми и со ладна вода кога две супени лажици од листот се ставаат во половина литар вода и треба да стојат 12 часа. Се пие двапати на ден. Од копривата може да се направат и препарати за надворешна употреба во форма на маст или масло. Се припремаат како 10% концентрации. Копривата е многу добра храна и лек, затоа селското население многу ја цени, ја користи и ја негува. И затоа е здраво. Копривата може да ја користат сите и децата и највозрасните.



НАДАВКА (КОЊСКИ ОПАШ) (*Equisetum arvense*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение со спори. Коренот е распространет длабоко во почвата, долг, лазечки, расчленет на јазли и меѓујазлени делови. Стеблата, исто така, се расчленети, шупливи во меѓујазлените делови и ги има два вида. Пролетното стебло е носител на органите за размножување. Високо е од 10 – 30 см, право, светло- до темно-кафеаво по боја, инковидно со подуени влегувалишта и со по 8 – 10 кафеави, шиловидни, ланцетни ливчиња, долги речиси колку и влегувалиштата. Спороносното класче е долго 3,5 см, тапо на врвот. Летното стебло е вегетативен орган, зелено по боја, високо до 50 см, со по 6 – 12 добро развиени ребра и со цилиндрично влегувалиште на јазлите. Гранките се прости и прави. Листовите се ситни, лушпести, распределени во јазлите пршленовидно.



Биолошки карактеристики и размножување: Надземните спороносни стебла се развиваат рано напролет. На нивниот врв се образува спороносното класче по чија оска се распределуваат спорофилите на кои се закачени спорангиите со спорите. Се размножува со спори и вегетативно. Еднократната берба на популацијата не треба да надминува 70% од неа за да останат доволен број стебла кои асимилираат и трупаат резервни материи во кореништата. Повторна берба се препорачува после 2 – 3 години.

Распространетост: Растението се среќава во целиот свет со исклучок на Австралија. Коњската опашка се среќава и на планините Голак и Влаина. Расте покрај реки и потоци, влажни ливади, како плевел во градини, по необработливо земјиште. Достигнува до 1600 м.н.в.



Во медицината се користат: Надземниот дел или *equiseti herba*

Берба: Бербата на коњскиот опаш почнува во месец јуни, јули, август па се до месец септември. Се сечат врвовите на растението со ножица и тоа од 15-20см. Се суши на провек и под сенка или во сушари на температура од 40 до 50°C. Се чува во хартиена амбалажа, може дури и две години. Со берењето и сушењето треба да се зачува природната зелена боја и слатко киселкастиот вкус. Растението нема некој специфичен мирис.

Хемиски состав: Поради големиот интерес од фармацевтската индустрија на давката е добро проучено растение. Докажано е при-

суство на алкалоиди кои сеуште не се додефинирани. Растението содржи флавоноиди – кверцетин, тритерпенски сапонозиди 5%, танини, органски киселини, оксална, јаболчна, минерални материји, на сува материја има 10% минерални материји, има доста калиум и железо, има силициумова киселина околу 5%, 10% растворливи силикати, витамин С, витамин А, соли и белковини.

Лековити својства: Уште Диоскорит во античка Грција ја опшал надавката како многу добар лек за лекување на градни болести и за лекување на водена болест. Флавоноидите овозможуваат добро диуретично дејство, а истовремено растението има и уроантисептички својства. Затоа се користи за зголемување на функцијата на бубрезите, против воспаление на мочните патишта посебно простата, го раствара каменот во бубрезите и ако се појават мали крварења ги спречува. Кај пациенти кои имаат хронична бубрежна исуфициенција односно одат на дијализа чајот од надавка дава добри резултати. Преку зголеменото мокрење се намалуваат и отоците во телото, доаѓа и до пад на крвниот притисок. Намалувајќи ја мочната киселина ефикасно делува против гихт. Надавката е стар лек против белодробна туберкулоза. Смалува крварења, намалува телесна температура, подобрува апетит и ја зајакнува кондицијата на пациентот. Дејството е последица на силициумовите соединенија. Надавката ги смалува крварењата од матката и се препорачува кај жените кога имаат обилни и продолжени месечни крварења. Ги запира крварењата од нос и внатрешните органи. Докажано е и дејството врз имунитетот, го зголемува имунитетот преку подобрувања и зголемување на лимфоцитите. Во дерматологијата надавката во комбинација со други лековити билки се користи за испирање на рани, за третирање на гноење на нокти на прсти и за лекување на егземи. Во народната медицина надавката се користи и за лекување на анемија, ефектот доаѓа од железото и хлорофилот. Исто така во народната медицина поради присуството на танини надавката се користи за гаргара при воспаление на жлебини, крајници и оштетена слузокожа во устата. Постојат комбинирани медицински чаеви каде влегува и надавката и тоа чаеви за мокрење, чаеви за воспаленија на мочните патишта, чаеви за градни заболувања и чаеви за смалување на крварења.

Дози: Од 2 до 4 г. **Лекови:** Најдобар лек од надавката е чајот. Се припрема како декокт и тоа 2 супени лажици иситнет надземен дел од надавка се става во половина литар вода, врие 10 минути, се зема 4 пати дневно по една винска чаша и тоа на гладно. Може да се припреми и како мацерат односно две супени лажици надавка се ставаат во половина литар вода и треба да кисне 12 часа. Постојат готови лекови кои содржат надавка и кои се наоѓаат во форма на таблети, капки и капсули. **Чајот од надавка не е за секојдневна употреба туку треба да се користи само за заболувањата кои ги опишавме.**



ЖОЛТА ДЕТЕЛИНА – КОМУНИКА (*Melilotus officinalis*)

Опис: Двегодишно тревест растение. Стеблата се прави разгранети од основата, високи од 40 – 150 см. Листовите се тројни, последователно распределени со шиловидни прилисници. Листенцата се спротивно-јајцевидни до линијски-ланцетни, назабени на врвот со осилче, голи, а средното на 4 – 5 пати подолга рачка. Цветовите се многубројни, собрани во 9 – 12 см долги, многуцветни, проретчени соцветија. Венчето е 4 – 6 см долго, жолто. Плодот е вид гравче со една семка, долго 3 – 4 мм, мрежовидно набраздено. Семето е долго 2 – 2,5 мм и мазно.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јуни – август, а плод раѓа во јули – септември. Се размножува главно со семиња. Собирањето ја намалува можноста за возобновување. Еднократната берба на популацијата не треба да надминува 70% од неа. Повторна берба се препорачува преку една година.

Дистрибуција: Растението се среќава во Европа, Медитеранот, Кавказ, југозападна и централна Азија, Сибир. Широко распространето е на планините Голак и Влаина. Расте по влажни, тревни места, разрушени терени, покрај патишта и населени места. Достигнува до 800 метри надморска височина.

Во медицината се користат: Надземниот дел *Meliloti herba*.

Берба: Надземниот дел од жолтата детелина се бере на чисти места се бере во должина од 20-30см почнувајќи од врвот, се суши под сенка на проветрени места, послана на чиста хартија или платно. Може да се суши и во сушари на температура до 40°C. Се чува во хартиена амбалажа. Исушеното растение има пријатен мирис кој доаѓа од кумаринот и пријатен ароматичен вкус.

Хемиски состав: Жолтата детелина има богат хемиски состав. Лековитоста потекнува од кумаринските гликозиди, содржи кумарин и дихидро кумарин 1,5%, кумарна киселина, флавоноиди, танини, слузи, етерно масло, белковини, јагленохидрати, минерални материји и органиски киселини. Многу важно соединение е дикумаролот кој кога дојде во телото е антагонист на витамин К.

Лековити својства: Жолтата детелина е лековито растение со кое мора да бидеме претпазливи. Секоја површноост, незнаење и брзоплетост во примената на ова растение, не само што нема да ни помогне туку може и да ни наштети. Растението има противвоспалителни својства, се користи како седатив и како средство за намалување на болки. Делува и диуретично односно го зголемува мокрењето и го олеснува искашлувањето. По своите особини посебно ефикасен за лекување на оштетени вени како венотоник.



Жолтата детелина делува силно антикоагулантно, спречува да дојде до згрутчување на крвта, го блокира ефектот на витаминот К и индиректно спречува стварање на многу важни фактори во телото кои се одговорни за згрутчувањето на крвта како што се протромбин, фактор 7, 8, 9 и 10 на коагулацијата. Растението се користи против тромбоза и тоа венска, мозочна тромбоза како и спречување на тромбоза, а со тоа и емболии по операција. Локално е ефикасен за лекување на модрици и хематоми како и места кои се удрени односно за лекување на контузии. Се користи во форма на облози. Доколку жолтата детелина не е исушена правилно и дојде до мувлосување се создава голема концентрација на дикумарол кој може да предизвика крварење на животните кои се хранат со оваа детелина.

Лекови: Пред да почнете да се лекувате со жолта детелина треба да се консултирате со својот лекар односно фармацевт. Од жолтата детелина во домашни услови се припрема чај. Една супена лажица се става во половина литар врела вода, кисне 10-15 минути и се зема 2-3 пати дневно по еден филџан. Добро е да се зема од понеделник до петок, а сабота и недела да се паузира. За локална примена против хематоми и контузии се става жолтата детелина во платнено кесе во топла вода да проврие. Кесето кога ќе се олади до телесна температура се става на кожата каде имаме модринки и лекот е многу ефикасен. Може да се припреми и маст и тоа 100 г иситнета жолта детелина

се става во тегла и се залива со 1 кг растопена свинска маст. Врие 3 часа во друг сад со вода дури е течна се процедува, се чува во фрижидер. Тоа е добар лек за лекување на воспалени вени, хематоми и контузии. Од жолтата детелина може да се направи и тинктура односно 50 г сува иситнета жолта детелина се става во 250 г разблажен алкохол, кисне 10 дена на темно место, се меша секој ден по неколкупати и се процеува. Лекот е стабилен 2 години. Може да се премачкуваат удрени, набиени места по телото.



Претпазливост: Жолтата детелина не е чај за секојдневна употреба. Бремените жени не смеат да ја користат како и болните од хемофилија. Секако пациентите кои треба да одат на операција и кои имаат внатрешни крварења. Во случај на предозирање и труење со жолта детелина противотров е давање на витамин К интравенозно, потоа 2% раствор на активен јаглен и задолжително горка сол за прочистување.



РЕШЕТКА (*Carlina acaulis*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение. Кореништето масивно, цилиндрично, вертикално, со долг корен што достигнува до 100 см длабочина. Нема развиено надземно стебло. Листовите се распределени во розетка под соцветието. Длабоко назабени до средината на лисната перура, долги се од 20 – 30 см, одгоре голи. Надворешните се стеснети во долги рачки, а внатрешните се речиси легнати. Цветовите се многубројни, цвечести, собрани во единечно соцветие. Кошничката е легната, во дијаметар од 3 – 7 см. Надворешните ливчиња се длабоко наделени и бодликави. Внатрешните се ципести, жолтеникави по боја. Плодовите семки се долгнавесто-цилиндрични, на врвот малку раширени, со многубројни перести влакненца. **Биолошки карактеристики и размножување:** Цвета во јули – октомври, а плод раѓа во септември – ноември. Се размножува со семе. Зрелите плодовите семки се расејуваат од ветрот касно наесен. Еднократната берба на популацијата не треба да надминува 50% од неа. Повторната берба се препорачува после 2 – 3 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа. Распространето на планините Голак и Влаина. Расте во шумски ливади, ретки шуми и грмушки, планински ливади, пасишта и тревести места како елемент од природната растителност. Се среќава од 800 – 1800 м.н.в.

Во медицината се користат: Коренот со плодното тело *Carilinae radix*.

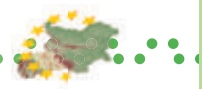
Берба: Плодното тело се бере во лето и тоа во месеците јуни и јули. Иако е трн откако ќе се исчисти доаѓаме до плодно тело



кое е многу ароматично и вкусно и претставува извонредна храна. Коренот се бере и собира во есен и пролет, се мие од нечистотиите и земјата, се сече на ситни парчиња и се суши на сонце и сушари на температура помала од 40°C. Сушењето мора да биде брзо бидејќи поради високата концентрација на шеќери брзо се расипува. Се чува на суво место во хартиена амбалажа.

Хемиски состав: Решетката е проучено лековито растение. Содржи етерно

масло 1,5-2%. Во етерното масло има многу терпени и тоа 15% карилен и 80% карлина оксид кои се дериват на фуран и танини 5%. Кога се јаде малку стега, смоли, кога се чисти растението лепи и лачи млечен сок во кој има восок, потоа флавоноиди, сапонини, ми-



нерални материи, а големо богатство е и шеќерот инулин кој го има од 18-22%. Хемискиот состав зависи од климатските ботанички услови каде расте растението и од кој период во годината го береме. Растението не е отровно.

Лековити својства: Рековме дека Карло Велики посебно го ценел ова растение и во негово време решетката се користела за лекување на чума и лекување на бубрежни болести. Во тоа време се користела и како храна. Денес науката докажа дека решетката го зголемува мокрењето, делува диуретично, елиминира песок, намалува отоци, подобрува функцијата на бубрезите, помага при воспаление на простата, а е добар лек и за гихт.

Го намалува и крвниот притисок. Решетката го зголемува потењето, ја намалува телесната температура и е добар лек за настинка и грип. Во stomакот делува противвоспалително, намалува грчеви и го подобрува лошото варење. Затоа се користи како стомахик за подобрување на функцијата на желудникот и цревата. Ја стимулира жолчката



и се користи како холагок, може да ја користат и шеќераши поради содржината на инулин кој е шеќер кој се искористува од организмот без инсулин. Чистото етерно масло од решетката поседува антибактериски својства и делува на повеќе бактерии, стафилококи, ентерококи, салмонели и шигели. Решетката се користи и како средство за јакнење на телото, а на дишните патишта делува противвоспалително и експекторантно. Локално исушен корен, смелен во форма на прашок, лекува чиреви и рани. Решетката се користи во комбинирани чаеви: диуретични, дијафоретични и влегува во составот на чаеви за респираторни заболувања. Во некои западноевропски земји правени се обиди за користење на ова растение во психијатријата.

Лекови: Од решетката може да се направи чај и тоа 4 супени лажици се ставаат во врела вода, треба да кисне 1-2 часа, се процеува, се засладува со мед и се земаат три чаши на ден. Чајот може и да се врие и тоа 2 супени лажици се ставаат во половина литар вода, врие 10 минути, се процеува и пие двапати дневно по една чаша. Од решетката може да се направи и вино. Се ставаат 30-50 г сув иситнет корен од решетка во 1 литар вино, кисне 30 дена, се промешува повремено се зема 2 пати по една мала чаша како средство за јакнење на телото. Тинктурата од решетка се припрема во однос 1 спрема 5 и се зема 2 пати по една кафена лажица. Решетката може да се користи и свежа, најдобро е да се користи како свежа храна.



БЕЛ БОР (*Pinus silvestris*)

Опис: Еднодомно дрво со височина до 30 м и дијаметар 1 м. Крошната е правилна, пирамидална во млада возраст со растечки нагоре гранки распределени во пршлени, а кај старите дрвја добива изразено неправилна, заоблена, често форма на чадор. Кората во



горниот дел на стеблото е жолтеникаво-кафеава и се одвојува на тенки, ципести луспи. Во долниот дел на стеблото е темно-сива, длабоко напукана, обоена во црвено во пукнатините и се одлепува на долгнавсти, неправилни плочки. Младите гранки се зеленикави, а покасно сиво-кафеава. Иглиците се собрани по две во снопочиња, сиво-зелени по боја, долги од 4 – 7 см, засукани околу својата оска и малку искривени. Обично опстојуваат на гранките до три години. Цветовите се еднополови, собрани во соцветија. Машките реси се жолти, јајцевидни и долги околу 1 см. Шишарките се појавуваат единечно или по две – три во

пршлен. Младите се пурпурно-црвени и исправени, а зрелите сиви до зеленикаво-кафеава. Семињата се ситни – 5 мм долги и 2 мм широки.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во април – мај. Шишарките созреваат за две години. Исклучително витален вид дрво со голема способност за размножување. Се размножува со семе. Искористувањето не влијае негативно врз репродуктивниот потенцијал и процесите на возобновување на растението. Нема потреба од систем на ротација и ограничувачки проценти во експлоатацијата.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, северна Азија, Кавказ. Распространето на планините Голак и Влаина, при што поголемиот дел од шумите се од вештачко потекло. Природните шуми зафаќаат површини во планините над 800 м.н.в. Тоа е еден од видовите со најголемо значење за шумското стопанство. Достигнува до 2000 м.н.в.

Во медицината се користат: Млади пупки – *Pini turio*, иглиците или листовите *Pini folium*, како и смолата.

Берба: Пупките се берат од февруари до април кога се големи од 3 до 5см. Сушењето е на обична температура, а можат да се сушат и во сушари на температура до 40°C. Се чуваат во хартиена амбалажа. Пупките имаат ароматичен, балзамичен мирис, како и горчливо ароматичен вкус. На површината имаат многу смола.

Хемиски состав: Испитувањата покажаа дека содржат доста смоли, горчливи материји, танини, шеќери и тоа пинитол кој претставува изомер на манитолот. Пупките содржат доста минерални материји, а најмногу етерно масло до 30%. Етерното масло е богато со алфа пи-





нен, бета пинен, кадинен, лимонен, борнеол, естри, алкохоли и силвестре. Листот содржи витамин С, витамини од групата на В комплекс и витамин К. Витамин С содржи од 100-200мг%. Листот содржи каротини, а е богат со хлорофил. Во некои земји се користи и кората која содржи од 20-50% танини. **Лековити својства:** Белиот бор е многу ефикасен лек за лекување на градни болести. Делува силно противвоспалително, а делува и експекторантно односно го олеснува искашлувањето. Поседува и антимикробно дејство, како и анти-септички својства. Интересно е дека внесувањето во затворен простор доведува до освежување на воздухот и негово дезодорирање. Се користи против бронхит, кај туберкулозни болни, кај пациенти болни од бронхијална астма, како и при воспаление на грлото. Интересно е кога се врши инхалирање и тоа на лекови добиени од лисја, смола, пупки и етерното масло успешно може да се лекуваат воспалени синуси и крајници. Белиот бор делува и диуретично, го зголемува мокрењето, а ефектот се должи на етерното масло. Постојат лекови Rovachol и Rovatin кои се користат за растворување на камен во бубрезите. Боровата смола Pix resin се употребува надворешно, како средство за премачкување на местата каде има појава на ревматизам, ишијас и невралгија. Кај ревматичните заболувања доаѓа до загревање на заболеното место и делува рубифасциентно. Се користи исто така за лекување на кожни болести (шуга, егземи, псоријаза), како и за лекување на рани. Сите делови од белиот бор кои содржат етерично масло и смола се користат како средство за инхалација, дезодоризација и озонизација. **Лекови:** Од борот може да се направат многу лекови во домашни услови за лекување на реуматски и кожни заболувања доволно е во када со топла вода да се стават борови пупки и лисја и да се стои во таа вода. Чај од пупки од бор и од борови листови се припрема како инфуз. Една супена лажица се става на 300мл врела вода, кисне 20-30 минути, се зема трипати по една винска чаша на ден засладена со мед. Во зимскиот период овој чај е многу корисен бидејќи содржи витамин С, го подобрува имунитетот и успешно го припрема организмот против сезонските зимни заболувања. Може да се направи и боров мед. 100 г пупки од бор се ставаат во 500 г врела вода, треба да стои 1-2 часа и умерено да се загрева. Кога ќе се згусне се цеди и се меша со 1кг мед. Се зема 4 пати дневно по една кафена лажица. Претставува многу добар лек за градни болести. Надворешно од борот може да се користи боровиот катран кој се добива истовремено и од црниот бор и тоа за лекување на шуга, егземи и рани. Во аптеките се изработува и терпинско масло како 20% раствор кој се користи за лекување на градни болести и за бубрежни заболувања. Но и локално претставува стар лек за лекување на рани, чиреви, апцеси. Борот во вондредни услови во секое време од годината можеме да го набереме свеж и од него да припремаме топли напитки кои ќе го подобрат имунитетот и здравствената кондиција на организмот. Доколку во некоја просторија се чувствува непријатен мирис доволно е на шпоретот или во сад со врела вода да ставите листови и пупки од бор, целиот простор ќе добие арома и пријатна миризба на терпентин.



ТЕГАВЕЦ (*Plantago lanceolata*)

Опис: Повеќегодишно тревест растение со многу разгранет корен. Цветоносното стебло е без листови и високо од 10 – 30 см. Листовите се распоредени во розета од 2 – 30 см долги, од 0,5 – 3 см широки, голи, легнати или на рачки до 1/3 од должината на листот.



Распределбата на жилките по петурата е паралелно со 3 – 7 жили. Цветовите се светлокафеасти, собрани на врвот во густ, цилиндричен клас, долг од 2 – 7 см. Венечните ливчиња се 4, ципести, во долниот дел сраснати во цевче, а прашниците стрчат од венечното цевче. Плодот е двогледно кувиче со две семенца што се отвора од горниот дел со капаче. Семињата се неправилно клиновидни, од светлокафеасти

до црни. **Биолошки карактеристики и размножување:** Цвета во јуни – септември, а плод раѓа во август – октомври. Се размножува со семиња и вегетативно. Семињата се расејуваат при механичко движење на стеблата или од животни. Единичната берба на популацијата не треба да надминува 80% од неа. Повторна берба се препорачува после 1 – 2 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, северна Африка, Азија. Широко распространето на планините Голак и Влаина. Расте по суви, тревни и песокливи површини, покрај патишта како плевел. Се среќава до 1800 метри надморска височина.

Во медицината се користат: листот - *Plantaginis folium*, коренот - *Plantaginis radix*, хербата или надземниот дел - *Plantaginis herba* и семето - *Plantaginis semen*.

Берба: Листот и надземниот дел се берат на чисти места, најдобро е да се берат во текот на цветањето од мај па се до крајот на август иако во некои региони се собира и до месец октомври. Се берат само здравите листови и истите не треба да се оштетуваат. Се сушат цели или исечени на ситни парчиња, на сенка и проветрени места или во сушара на температура до 40°C. Коренот се откопува во текот на целата година, се мие од нечистотиите и земја, се сече на ситни парчиња и се суши на сонце. Семето се собира кога е зрело. Сите делови на тегавецот се чуваат во хартиена амбалажа и треба да ги зачуваат природната боја, арома, вкус и лековитост.

Хемиски состав: Хемискиот состав на тегавецот е темелно проучен. Последните истражувања покажаа дека содржи недефинирани алкалоиди, слузи, гликозиди – аукубин, сапонозиди, танини 4%, горчливи материји, витамин А, витамин С, витамин К, калиум, натриум, силициумови соли, флавоноиди, ферменти, аминокиселини, шеќери, алантоин а семето содржи слуз и сапонозиди. Тегавецот не е отровно растение. **Лековити својства:** Од најстари времиња тегавецот се користи како ефикасно средство против сува кашлица. Делува противвоспалително, адстрингентно и овозможува зарастување на кожата. Ја

намалува и болката значи делува аналгетично, а ги намалува и стомачните болки. Во 1958 година се докажа дека поседува антибактериски својства односно содржи фитноциди. Се користи за лекување на заболување на дишните патишта. Служите ја смируваат кашлицата посебно магарешката кашлица. Го намалува воспалението на бронхиите и затоа се користи против бронхит, енфизем, бронхијална астма, туберкулоза и во зимскиот период против грип. Исто така е ефикасен и при стомачни заболувања. Научната и народната медицина покажаа дека тегавецот е ефикасен лек против пролив и дизентерија. Танините ги уништуваат бактериите, стегаат, а преку чајот се рехидрираме. Ги намалува и стомачните болки. Чајот од семето од тегавец е ефикасен лек против киселина и чир на желудниот и спречува стварање на гасови. Помага и при заболување на жолчката и црниот дроб, а ефикасен е и против воспалени хемороиди. Во стоматологијата поради содржината на танини, слузи и алантуин лекува воспалени жлебини, парадонтоза и воспаление на усната шуплина. Коренот ја намалува и забоболката. При заболување на кожата чиреви, гнојни рани и угод од инсекти ефикасен е свеж лист од тегавец со кој се налагаат заболените места. Тегавецот го јакне организмот и витаминот К кој се наоѓа во него му дава антихеморагични својства. Се користи во козметичката индустрија. Тегавецот е многу ценето лековито растение во Велика Британија и Јапонија. **Дози:** 3 пати дневно од 2-4 г суви делови на растението. **Лекови:** Лекови може да се направат и од суви и од свежи листови. Најдобар лек во домашни услови е да се направи чај. Чајот се припрема како инфуз. Една супена лажица суви делови од тегавец се ставаат во половина литар врела вода, кисне 2 часа се процедува. Се зема 3 пати дневно по една чаша со мед за лекување на градни болести и стомачни заболувања. Од тегавецот се спрема и свеж сок и тоа кога ќе се исцедат свежи листови и се зема 3 пати по една лажица дневно за јакнење на организмот. Секако дека лековите со мед имаат големо значење. Од тегавецот се припрема кога 500 г свеж сок од тегавец се меша со 1 кг мед. Или 100 г смелени суви листови се мешаат со килограм мед. Се зема дневно 4 пати по една кафена лажица. Пациентите кои немаат време да припремаат чаеви може да припремат тинктура по стандардна процедура. Се зема 3 пати дневно по една кафена лажица. Локално може да се направи прашок од суви листови кој се користи за лекување на рани. Се спречува крварењето, доаѓа до брзо зараснување на раната, се намалува болката и никогаш раната нема да загнои. Фармацевтската индустрија припрема сирупи од тегавец. Тегавецот претставува многу безбеден лек и може да го користат и најмалите и највозрасните.



БРЕЗА (*Betula verrucosa*)

Опис: Еднодомно дрво со височина до 30 м и дијаметар 0,60 м. Крошната му е ретка, со неправилна форма. Дебелите гранки се странично растечки нагоре, а тенките виснати. Кората е мазна, снежнобела и се одлепува на тенки, напречни ленти. Во долниот дел на стеблото се напукува длабоко и станува речиси црна.



Младите гранки се црвено-кафеасти и покриени со лепкави брадавици. Пупките се кафеасти и покриени со леплива материја. Листовите се долги од 4 – 7 см, широки од 2 – 4 см и имаат рачка долга од 2 – 3 см. Формата им е јајцевидно-ромбоидна со заострен врв и широко-клиновидна основа. Одгоре се темнозелени, а оддолу сиво-зелени. Цветовите се еднополови, собрани во соцветија. Машките реси се појавуваат во крајот на летото по неколку, по врвовите на гранките. Женските – напролет во пазувите на листовите на куси рачки. Плодовите лушпи се триделни, светлокафеасти, со ресички по крајот. Плодовите се ситни оревчиња со ципести крилца.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во април – мај, образува огромен број семиња. Распаѓањето на збирните плодници е постепено и продолжува до пролетта. Исклучително витален вид дрво со способност за брзо зафаќање на нови површини. Умереното користење на пупки, реси и листови не наложува режим на ротација. Корите можат да се добиваат само при спроведување на планирана сеча.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Мала Азија, Кавказ и западен Сибир. Распространето е на планините Голлак и Влаина, при што поголемиот дел од шумите се од вештачко потекло. Расте поединечно или во групи. Достигнува до 2000 м.н.в.

Во медицината се користат: Листот *Betulae folium*, пупките *Betulae gemmae* и кората *Cortex betulae*.

Берба: Берењето на пупките и листовите е од месец април па се до месец јуни кога растението е во фаза на цветање. Берењето мора да биде на чисти места и треба брзо да се сушат. Се сушат под сенка на проветрени места или во сушари на температура до 30°C. Се чуваат во хартиени кеси или во платнени вреќи. Листовите имаат специфичен мирис и горчлив вкус. Кората се бере напролет кога почнува да се развива растението се сече на ситни парчиња и се суши на сонце или на температура во сушара до 40°C. Од берењето сушењето и чувањето зависи природната арома, боја, вкус но и лековитост. **Хемиски состав:** Брезата е добро проучено растение.



Содржи од 3,5-5,5% етерно масло кое има бетуллол, бетулен и бетуленова киселина. Таа исто така содржи витамин С, сапонозиди, смоли, горчливи материји, танини 5-8%, минерални материји, 3% флавоноиди, кората има гликозиди, алкалоиди, етерно масло и таниди. Хемискиот состав зависи од многу фактори како што се бербата, сушењето и чувањето. **Лековити својства:** Брезата е многу користено растение и во народната и во научната медицина. Ефикасен лек е за лекување на бубрежни заболувања, го зголемува мокрењето, раствора камења во бубрезите, ја намалува бубрежната болка, а делува и урантисептично. Намалува отоци во телото, го намалува крвниот притисок, помага при воспалена простата и влегува во чаеви против инфекција на мочни патишта. Пупките од бреза се добар лек за стомачни болести, намалува воспаленија во цревата и желудникот, намалува стомачни болки и помага при жолчни заболувања. Брезата предизвикува потење, ја намалува телесната температура и во народната медицина се користи против нарушен метаболизам на масти и против гихт.



Локално се користи за лекување на кожни болести, егземи, рани, делува антисептично, а се користи и против ревма и ишијас. Брезата е составен дел на чаеви кои делуваат диуретично, чаеви за ревматични заболувања и уролошки чаеви. Од дрвото на бреза се припрема медицински јаглен кој се користи како силен противотров. Брезата се користи и во козметиката.

Лекови: Чај од бреза се подготвува како инфуз. Две супени лажици суви листови и пупки се ставаат во половина литар врела вода, да кисне еден час, се процедува и се зема 2 пати по една чаша засладен со мед на гладно. Од кората се подготвува чај во форма на декокт. Една супена лажица во половина литар вода врие 10 минути, се процедува и се зема 2 пати по една чаша засладен со мед. Од листот од бреза се припрема и тинктура. Се припрема во сооднос 1 спрема 5. Се користи локално за лекување на кожни и ревматични заболувања. Од бреза може да се направи и медицинско вино. 100 г суви листови се ставаат во 1 литар вино, кисне 30 дена, се процедува и се зема дневно по една винска чаша за чистење на телото. Катранот кој се добива од брезата се користи за припрема на сапуни, шампони и масти за кожни заболувања и псоријаза. Брезата е корисно украсно, но и лековито растение.



ЗДРАВЕЦ (*Geranium macrorrhizum*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение со силен, пријатен мирис. Коренот е доста развиен, покриен со кафеави листови. Стеблата се по неколку, 15 – 60 см високи, густо покриени со жлездести влакненца, безлисни или со еден пар спротивно поставени листови.



Листовите се прости, длабоко разделени на 5 – 7 дела. Цветовите се распоредени во врвни соцветија по два врз жлездесто-влакнеста рачка на соцветието. Венчињата се петделни, виолетово-црвени, понекогаш бледорозови. Венечните ливчиња се долги од 10 – 19 мм. Плодовите се суви кои се распаѓаат на 5 едносеменски делови. Семињата се црвено-кафеави, ситни, со мазна површина.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во април – јуни, а плод раѓа во јуни – август. Се размножува претежно вегетативно со коренови изданоци и делумно генеративно преку семе. Еднократното собирање на надземната маса не треба да надминува 60% – 70%, а на подземната 30% – 40%. Неопходно е ротирање по реони со што се овозможува природното возобновување на популацијата.

Распространетост: Растението се среќава во јужна и источна Европа. Здравецот се среќава често на планините Голак и Влаина. Расте по влажни, сенчести, карпести и насипни места. Населува претежно стрмни падини со северно и североисточно изложување во букови шуми. Достигнува до 2500 м.н.в.

Во медицината се користат: Коренот и ризомот *Geranii macrorrhizis rhizoma* и листот со надземниот дел од растението *Geranii macrorrhizis herba*. **Берба:** Здравецот се бере од август па се до октомври. Се мие од сите нечистотии, се сече на ситни парчиња, се суши под сенка или во сушари на температура до 45°C. Ризомот треба да има светлорозова до црвена боја, опор вкус и неспецифичен мирис. Листот со надземниот дел се бере кога растението цвета од јули до август и се собира на чисти места. Листовите не треба да се оштетуваат и се сушат во сенка, на проветрени места, врзани како китка или послани на чиста хартија. Здравецот се чува во хартиена амбалажа и секоја година треба да набереме нова количина.

Хемиски состав: Здравецот сеуште не е целосно проучен. Докажано е дека во коренот има многу танини и тоа 15-30% катехински танини, а листот содржи флавоноиди, гликозиди, витамин А, С, железо, фолна киселина и етерно масло. Хемискиот состав зависи од поднебјето каде се бере, како се бере, како се суши и чува растението. Здравецот не е отровно растение. **Лековити својства:** Здравецот е традиционално лековито растение, оттаму доаѓа и народното име. Тоа кажува се. Поседува адстрингентни, антибакте-



риски и хемостатични својства. Спречува крварења од нос, хемороиди, желудник и црева. Танините како природни антибиотици успешно се користат за лекување на stomачни заболувања, пролив, дизентерија, болки во желудникот и цревата, воспаление на тенкото и дебелото црево. Со чајот пациентот се рехидрира. Целото растение се користи за јакнење на телото, се користи како роборанси тоник и го јакне срцевиот мускул.

Се меша со корен од коприва. Затоа за Велигден кога мајките ги бањаат децата покрај јајцето задолжително е да има и здравец. Големата содржина на железо и фолна киселина го прави здравецот како добар лек за подобрување на крвната слика. Здравецот ја подобрува циркулацијата на крвта, ги шири крвните садови поради содржината на флавоноиди и го намалува крвниот притисок. Во стоматолошката пракса лекови од корен на здравец се користат против гингивити и паредонтоза.



Локално здравецот се користи за изработка на лекови за лекување на рани како и за лекување на хемороиди. Влегува во составот на медицински чаеви против пролив, притисок и крварења. **Дози:** Дневна доза на сув ризом и надземен дел на здравец изнесува од 1 до 6 г.

Лекови: Од здравецот можат да бидат направени повеќе лекови во домашни услови и тоа чај, тинктура, мед, прашок и други напитки. Значајно е да се нагласи дека здравецот не е чај за секојдневна примена. Чајот од здравец се припрема како декокт. Две супени лажици од ризомот се ставаат во половина литар вода, врие 5 минути и кисне уште половина час. Се зема 4 пати дневно по една чаша на гладно против пролив и други stomачни заболувања. Од листовите на здравец може да се направи мацерат односно 2 кафени лажици иситнети суви листови на здравец се ставаат во половина литар вода и треба да стои 12 часа. Се процедува и се пие на двапати. Лекот со мед се припрема кога 100 грама сув ризом од здравец се



меле во форма на прашок, се просејува и се меша со еден килограм ливадски мед. Се зема 4 пати по една кафена лажица за јакнење на организмот. Медицинското вино се припрема од 50 г здравец и 1 литар квалитетно црвено вино. Треба да стои 30 дена, се цеди и се зема по една винска чаша дневно за подобрување на крвната слика, а народот го користи и како средство за смирување. Тинктурата од здравец се користи надворешно за третирање на рани и во

стоматолошката пракса за лекување на парадонтоза. Се подготвува по стандардната процедура за изработка на тинктура.



ПРИПАТИЦА (*Herniaria glabra*)

Опис: Едногодишно или двегодишно тревесто растение. Коренот е дрвенест со многу ситни коренчиња. Стеблата се легнати, доста разгранети, 15 – 20 см долги, покриени со влакненца или голи. Листовите се прости, ситни, елипсовидни или лопатовидни, повеќе или помалку сјајни. Цветовите се ситни, од 1,5 – 2 мм во дијаметар, жолто-зелени, собрани во групички во пазувите на листовите. Венчињата се петделни, со доста редуцирани, речиси нишковидни вечечни ливчиња. Плодот е јајцевидно, голо оревче со едно семе.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета и раѓа плод во мај – јули, а раѓа плод во јули – октомври. Се размножува со семе. При недостаток од поголеми популации, еднократната берба не треба да надминува 60% – 70%. Повторната берба се препорачува после 3 – 4 години. **Распространетост:** Растението се среќава во Европа и северна Америка. Распространето е на планините Голак и Влаина. Расте по песокливи, тревни и карпести места. Во составот на растителната покривка, се развива при слаба конкуренција од други видови. Достигнува до 1500 м.н.в..

Во медицината се користат: Надземниот дел – *Herniariae herba*.

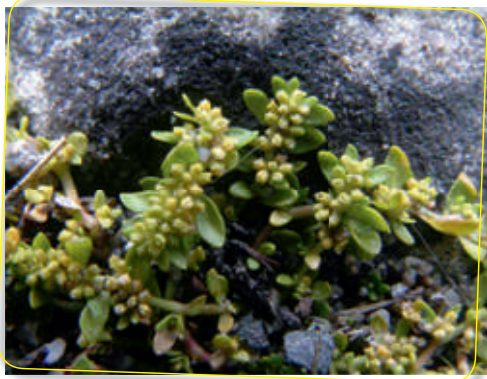
Берба: Припатицата мора да се собира на места кои се чисти и незагадени. Се собира по убаво сончево време кога нема роса, во период од месец мај па се до септември. При берењето мора да се внимава да не се откорнува и со ножичка се сече надземниот дел од растението. Се суши на сенка и промајни места или во сушара на температура до 40°C. Исушената припатица се чува во хартиена амбалажа 1 година. Исушениот надземен дел има пријатен мирис на кумарин, вкусот е горчлив и лут и малку пече. Секоја домашна аптека мора во својот состав да го има чајот од припатица за лични потреби, но припатицата може да се бере и за комерцијални потреби бидејќи фармацевтската индустрија има големи побарувања од ова растение.



Хемиски состав: Припатицата е испитано растение. Докажано е дека содржи од 3-9% сапонозиди кои се тритерпенски деривати. Содржи од 0,2-1,2% флавоноиди и тоа кверцетин и рутин, од 0,1-0,4 кумарини и тоа хернијарин и умбелиферон. Етерно масло 0,6%, некои недефинирани алкалоиди, танини, минерални материи и органски киселини. Од хемискиот состав зависи лековитоста, а тој пак зависи од поднебјето каде го береме растението, како го сушиме и како го чуваме.



Лековити својства: Припатицата од античко време до денес е меѓу најдобрите природни лекови за подобрување на функцијата на бубрезите. Го зголемува мокрењето, како последица на дејството на сапонозидите и флавоноидите. Намалува отоци во телото, го намалува крвниот притисок, отстранува песок во бубрезите и мочните патишта, а преку зголеменото елиминирање на мочрачната киселина помага кај пациенти кои имаат гихт односно лекува гихт. Истовремено припатицата е уроантисептик уништува бактерии кои предизвикуваат инфекции на мочните патишта, ја намалува болката и се користи против циститис и уретитис. Ова дејство го овозможува етерното масло и кумарините кои се присутни во припатицата. Во народната медицина припатицата се користи за лекување на болести на дишните патишта односно за искашлување, како и за лекување на реуматски заболувања – артрит. Во Полска, Австрија и во други европски земји ова растение се користи за припремање на лекови и уролошки чаеви.



Дози: Поединечна доза од припатица е 1,5 г на сув надземен дел.

Лекови: Припатицата во фармацевтската индустрија се користи за изработка на многу лекови во форма на капки и таблети за лекување на бубрежни заболувања: Херниол, Нефридолан, Ниерал, Ниерон, Нефронон, Нефризол..... Во домашни услови секој од нас може да направи чај. Тој се припрема како инфуз и тоа 2 супени лажици од исушеното растение се ставаат во половина литар врела вода, кисне 1-2 часа, се зема 3 пати дневно по една чаша на гладно засладен со мед. Во некои земји чајот се припрема како декокт. Две супени лажици се ставаат во половина литар вода, врие 5 минути, кисне уште 15-30 минути и се зема 3 пати по една чаша. Во народната медицина столчено растението во форма на прашок се става на рани кои тешко зараснуваат. Ефектите се добри. Растението нема несакани ефекти, безбедно е за примена кај сите возрасти од населението.





ЛИПА (*Tilia cordata*)

Опис: Еднодомно дрво со височина до 30 м и дијаметар 1 м. Крошната му е густа, со сферична форма. Кората во млада возраст е тенка и кафеникава, а покасно станува дебела до 2 см, сиво-кафеава и надолжно напукана. Младите гранчиња се црвено-кафеави, голи и сјајни. Пупките се ситни, заострени, кафеави и покриени со две луспи. Листовите се заоблени, долги до 10 см, речиси и толку широки, во основата се срцевидни и асиметрични, а на врвот заострени. Одгоре се темнозелени, а оддолу синкаво-зелени со група влакненца во аглите меѓу жилките со боја на 'рѓа. Цветовите се дво-полови, жолтеникави по боја, собрани по 3 – 16 во соцветија. Плодот е ситно, сферично и заострено на врвот оревче. Надворешната обвивка му е тенка, лесно кршлива, со слабо изразени ребра. **Биолошки карактеристики и размножување:** Цвета во крајот на јуни и почетокот на јули, плодот зрее во септември. Раѓа плод секоја година и обилно. Се размножува со семе и преку коренови изданоци. За разлика од другите видови липи, Ситнолисната (*Cordata*) има поситни цветови и не е преферирана од билкарите. Нема потреба од режим на ротација во бербата. **Распространетост:** Растението се среќава во Европа и Кавказ. Распространето е на планините Голак и Влаина, при што поголем дел од шумите се од вештачко потекло. Расте поединечно или во групи во мешани листопадни шуми. Создавањето на чисти насади е обично како резултат на човечкиот фактор. Достигнува до 1500 м.н.в. **Во медицината се користат :** Цветовите *Tiliae flos*. **Берба:** Липата е омилен и пријатен чај за секојдневна примена и затоа секој кој држи и најмалку за сопственото здравје треба да набере липа и да ја има во домашната аптека. Истовремено липата од комерцијален аспект е интересна бидејќи фармацевтската индустрија има големи побарувања од ова растение. Многу семејства можат да живеат со берење на цвет од липа. Цветовите се берат кога растението цвета од мај до месец јули. При берењето мора да се води сметка за еколошкиот момент, да се собираат цветовите, но не покрај улици и патишта туку на чисти места. Не треба да се кршат гранките бидејќи липата е украсно растение и го прочистува воздухот, туку да се берат само цветовите со цветниот прицветок. Собирањето се врши по убаво сончево време и цветовите се собираат во кошница, не треба да се гмечат затоа што при сушењето ќе потемнат. Сушењето е под сенка на проветрени места, распслани на чиста ткаенина или хартија. Липата треба да се суши во тенок слој. Може да се суши и во сушара на температура до 40°C. Со берењето и сушењето мора да се зачува природната боја, арома, вкус и лековитост. Билката е со јак мирис и сладок вкус. Цветот од липа се чува во хартиена амбалажа. Секоја година треба да набереме нова количина. **Хемиски состав:** Липата е целосно проучено растение. Содржи 1% флавоноиди и тоа мирцетин, рутин, кверцитрин, изокверцитрин, слуз 3% тоа се полисахариди и содржи арабиноза, галактоза и рамноза. Во прицветокот има доста танини околу 2%. Најлековитата компонента во липата е етерното масло кое го има 0,2-1%. Етерното масло содржи фарнезол, гераниол и фарнизол, еугенол, лимонен, исто така во липата има витамин С, орган-



ски киселини и сапонозиди. Последните испитувања потврдија присуство на многу важни аминокиселини аланин, цистин, леуцин, фенил и аланин. Хемискиот состав зависи од берењето, сушењето и чувањето. **Лековити својства:** Од најстари времиња до денес липата е чај да го чува здравјето. Делува превентивно и го зголемува имунитетот на оргаизмот. Има неколку важни дејства. Чајот од липа е дијафоретик, предизвикува потење, ја намалува телесната температура и е ефикасен лек против настинки и грип. Тука помага етерното масло. Липата е одличен лек за зголемување на мокрењето поради присуството на флавоноиди и сапонозиди, а делува и против воспалително на мочните патишта. Чајот од липа е благ спазмолитик и ги намалува stomачните болки. Делува и како антитусик и ја намалува кашлицата. Од тие причини липата се користи за подобрување на имунитетот, против настинки и заболување на дишните патишта кои се пратени со грозница како што се воспаление на грло, крајници, синуси, бронхит, пнеумонија како и кај пациентите кои имаат туберкулоза. Во народната медицина липата се користи како средство за смирување, за мирен сон а луѓето ја користат кога имаат мигренозни болки за намалување на болката и против вртоглавица. Исто така во селските средини чајот од липа се дава како ефикасен лек за пролив кај мали деца. Чајот рехидрира, ја намалува stomачната болка, а дејството е последица на танините и етерното масло кое има антибактериски и антисептички својства. Комбинација на чај од липа, бозел, камилица и босилок е најдобриот лек за борба против зимските заболувања на дишните патишта. Во stomатолошката пракса се користи во пастите за заби против воспаление на жлебините и тоа често пати во комбинација со жалфијата. Од дрвото на липа се прави активен јаглен или медицински јаглен кој се користи како противотров во медицината. **Дози:** Поединечна доза е од 2-4г на сув цвет. Тинктура 3 пати по 1-2 мл. Течен екстракт 3 пати дневно од 2-4 мл. **Лекови:** Липата е официјален лек во британската и германската фармакопеа како и во Русија, Бугарија, Србија Липата е чај за секојдневна примена. Ефектот од примената е брз и трае во континуитет. Најдобриот лек од липа е чајот. Се припрема кога една супена лажица исушен цвет од липа се става во чаша врела вода. Кисне 10-30 минути се процедува и пие засладен со мед. Се дава при сите заболувања кои ги опишавме. Од липата можеме да направиме и тинктура. Тинктурата се припрема кога 50г сув издробен цвет се става во тегла и се залева со 250 г разложен алкохол. Кисне 10 дена на темно место, се меша секој ден неколку пати, 11 ден се процедува и лекот е стабилен 2 години. Тинктурата ја препорачуваме на оние кои немаат време да припремаат чај. Се зема 3 пати дневно по половина кафена лажичка. Липата може да ја земаат сите нема штетно дејство и затоа се препорачува за децата, за доенчињата и за бремените жени, но и за најстарите. Липата може да се меша со други растенија како што е бозел, камилица, босилок, мајчина душица, подбел, анасон и кора од врба.



ПЕТОПРСТ (*Potentilla reptans*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение. Коренот е исправен, дебел, многуглавест. Цветоносните стебла се доста издолжени, над 1 м долги, лазечки, разгранети, се вкоренуваат во јазлите, црвеникави по боја. Листовите се длановидно разделени со по 5 ливчиња распоредени на долги рачки. Поединечни листови во горниот дел на стеблото се тројни или со 4 ливчиња. Листовите се долгнавесто елиптични, назабени по работ. Цветовите се единечни, распоредени на долги, тенки рачки. Венчињата се петделни, интензивно-жолти. Венечните ливчиња се долги од 8 – 12 мм, широко спротивно-срцевидни. Плодот се оревчиња, долгнавесто-јајцевидни, набраздени, кафеаво-жолти.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета и раѓа плод во јуни – август. Се размножува претежно вегетативно, со разгранување на кореништето и вкоренување на стеблата. Вирее како исклучително витално растение со голем потенцијал за обновување при добра влажност на почвата. Еднократната берба не треба да надминува 75% – 80% од кореништата. Повторна берба се препорачува преку 1 – 2 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, северна Африка, југозападна и централна Азија, Сибир, Арктик, Австралија, Нов Зеланд. Се среќава често на планините Голак и Влаина. Расте по влажни, тревести места, покрај населени места, реки и потоци. Достигнува до 1800 м.н.в.

Во медицината се користат: Ризомот или коренот *Tormentilae rhizoma / radix*.

Берба: Откопувањето на коренот се врши во рана пролет од март до април, како и во есен од октомври до ноември. Берењето мора да биде на чисти места. Откопаниот ризом или корен се мијат со ладна вода, се сечат на ситни парчиња и се сушат во сушари на температура до 45°C или на проветрени места распослан на чиста хартија или чаршав. Свежиот ризом и корен ако дојдат во контакт со железо потемнуваат и на тоа треба да се внимава. Исушениот ризом е темно кафеав и има специфичен мирис и горчлив вкус кој стега. Се чува во хартиена амбалажа. Во некои земји покрај ризомот се собира и користи надземниот дел од ова растение односно стеблото кој се користи против пролив. **Хемиски состав:** Петопрстот е добро проучено растение. Докажано е присуство на етерно масло во трагови, но најлековитата компонента се танините кои може да ги има од 17-30% во некои примероци до 35% а Германија бара билката да има минимум 15%. Танините се катехински и флобатанини. Во растението има и тритерпенски флавоноиди – торментозид, потоа гликозиди, торментилин, торментол, органски киселини хининова,



елагова, гална киселина, скроб, смоли и восок. Хемискиот состав е многу важен за лековитоста. **Лековити својства:** Од античко време, кога Диоскорит ја опишал оваа билка како лек за цревни болести, па до денешно време, ова растение поради неговата лековитост многу се користи од научната медицина. Поседува адстрингентни, хемостатични и антидиароични својства и затоа се користи при: заболување на stomакот, лекување на пролив од инфективна и неинфективна природа, дизентерија, ентероколити, гастроентерити пропратени со силни грчеви и болки. Петопрстот е ефикасен лек за намалување на воспаленија, отоци и спречување на крварења. Во стоматолошката пракса големата содржина на танини доведува до смирување на воспаление на жлебините, парадонтоза пропратена со крварење, смирува воспалено грло и овозможува зараснување на оштетена слузокожа во устата. Децата кога имаат заушки облози од ова растение го намалуваат отокот. Петопрстот е ефикасен лек против хемороиди, се намалува крварењето, отокот и болката. Локално на кожата петопрстот се користи за дезинфекција, сопира крварења, зараснува рани, при испукана кожа на рацете нозете и усните. Самото латинско име *Potentilla* кажува дека растението дава сила и истото во народната медицина се користи како тоник или средство за јакнење на телото, како имуностимулатор, некои велат дека е природен интерферон. Пациенти кои имаат алергија на кожата можат да направат лекови од ова растение со што адстрингентното дејство ги намалува црвенилото, чешањето и отокот. Ако случајно во природа ве касне змија првиот најдобар лек е ризомот од петопрст. Веднаш треба да се столчи ризом и надземен дел од растението и да се наложи каснатото место. Танините делуваат адстрингентно ќе ја спречат и успорат ресорпцијата на отровот, а фенолот директно го неутрализира змискиот отров. Во многу европски земји од петопрстот се прават комбинирани чаеви против пролив.

Дози: Дозата е 4-6 г на сув ризом односно корен.

Лекови: Од петопрстот може да се направат во домашни услови повеќе лекови. Чајот е наједноставниот и најдобриот лек, се припрема кога 1 супена лажица сув корен и ризом се ставаат во половина литар вода, врие 10 минути, се процедува и се зема 3 пати по една винска чаша за лекување на пролив, но истовремено може да се користи за гаргара, како и за лекување на кожни заболувања. Лекувањето вообичаено трае 4-5 дена. Од петопрстот се прави и тинктура се прави во однос 1:5 и се зема 3 пати од 10-20 капки или локално за дезинфекција на рани. Медицинското вино од петопрст се користи за јакнење на телото, се припрема од 50 г сув иситнет ризом на петопрст и 1 литар вино, треба да кисне 10-30 дена, се процедува и се зема 3 пати по 50мл. Локално од ова растение може да се припрема маст и масло за лекување на кожни заболувања. Маста се припрема кога 100 г сув корен се става во тегла и се залива со 1кг растопена свинска маст. Треба да врие во друг сад со вода 3 часа, се процедува, се чува во фрижидер и тоа е најдобар лек за лекување на рани на кожата и лекување на хемороиди. Од ова растение се прават и готови лекови во Германија, Полска и Велика Британија кои се користат за stomачни заболувања и заболувања на кожата. **Контраиндикации нема, несакани реакции нема и растението добро се поднесува.**



ВОЛНЕСТ ДИГИТАЛИС (*Digitalis lanata*)

Опис: Двегодишно или повеќегодишно коренско тревесо растение. Кореништата се куси, вдрвенети, главести. Стеблото е право, неразгрането, високо од 30 – 100 см, со многу листови, распоредени



последователно. Листовите на врвот на стеблото се легнати, заострени, постепено преминуваат во прицветници. Цветовите се долги од 2 – 3 см, собрани во долг, густ, многцветен грозд. Оската на соцветието, прицветниците и чашката се покриени со долги, бели влакненца. Венчето е двоусно (долната усна е долга колку цвечето), бело или жолтеникаво, со виолетови или кафеави жилки. Плодот е јајцевидно, двугнездно кутивче, долго до 12 мм.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета и раѓа плод во јуни – август. Се размножува со семе. Има голема способност за обновување. Еднократната берба не треба да надминува 80% од популацијата. Повторна берба се

препорачува после 2 години. Неопходно е претходно проучување на содржината на биолошки активни материи за да се собира само вреден материјал.

Распространетост: Растението се среќава во источна Европа, а често се среќава и на планините Голак и Влаина. Расте по суви, до умерено влажни тревни и каменести места, по грмушки и разретчени дабови шуми. Достигнува до 1000 м.н.в.

Во медицината се користат: Се користи листот *Digitalis lanatae folium*.

Берба: Пред да започнете со берба значајно е да се нагласи дека ова растение е многу отровно. Бербата на листот е во текот на цветањето на растението и тоа од јуни па се до август. Листовите треба брзо да се исушат и тоа во сушара на температура од 50-60°C. Сушењето треба да трае околу половина час. Доколку не се суши брзо може да дојде до хидролиза на лековитите материи и до губење на лековитоста. Исушениот лист има слаб мирис и горчлив вкус. Се чува во хартиена амбалажа во суви и проветрени простории. После допир на листот рацете треба добро да се измијат.

Хемиски состав: Хемискиот состав на дигиталисот е целосно проучен. Докажано е присуство на гликозиди и тоа: 15 гликозиди под името ланатозид А,В,С,Д,Е..... Исто така докажано е присуство на сапонозиди, флавоноиди, танини и органски киселини. Добитокот ова растение не го конзумира во исхраната што значи инстинктивно знае дека ова растение е отровно. Гликозидите А, В и С се користат



за добивање на голем број на лекови во фармацевтијата. Претходно гликозидите се испитуваат преку испитување на нивната биолошка активност. **Лековити својства:** Уште во 18 век поточно 1785 година, еден познат научник Витринг лекувал отоци во stomакот и на екстремитетите со дигиталисот. Се покажало подоцна дека дигиталисот го јакне срцевиот мускул, ја зголемува неговата сила и делувајќи како кардиотоник доведува до намалување на отоците во stomакот и екстремитетите. Претставува посилен лек од црвениот дигиталис, има брзо дејство но кратко и помалку се задржува во телото. Од 1933 година наваму дигиталисот и лековите добиени од него се најдобри лекови за лекување на срцева слабост. Препорака до пациентите е да не го користат ова растение на своја рака и да ги користат готовите фабрички лекови кои ги има во аптеките кои се со соодветна форма и јасно дефинирана јачина.

Дози: Од листот средна доза е од 50-100мг. Максимална поединечна доза е 500мг и максимална дневна 1000мг. Тинктура средна доза е 0,5 г, максимална поединечна 1,5г и максимална дневна 5г.

Лекови: Постојат голем број на фабрички лекови во форма на инекции, таблети и капки. Такви се: Дилакор, Ланикор, Ланитоп, Пли-топ, Дигитоксин, Ланатозид С, Цедиланит, Целанат, Лекозид, Цедигалан кои што ги има во аптеките. Во вонредни услови или во услови да ги снима овие лекови дигиталисот може да се направи во домашни услови како чај, тинктура и прашок, а во аптеките и супозитории. Чајот се припрема како инфуз. Еден грам исушен и здробен лист од дигиталис се става на 200г врела вода и треба да кисне 15 минути. Се процедува и се зема 100мл на ден. Чајот се пие од понеделник до петок, а сабота и недела се пазира. Тинктурата се припрема кога 20г иситнет лист дигиталис се става во тегла и се залева со 100г разблажен алкохол. Стои 10 дена на темно место, се промешува неколку пати дневно, 11 ден се процедува и лекот е стабилен 2 години. Од дигиталисот може да се направи и прашок. Сувиот и исушен лист се меле и се зема по 0,5 г на ден со малку вода. Претпазливост е потребна да не дојде до предозирање затоа лекот се зема со пауза. Бидејќи лекот се задржува во телото може да дојде до кумулација и до труење, а поради зголеменото мокрење може да дојде до појава на губење на калиум и до успорување на срцевата работа.



Дигиталисот не смеете да го земате на своја рака туку само со препорака на лекар и само ако имате дијагноза срцева слабост односно декомпензирано срце.



ЛОПЕН (*Verbascum phlomoides*)

Опис: Двегодишно тревесто растение, покриено со неотстранливи жолтеникави влакненца. Првата година образуваат само лисна розетка. Стеблото, што се создава втората година, е право, цилиндрично, неразгрането или слабо разгрането, високо од 50 – 120 см, обраснато со листови. Листовите во основата се со рачки долги 5 – 15 см. Петурите се елисовидни, тапи, во основата клиновидни или заоблени, долги 10 – 30 см, широки до 15 см. Цветовите се распределени на куси рачки, собрани на врвот на стеблото во издолжено, многучветно, класовидно соцветие. Венчето е петделно и жолто по боја, со дијаметар 3 – 5 см. Плодот е јајцевиден и се распукнува на два дела.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јуни – октомври, раѓа плод во јули – ноември. Се размножува со семе. Едноратната берба не треба да надминува 90% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 2 години.

Распространетост: Растението се среќава во средна и јужна Европа, Кавказ. Лопенот се среќава на планините Голак и Влаина. Расте по суви, тревни и каменливи, грмушливи места, необработени ниви и покрај патишта. Достигнува до 2000 м.н.в.

Во медицината се користат: Цветот *Verbasci flos*, а во некои земји се користи и листот *Verbasci folium*.

Берба: Цветовите се собираат кога растението цвета и тоа од јуни до септември. Собирањето мора да биде на чисти места по суво време и листовите не смеат да се оштетуваат. Се сушат на сенка и проветрени места или во сушара на температура испод 55°C. Исушените цветови се чуваат во хартиена амбалажа и во суви простории една година. Исушениот цвет мора да ја зачува природната боја, вкус и лековитост односно пријатниот мирис, слаткаст вкус кој потсетува на мед и пријатната арома.

Хемиски состав: Лопенот е проучено лековито растение. Лековитоста потекнува од сапонозидите највеќе има вербаско сапонин, докажано е присуство на кумарин, стероли, каротин со што жолтата боја на цветот доаѓа од каротините, фенолна киселина, слузни материји има од 2,5-3%, јагленохидрати 12%, содржи и малку етерно масло. Од флавоноидите има еден флавоноид кој се вика акубин и го има во концентрација од 1,5-4%. Хемискиот состав зависи од тоа како го береме, сушиме и чуваме но од тоа зависи и лековитоста.

Лековити својства: Лопенот е лек кој се користи за лекување на



кашлица. Уште во античка Грција е опишан од Диоскорит во негова-та книга Дематерија медика. Сапонините и слузните материји ја ублажуваат кашлицата и овозможуваат разложување на лепливиот белодробен секрет (балгами) и нивно полесно искашлување. Секретолитичното дејство на ова растение овозможува полесно оздравување на пациентите кои имаат заболување на дишните патии како што се бронхит, пнеумонија, бронхијална астма, туберколоза и магарешка кашлица. Значајно е и тоа што лопенот ги шири белите дробови, делува бронходелататорно, го олеснува дишењето



и ги намалува болките при дишењето. Сапонозидите и флавоноидите му даваат фармаколошко дејство на лопенот и врз бубрезите, ја зголемуваат нивната функија, се зголемува мокрењето и се намалуваат отоците по телото. Локално ова растение во форма на облози се користи за лекување на отоци, при удрени места за лекување на чиреви како и за лекување на болки во увото. Ова растение е многу ценето во Велика Британија, Германија, Швајцарија, Австрија, Чешка и влегува во составот на чаевите

Species pectorales кои се користат за лекување на градни болести. Може да се комбинира со други растенија како што е подбел, црн слез, риген, мајчина душица, анасон, булка.

Дози: Дневна доза е 3-4гр сув лист од лопен.

Лекови: Во домашни услови од лопенот може да се направи чај и тоа од суви или свежи листови од цветови. Чајот се припрема како инфуз. Една супена лажица се става на чаша врела вода (300мл), треба да кисне 15-30 минути и се процедува. Дневна доза е 3 пати по една чаша по јадење засладен со мед. Ефектот е многу брз и кај пациентите заздравувањето релативно брзо. Постојат готови лекови кои се добиваат од цветовите на лопен кои се користат против кашлица. Цветовите од лопен можат да се користат и кај најмалите и кај возрасните. **Немаат несакани дејства нити пак контраиндикации.**

Доколку дојде во контакт со крвта сапонозидите од лопенот може да направат хемолиза или разградување на црвените крвни клетки, па од тие причини се користи за криминални труења на риби.



БЕЛ ОМАН (*Inula helenium*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение. Кореништето е масивно, месесто, вертикално и со силен мирис. Секоја години од него изникнуваат по неколку стебла. Стеблата се исправени, на врвот слабо разгранети, високи од 100 – 200 см. Листовите во основата се јајцевидно-елипсовидни, долги од 40 – 50 см и широки од 12 – 20 см, постепено се извлекуваат во долги рачки. Периферијата на петурите е остро едро назабена. Стебловите листови се помали, во основата полусрцевидни, распределени последователно. Цветовите се златесто-жолти, собрани во полу-топчести соцветија – кошнички, распоредени по 5 – 20 на врвовите на стеблото и гранките. Кошничката е обвиеана во 6 – 7 реда обвивни ливчиња. Плодовите семки се призматично-цилиндрични, светлокафеава, голи, сраснати во основата.



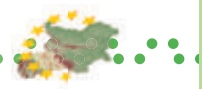
Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јули – септември, раѓа плод во август – октомври. Се размножува вегетативно, со коренски изданоци и со семиња. Единичната берба не треба да надминува 40% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 4 – 5 години.

Распространетост: Растението се среќава во источна Европа и Азија, а се среќава и на планините Голак и Влаина, но неговите резерви не се големи. Расте на влажни, тревни, грмушливи места, по краевите на шумите и покрај потоци и реки. Достигнува до 800 м.н.в.

Во медицината се користат: Коренот *Inulae radix* и листот *Inulae folium*.

Берба: Коренот се откопува во доцна есен октомври и ноември или во рана пролет март и април. Се откопува на чисти места и дел од коренот се остава заради понатамошна репродукција на растението. Откако коренот ќе се откопа се мие, се сече на парчиња до 10см и се суши на сенка и промајни места или во сушара на температура помала од 50°C. Исушените корења имаат сиво- кафеава боја, специфична арома, мирис и горчливо лут вкус. Се чуваат на темно, суво проветрено и ладно место. Листовите се собираат кога растението цвета и се сушат под сенка на проветрени места.

Хемиски состав: Оманот има етерно масло 1-3% и затоа не треба да се суши на сонце. Од шеќери има фруктоза, гликоза и рамноза. Од органски киселини има мравја и бензоева. Во коренот има инулин од 20-44%, слузни материи и смоли. Етерното масло содржи сесквитерпен, изохеленин и хеленин. Хеленинот претставува кристално бела маса и честопати се нарекува камфор од оман. Доказано е присуство и на изоалантолактон и дихидроалантолактон.



Хемискиот состав е во тесна врска со поднебјето од каде се бере оманот, но и од тоа како го сушиме и чуваме.

Лековити својства: Оманот има повеќе медицински својства. Се користи како експекторанс, диуретик, спазмолитик, антисептик и предизвикува потење. Примената за лекување на заболување на дишните патишта е оправдана при следниве заболувања: бронхит, пнеумонија, астма, трахит, грип и туберкулоза. Го олеснува искашлувањето, истовремено ги шири белите дробови и го олеснува дишењето. При stomачни заболувања оманот помага при stomачни болки, проливи, а истовремено ја подобрува и функцијата на црниот дроб, жолчката како и функцијата на желудникот и цревата. Оманот се користи како средство за мокрење и како уроантисептик при воспаление на бубрезите, мочните патишта, мочниот меур и простата. Надворешно оманот се користи за лекување на рани, опекотини, чиреви, а е ефикасен лек и против чешање. Надворешно со оманот се користат и други лековити билки какко што се: ајдучка трева, гавез, кантарион и невен. Со камилица може да се користи како облози за лекување на чиреви. Шеќерашите може да го користат оманот поради големата концентрација на инулин. Оманот влегува во комбинирани медицински чаеви за градни, stomачни и бубрежни заболувања. Во ветеринарната се користи за зголемување на млечноста кај кравите.



Дози: Сув корен се користи од 1,5-4 г на ден, течен екстракт од 1,5-4 г.

Лекови: Лекови од оманот се изработуваат во фармацевтската индустрија и како такви се наоѓаат во промет во Германија, Велика Британија, Полска и Унгарија. Во домашни услови од оманот може да се направат следниве лекови: чај, тинктура, медицинско вино, прашок, масло и маст. Чајот се припрема како инфуз или како декот. Една супена лажица се става на пола литар вода, врие 5-10 минути, кисне уште половина час, се процедува и се зема 4 пати по една чаша на ден засладен со мед. Може да се земе и навечер пред спиење. Тинктурата се припрема во однос 1 према 5 и се зема 3 пати по половина кафена лажица за лекување на stomачни заболувања. Медицинското вино се спрема од 100г иситнет корен од оман и 1 литар црвено вино. Кисне 30 дена, се процедува и се зема по 50мл за подобрување на апетитот. Маста од оман се припрема кога 50г корен од оман се става во тегла се залива со 500г растопена свинска маст, добро се затвора и врие во друг сад со вода 3 часа. На истиот начин се прави и маслото. Се процедува и се чува во фрижидер. **Оманот може да го намали шеќерот, да го намали и крвниот притисок и затоа не се препорачува во текот на бременоста и доењето.**



БРШЛЕН (*Hedera helix*)

Опис: Зимзелено лазечко растение со коренчиња за закачување по стеблата. Стеблата се вдрвенети, разгранети и достигнуваат до 20 м. Младите гранчиња се покриени со ѕвездовидни влакненца, а старите се голи. Листовите се прости, последователно распоредени, од 3 – 10 см долги и широки. Петурите се цели или 3 – 5 делни, темнозелени, голи, мазни, сјајни, оддолу светлозелени. Цветовите се двополови, ситни, собрани во шитовидни соцветија. Венчето е петделно, жолто-зелено по боја. Плодовите се ситни, сферични, сочни јагоди во сино-црна боја и неколку семиња.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во август – септември, раѓа плод следната година и плодовите остануваат на растението една година. Се размножува со семиња што ги разнесуваат птиците и вегетативно со стеблени резници. Еднократната берба не треба да надминува 80% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 2 – 3 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, северна Африка и Азија. Бршленот се среќава често на планините Голак и Влаина. Расте во умерено влажни и сенчести мешани листопадни шуми, по карпи и грмушки. Достигнува до 1800 м.н.в.

Во медицината се користат: Се користат листот *Hedera helix* folia и плодот *Hedera helix* fructus. Ретко се користи целото стебло.

Берба: Листовите се берат од јуни до август па се до септември по убаво суво и сончево време. Сушењето на листот е во сушари на температура од 45°C или под сенка на проветрени места послани во тенок слој. Чувањето на листовите е во хартиена амбалажа, на суво и проветрено место. Исушените листови имаат убава зелена боја, без мирис и имаат горчлив вкус. Со бербата, сушењето и чувањето треба да ги зачуваме природната боја, мирис, вкус и лековитост.

Хемиски состав: Бршленот е едно од најиспитаните растенија. Потврдено е дека содржи танини, сапонозиди и тоа хедерасапонин од 2,5-6% - хедерин алфа и бета, флавоноиди – рутин, гликозиди, пектин, инозид, органски киселини, мравја киселина, кофеинска киселина и хлорогенска киселина. Од витамини листот содржи провитамин А, минерални материи и јод. Бршленот е отрвно растение.

Лековити својства: Бршленот има силно против воспалително дејство, посебно е ефикасен за смирување на воспаление на слuzници. При заболување на дишни патишта, се користи при бронхит, бронхијална астма, емфизен, кој се проследени со силна продукција на бело-





дробен секрет. Хедера сапонинот овозможува искашлување, а истовремено се намалува белодробниот спазам односно грч. При стомачни заболувања бршленот се користи како лек за смирување на болка и против хронично заболување на тенките црева – хроничен катар. Бршленот ги шири крвните садови, а делува и како средство за зголемување на мокрењето. Хедера сапонинот од листот делува и како антимикотик, антибактериски како антхелминтик и антипротозоик. Локално на кожата од бршленот се прават лекови против



целулит, ја стега кожата и врши реасорпција на течноста во ткивата. Лекови од бршлен може да се користат локално против невралгија и против реуматични заболувања како што се реума, гихт, мијалгија и артритис.

Дози: Дозата изнесува 0,3гр поединечна доза.

Лекови: Од бршленот во фармацевтската индустрија се изработуваат голем број на лекови кои се користат за лекување на градни болести – Проспан, Хеделикс, Бронхофортон, како и комбинирани медицински чаеви за градни болести. Во домашни услови од бршленот може да направиме чај. Се припрема како декокт. Една супена лажица суви листови се ставаат на пола литар вода, врие 10 минути се процедува, се зема 3 пати по 100мл на гладно. Лекувањето вообичаено трае 5-7 дена. Чајот од бршлен не е за секојдневна примена. Од бршленот може да се припреми чај во форма на мацерат. Една супена лажица се става во половина литар ладна вода, кисне 6-8 часа и се зема 3 пати по 50мл за лекување на градни заболувања. Лисјата натопени во врела вода може да се користат за облози за лекување на реуматични заболувања. Односно 10г суви листови се ставаат на 200г жешка вода, стои еден час и се обложуваат заболените места. Од бршленот може да направиме и тинктура. Ја препорачуваме за оние кои немаат време да припремаат чаеви. Се подготвува со разблажен алкохол или ракија во домашни услови во однос 1 према 5 и се зема 3 пати по половина кафена лажица за градни и стомачни заболувања.



ИМЕЛА (*Viscum album*)

Опис: Полупаразитна зимзелена грмушка, чии домаќини се како зимзелени, така и листопадни дрвја. Стеблата се многу разгранети, достигнуваат до 1м. Гранчињата се мазни, со маслено-зелена боја. Листовите се прости, непаѓачки, кожести, со жолто-зелена



боја и распределба еден наспроти друг. Во должина достигнуваат 8 см, широки до 3 см. Цветовите се еднополови, жолто-зелени, речиси легнати, собрани по неколку во снопочиња, распределени по врвовите на најмладите разграноци. Плодовите се сферични, белузлаво-сиви, лепливи јагоди, широки до 1 см. Семињата се црни, рабести или овални, обвиени во слуз. **Биолошки карактеристики и размножување:**

Растението цвeta во март – мај, паѓа плод во септември – ноември. Се размножува со семиња коишто птиците ги разнесуваат и со помош на слузести материи се лепат за гранките на дрвјата. Еднократната берба не треба да надминува 70% од популацијата. Повторната берба на истата популација се препорачува после 3 – 4 години. **Распространетост:** Растението се среќава во Европа, јужна и западна Азија. Белата имела се среќава на планините Голак и Влаина. Расте врз различни видови зимзелени и листопадни дрвја. Достигнува до 2000 м.н.в. **Во медицината се користат:** Листот *Visci herba* и плодот *Visci fructus*.

Берба: Изелата се бере само од иглолисни дрвја и тоа вообичаено од септември до март, додека во некои западно европски земји како што е Франција се бере од август до септември. Се сечат врвовите на имелата во должина од 25см и се суши на сенка на проветрени места или во сушари на температура до 45°C. Се чува во хартиена амбалажа, секоја година треба да се набере нова количина. Исушената имела има зелено- жолта боја, без мирис и има слабо горчлив вкус. Од берењето, сушењето, и чувањето зависи квалитетот на имелата, а со тоа и нејзината лековитост. **Хемиски состав:** Изелата не е доволно проучено растение. Во врвни лаборатории докажано е присуство на алкалоиди и тоа висцин и вискотоксин. Потоа биогени амини, холин, хистамин, ацетил холин и флавоноиди кои се деривати на кверцетин. Содржи тритерпени, како и две многу значајни материи лигнан и илектин кои имаат цитотоксично дејство. Растението содржи органски киселини, масти, шеќери, фруктоза, рамноза, гликоза, витамин С и А, смоли и танини. Хемискиот состав е во тесна врска со поднебјето каде се бере растението, но зависи и од тоа како го береме, сушине и чуваме.

Лековити својства: Изелата е стар и добар лек против покачен крвен притисок. Повеќе од 100 години и научната медицина го потврди тоа дејство кое е последица на вискотоксинот, ацетилхолинот,



хистаминот и флавоноидите и препорачува користење на ова растение против покачен крвен притисок. Утврдено е дека имелата покрај тоа што ги шири крвните садови делува и диуретично, го зголемува мокрењето и на тој начин помага да се намали притисокот. Истовремено имелата делува и како добар лек против склероза бидејќи ја зголемува еластичноста на крвните садови, а го подобрува и крвоснабдувањето на мозокот и другите органи. Најважно-то дејство на имелата е нејзиното антитуморозно дејство. Се користи и против главоболка и при одредени форми на невралгии. Во 1959 година е изолиран лигнанот материја за која се докажа дека спречува растење на одредени тумори и делува цитотоксично. Затоа имелата се користи како адјувантна терапија за лекување на одредени видови на карцином. Постојат и лекови за таа намена како што е Хеликсор, Искадор и други. Изелата ја зголемува отпорноста на организмот и имунитетот кај пациенти кои се на цитостатична терапија. Во народната медицина имелата се користи против тресење на екстремитети или тремор, при одредени нервни растројства, дури во некои средини имелата се користи против голема епилепсија, а во селските средини имелата се дава како храна на домашните животни за зголемување на млечноста и тоа во зимскиот период.



Дози: Дневна доза на сув назален дел изнесува 3 пати по 1-2 гр. Кај течен екстракт дозата е 3 пати дневно по 1-3 мл, а плодовите дневна доза е 1-2 бобинки по јадење со малку вода. Бобинките се отровни. **Лекови:** Покрај тоа што постојат готови фабрички лекови во домашни услови од имелата може да се направат квалитетни лекови и тоа чај, тинктура, прашок, вино и препарати со мед. Чајот се спрема како декокт и тоа една супена лажица сув иситнет дел од имела се става на пола литар вода врие 10 минути, се процедува и се зема 3 пати по 100 мл на ден засладен со мед. Тинктурата се припрема од 50г сува иситнета имела и 500 г разложен алкохол или ракија во домашни услови. Кисне 10 дена на темно место, се меша секој ден неколку пати, 11 ден се процедува и лекот е стабилен 2 години. Тинктурата е добар лек против покачен крвен притисок се зема 3 пати на ден по 1 кафена лажица. Прашокот се спрема со мелење на сува имела и се зема 2 пати по 1 г на ден. Медицинското вино се спрема од 20 г смелена имела и 1 литар бело вино. Треба да стои 30 дена, а се зема 3 пати по 50 мл на ден. Изелата треба да се зема под надзор на лекар и фармацевт. Може да се меша и со други лековити билки како глог, лук, надавка, хмељ и нане. Има дури и готов фабрички лек Аливит кој ги содржи сите овие билки. **Изелата не смее да се користи во текот на бременоста, доењето и не е чај за секојдневна употреба. Сепак имелата е отровно лековито растение.**



РОСНИЦА (*Fumaria officinalis*)

Опис: Едногодишно тревесто растение. Стеблата се полулегнати или растечки нагоре, високи од 10 – 40 см, крупно набраздени



надолжно и многу разгранети. Листовите се перести, во сеопфатната силуета се широко елисовидни, сиво-зелени, голи, на еднакви како нив или пократки рачки. Ливчињата се тесни линијски до линијско-ланцетни, широки од 1 – 4 мм. Цветовите се розово-црвени до пурпурни, долги од 5 – 9 мм. Собрани се во густе, гроздовидни соцветија, поставени во пазувите на горните листови. Плодовите се сферични,

на врвот вдлабнати, едносемени, нераспукувачки оревчиња, закачени на прави рачки.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во април – јули, плод раѓа во мај – август. Се размножува со семиња што се одделуваат на крајот на летото или во почетокот на есента и се расејуваат од птици, инсекти и ветрот. Семето е во големо количество, така што во почвата се одржува релативно големо и речиси постојано семенско депó. Еднократната берба не треба да надминува 80% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 1 година.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Медитеран, југозападна Азија, Кавказ, Сибир, северна Африка. Росницата често се среќава на планините Голак и Влаина. Расте по грмушката, напуштени места, разорани полиња, и како плевел во градини, лозја и окопни култури. Достигнува до 1000 м.н.в.

Во медицината се користат: Надземниот дел *Fumaria herba*.

Берба: Росницата се бере на чисти места, по убаво суво и сончево време и тоа во текот на цветањето. Се сечат врвовите на растението во должина од 20 см и се сушат на сенка на проветрени места или во сушари на температура до 40°C. Се чува во хартиена амбалажа и исушената росница има специфичен мирис и горчлив вкус.

Хемиски состав: Иако не е доволно проучена докажано е дека росницата содржи 1% бензил изохинолински алкалоди и тоа фумарин, протопин и фумарилини. Потоа содржи фумарна киселина, доста соли на калиум и натриум и калциум како што е калиум нитрат, калиум хлорид, натриум хлорид, содржи многу танини, танинова киселина, смоли, шеќери, горчливи материји, служи, холин и флавоноиди. Хемискиот состав зависи од тоа од каде се бере, како се суши и како се чува ова растение.



Лековити својства: Росницата има неколку значајни медицински својства. Прво претставува добар диуретик, го зголемува мокрењето и го чисти организмот од токсини. Предизвикува силно потење и делува како дијафоретик, а со тоа ја намалува и телесната температура. Бидејќи преку потењето и зголеменото мокрење се намалува течноста во организмот, росницата го намалува крвниот притисок. Научната медицина докажа дека росницата помага при заболување на жолчка, ја подобрува нејзината функција, делува при стомачни заболувања и тоа ја намалува стомачната болка, а поседува и лаксантен ефект и затоа се препорачува на пациенти кои имаат хроничен запек. Росницата има и ефект врз создавањето на црвени крвни клетки и од тие причини се користи против анемија односно слабокрвност, делува како роборанс и тоник и после 10 дена веќе се подобрува еритропорезата, а пациентите кои ја користат имаат добар изглед на целото тело.



Во народната медицина росницата се користи при заболување на жолчка, црн дроб, чир на желудникот како и спазмолитик. Во дерматологијата росницата се користи одамна и во Франција се прават лекови за псоријаза во форма на облози и масти, а се користи за лекување на егзем и тоа во форма на чаеви и сирупи. Во некои земји се користи за исхрана како салата.

Дози: Сув надземен дел од росница се користи до 6г на ден.

Лекови: Од росницата се прават многу лекови посебно во западноевропските земји, Велика Британија, Германија како што се Холонгал капки кои претставуваат препарат од повеќе лековити билки. Во домашни услови најдобар лек е да направиме чај од росница. Се припрема како инфуз. Една супена лажица се става во чаша топла вода, кисне половина час, се процедува и се пие засладен со мед. Дневна доза е 3 чаши. Чајот не е за секојдневна примена туку само за лекување на конкретното заболување. Од росница може да се направи тинктура, течен екстракт и сируп и вообичаено лекувањето со нив трае до 10 дена. Исто така во некои земји од ова растение се припрема свеж сок.

Нуспојави нема. Росницата е безбедно лековито растение и треба да биде составен дел на домашните аптеки.



ЗМИСКО МЛЕКО (*Cheledonium majus*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение што лачи густ, портокалов, млечен сок. Коренот е кус, кафеав по боја. Стеблото е право, надолжно наребрено, 30 – 50 см високо. Листовите се пересто наделени, обично петделни. Петурите се тенки, одозгоре зелени или светло-зелени, а оддолу сиви до сино-зелени. Цветовите се нежни, со четири-лисни жолти венчиња, собрани по неколку во штитовидни соцветија, поставени во пазувите на врвните ливчиња. Плодовите се многусеменски, издолжено-цилиндрични што се распукиваат на два дела. Семето е ситно, темно-зелено до црно, крупно мрежовидно набраздено.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во април – јуни, раѓа плод во мај – август. Се размножува со семе. Може да се одгледува како окопна култура. Еднократната берба не треба да надминува 80% од популацијата. Повторната берба се препорачува после 1 година.

Распространетост: Растението се сретнува во Европа и Азија и пренесено во северна Америка. Змиското млеко се среќава на планините Голак и Влаина. Расте на камени и влажни места, во сенка, низ грмушки и ретки шуми. Достигнува до 1500 м.н.в.

Во медицината се користат: Надземниот дел *Cheledonium herba* и коренот *Cheledonium radix*.

Берба: Надземниот дел се бере кога растението е во фаза на цветање. Во тој период е најбогато со лековити материи. Берењето мора да биде на чисти места кои не се загадени. Се сече од врвот 20-30 см и се суши на сенка и на проветрени места. Се чува во хартиена амбалажа не подолго од година дена. Коренот се откопува во есен и рана пролет, се мие и суши во сушара на температура до 50°C. Со берењето и сушењето треба да ги зачуваме природната боја, арома, вкус и лековитост. Исушениот надземен дел од змиското млеко има слабо наркотичен мирис и горчлив вкус.

Хемиски состав: Оваа билка е темелно проучена. Во својот состав содржи над 20 алкалоиди кои се по својата структура многу слични на алкалоидите од опиум (папаверин). Алкалоидите се со изохинолинска структура и во надземниот дел ги има 2% а во коренот 4% и тоа хеледонин, берберин од кој доаѓа жолтата боја и протопин. Потоа содржи флавоноиди, сапонини, каротини, органски киселини, смоли, малку етерно масло 0,013 и протеолитични ензими. Оваа билка по својот состав е отровна и треба многу внимателно да се однесуваме со неа.

Лековити својства: Претставува една од лековитите билки која има силни дејства против stomачни болки и се користи како спазмо-



литик, делува како аналгетик и намалува главоболка од различна природа. Берберинот како алкалоид на оваа билка и дава можност



да се користи при заболувања на црниот дроб, за лекување на инфекции во жолчката, намалување на болки во жолчката поради камен, а истовремено стимулира лачење на жолчни киселини. Оваа билка има и седативно дејство. Свез сок од оваа билка делува бактериостатски и фунгицидно и може да се користи за лекување на некои кожни инфекции. Во дерматологијата сокот се користи како свез сок

за лечење на брадавици, плускавци и егземи. Интересно е дека во Русија и Кина ова растение во последно време се испитува како ефикасен лек за лекување на карциноми и ова дејство се препишува на целото растение. Ова растение се користи како официјален лек во Велика Британија, Германија, Полска и Унгарија. Од ова растение се изработуваат комбинирани чаеви за стимулирање на жолчката и може да се комбинира со нане, линсура, глугварче, цикорија и смил.

Дози: Дневна доза е од 2-5г сув надземен дел што одговара од 12-30мг вкупни алкалоиди.

Лекови: Во домашни услови од оваа билка можеме да направиме чај, тинктура, прашок и свез сок. Мораме да бидеме претпазливи и да се придржуваме на препорачаните дози. Чајот се припрема кога половина до 1 кафена лажица се става на чаша врела вода, кисне 15-30 минути, се зема 3 пати дневно по една чаша за лекување на главоболки, stomачни болки и за подобрување на функцијата на црниот дроб. Тинктурата се припрема кога 20 г сув и смелен лист се ставаат во тегла и се додаваат 100 г разложен алкохол. Треба да стои 10 дена на темно место, се меша секој ден по неколку пати, се процедува 11 ден и лекот е стабилен 2 години. Се зема од 2-4 пати дневно од 10-30 капки и тоа за лекување на stomачни болки посебно болки во жолчката и главоболки. Во некои земји се припрема паста или маст од оваа билка за лекување на кожни болести. Се припрема кога 30 г смелена сува билка се меша со 35г растопен ланолин и 35 г растопен вазелин. Се користи за лекување на егземи, плускавци и брадавици. Постојат готови фабрички лекови од ова растение некаде околу 30 и тоа: Панхелидон, Цефахол, Холхепан, Хедилофин и други. **Оваа билка не е за секојдневна примена треба да се користи кога ќе затреба за лекување на заболувања кои ги спомнавме.**



ТЕМЈАНУШКА (*Viola odorata*)

Опис: Повеќегодишно, тревесто растение без стебло, високо до 15 см. Коренот е дебел и разгранет. Создава розета од листови, цветови и до 25 см долги надземни изданоци што се вкоренуваат и развиваат растенија што цветаат втората година. Листовите се со рачки, голи или со ретки влакненца. Петурите имаат 5 – 7 странични жили, во основата се длабоко срцевидни, на врвот – тапи. Цветовите се едеинечни, ситни, ароматични, прифатени на долги рачки во пазувите на листовите и виолетови по боја. Венечните ливчиња не се еднакви, долното е со шпора. Плодовите се ситни, сферични, влакнести кутивчиња со многу семе, по созревањето пукаат. Семињата се бледо-кафеави, широко-јајцевидни, околу 2 мм широки.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во март – април, раѓа плод во мај – јули. Се размножува со семе или вегетативно (преку коренски изданоци). Еднократната берба не треба да надминува 70% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 2 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, југозападна Азија, Кавказ. Темјанушката се среќава често на планините Голак и Влаина. Расте низ светлите места во листопадните шуми и грмушки, претежно по долови и поречието на големи реки. Достигнува до 1000 м.н.в.

Во медицината се користат: Цветот *Violae flos*, листот *Violae folium* и ризомот со коренот *Violae odoratae rhizoma et radix*.

Берба: Се бере на чисти места. Цветовите мора внимателно да се берат да не се оштетат. Листовите се берат во текот на цветањето на растението, а коренот со ризомот се откопува во есен и рана пролет. Оваа билка мора брзо да се исуши. Се суши во сенка на проветрени места, а коренот и во сушари на температура до 50°C. Темјанушката се чува најмногу година дена после берењето во хартиена амбалажа на суво место. Со берењето, сушењето и чувањето треба да ја зачуваме природната арома, вкус и лековитост.

Хемиски состав: Темјанушката е проучено лековито растение, содржи сапонозиди, гликозиди – иридин, антоцијан – виоламин, малку алкалоди – одоратин сличен е на еметинот, содржи етерно



масло, флавоноиди, метил салицилат и слузи.

Лековити својства: Во стара Кина оваа лековита билка се користела за лекување на заушки. Таква примена имала и во античка Грција. Денеска научната медицина потврди дека темјанушката може да се користи за лекување на заболување на дишните патишта, и тоа хроничен бронхит, воспалено грло и воспалени непца. Ефикасна е против настинки пропратени со треска и висока температура. Делува експекторантно, односно овозможува искашлување, ги шири белите дробови и смирува сува кашлица. Во некои земји темјанушката се користи како добар природен лек против главоболка, мигрена и мумурлак. Цветовите имаат благо седативно дејство и смируваат и затоа е добро да се користи навечер пред спиење за подобрување на сонот и за лесно заспивање. Локално ова растение се користи за лекување на рани и отоци како и заушки. Доведува до омекнување на воспаленото место, а ги чисти раните ако има чир на кожата и се наложи со истолчени свежи листови, го извлекува гнојот и доведува до намалување на болката. Листовите се користат локално за лекување на кожни тумори и бенигни и малигни. Коренот предизвикува повраќање поради содржината на алкалоидот одоратин и затоа не треба да се претерува со коренот. Инаку надземниот дел се користи и во прехранбената индустрија и слаткарството за ароматизирање на слатки. Може да се комбинира со повеќе лековити билки како што се подбел, риген, бозел, босилок, невен, тегавец и мајчина душица. Темјанушката не треба да се користи како чај за секојдневна примена туку ако имаме потреба.

Лекови: Чајот од темјанушка се припрема како декокт. Една кафена лажица се става на чаша вода, врие 2-3 минути и се зема 3 пати дневно по една чаша по јадење. Тинктурата од темјанушка се припрема кога 50г сув иситнет лист од цвет се прелева со 250мл јака ракија, кисне 10 дена на темно место, се меша секој ден неколку пати, 11 ден се процедува и се користи за туширање на непцата, како и локално за лекување на кожни заболувања. Постојат готови фабрички лекови во форма на сирупи изработени од цветовите кои се користат во педијатријата кај децата за лекување на заболување на дишните патишта.



Од темјанушката може да се направи и паста за лекување на чиреви. Темјанушката е безбедна лековита билка и може да се користи кај сите пациенти, но не треба да се претерува.



ПЕТРОВЕЦ (АРАМЛИСКА ТРЕВА) (*Agrimonia eupatoria*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение. Коренот е кус, многу дебел, лазечки. Стеблата се до 120 см високи, најчесто единечни, прави, неразгранети или кон врвот малку разгранети. Листовите се на рачки, непарно перести, долги до 30 см. Ливчињата се легнати, елипсовидни или спротивно-јајцевидни, назабени. Одгоре се темнозелени, оддолу – белузлави, нееднакви по големина. Листовите во основата на стеблото се лушпести и кафеави. Соцветијата се на врвот, речиси класовидни гроздови. Цветовите се единечни, жолти по боја. Плодовите се длабоко назабени, неправилно сферични со кукести израстоци.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јуни – август, раѓа плод во јули – септември. Се размножува со семиња (цели хипантии), коишто се разносуваат од тревопасните животни. Еднократната берба не треба да надминува 80% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 3 – 4 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, југозападна Азија и Кавказ, а често се среќава на планините Голак и Влаина. Расте по грмушки, ливади, пасишта, покрај шумски патеки и патишта. Достигнува до 1500 м.н.в.

Во медицината се користат: Се користи надземниот дел *Agrimonia herba* или *Herba eupatoria*.

Берба: Се бере по убаво, суво и сончево време во период кога растението цвета. Се бере во должина од 30см од врвот и берењето треба да биде на чисти места. Се суши под сенка, распослана на чиста хартија или платно, но може да се суши и закачена во форма на китка. Се чува најмногу една година и секоја година треба да се обновува. Исушениот надземен дел има специфичен мирис и горчлив вкус. Секое семејство треба да ја има оваа билка во својата домашна аптека.

Хемиски состав: Петровецот е проучена лековита билка во врвни лаборатории, содржи танини од 10 па до 25% и тоа галотанини, потоа содржи флавоноиди – кверцетини, шеќери, полисахариди, етерно масло, силициумова киселина, витамин С, А и К, фолна киселина, органски киселини и минерални материи. Хемискиот состав зависи од местото каде се бере растението, како се бере, како се суши и како се чува.

Лековити својства: Лековитоста потекнува од хемискиот состав и затоа петровецот во народната медицина е многу ценето растение и многу често се користи против повеќе заболувања. Најголе-





ма примена петровецот има за лекување на stomачни заболувања и тоа: за лекување на гастритис, воспаление на тенкото црево, воспаление на дебелото црево, лекување на пролив и дизентерија, воспалени хемороиди, а претставува еден од најдобрите природни лекови за лекување на заболување на црниот дроб и жолчката. Се користи како холагок. Поради горчливоста оваа билка може да се користи за подобрување на апетитот и се користи како амарум и тоник за јакнење на организмот. Пациенти кои чувствуваат замор на нозете и кои имаат отоци на нозете може да ја користат оваа билка бидејќи делува на бубрезите, го зголемува мокрењето и се намалуваат отоците, ја подобрува и циркулацијата, а може да го намали и крвниот притисок. Во стоматолошката



пракса при воспаление на усната шуплина, гингивите и грлото во комбинација со ајдука трева, жалфија и камилица се користи како чај за гаргара и пиење и брзо доаѓа до смирување на воспалението. Петровецот се вика арамлиска трева затоа што ајдутите ја користеле оваа билка за лекување на рани, посекотини и повреди на кожата во форма на облози и масти. Петровецот поседува антивирусни и антибактериски својства. Во Кина оваа билка измешана со лист од коприва за 50% ја забрзува коагулацијата на крвта и спречува крварење затоа се дава кај болни од хемофилија.

Дози: Дневна доза е 3 пати дневно од 2 до 4г сува и иситнета билка.

Лекови: Во домашни услови од петровецот може да се направат неколку лека и тоа чај, тинктура и маст. Чајот се припрема како инфуз, односно 1 супена лажица се става на чаша врела вода, кисне половина час, се промешува неколку пати, се процедува, засладува со мед и се зема дневно 3-4 чаши. Од петровецот може да се направи и тинктура. Се припрема во однос 1 према 5 со разблажен алкохол или ракија и се зема 3 пати дневно по половина до една кафена лажица, а може да се користи и во стоматологичката за премачкување на непцата. Сварена лековита билка се користи локално за облози при заморени нозе и за лекување на кожни болести. Така се лекувале нашите ајдуци. Маста се припрема кога 50г сува иситнета билка се врие 3 часа со 250г растопена свинска маст во друг сад со вода, се процедува и се чува во фрижидер. Маста се користи за лекување на рани, посекотини и опекотини. Постојат и готови фабрички лекови од ова растение како што е лекот Дивинал. **Ова е безбедна лековита билка и треба да ја почитуваме многу.**



ЖОЛТ ТРН (*Berberis vulgaris*)

Опис: Многу разгранета, бодлива, листопадна грмушка висока од 0,5 – 3 м. Гранките се рабести, жолтеникави, сиви или белузлаво зелени. Боцките се до 2 см долги, обично триделни, тенки. Листовите се јајцевидно-елипсовидни со ситно назабен раб долги до 1 см. Цветовите се жолти, многу ароматични, собрани во многуцветни, виснати гроздови, долги до 6 см. Околуцветните ливчиња се 12, распоредени во четири реда. Надворешните три поситни, црвеникаво-жолти, рано опаѓаат, внатрешните ливчиња се жолти и покрупни. Плодот е цилиндрично издолжена јагода со кожеста, сјајна, интензивна портокалово-црвена обвивка со кисел вкус.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во април – јуни, а плодовите зреат во септември. Плодот останува на грмушката речиси цела зима. Се размножува со семе или вегетативно (преку коренски изданоци). Еднократната берба не треба да надминува 60% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 3 – 4 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, југозападна Азија, Медитеран. Жолтиот трн е со ограничено распространување на планините Голак и Влаина. Расте низ грмушки и по суви, камени и песокливи места. Достигнува до 1000 м.н.в.

Во медицината се користат: Плодот *Berberis fructus*, кората *Berberis cortex* и коренот *Berberis radix*.

Берба: Плодовите се берат кон крајот на август. Тие се со пријатен вкус и може да се конзумираат свежи. Коренот се откопува наесен, се сече на ситни парчиња и се суши во сушара или на сонце. Кората се бере во рана пролет, може од целото растение, но полековита е од коренот. Се суши на сонце или во сушара на температура до 60°C. Исушената кора и корен имаат силно горчлив вкус.

Хемиски состав: Жолтиот трн е проучено лековито растение. Кората и коренот содржат силни хемиски супстанции и тоа: изохинолински алкалоиди, берберин 1%, берберубин и берберамин, плодовите не содржат алкалоиди туку витамин С, каротин, органски





киселини, 5% шеќери, пектини и други материји. **Коренот и кората се отровни и треба внимателни да постапуваме со ова растение.**

Лековити својства: Примената на жолтиот трн во медицината е стара за лекување на заболување на црниот дроб. Научната медицина докажа дека помешан со нане, глварче, цикорија, смил и петровец ова лековито растение ја стимулира функцијата на црниот дроб, помага при хронични заболувања на црниот дроб како што се хепатит, цироза, лекува инфекции на жолчка, камен во жолчка и жолчни патишта. Во гинекологијата и акушерството се користи како утеро тоник помешан со овчарска торбичка, со коњски опаш и со билката драгошеќ. Спречува и крварења. При стомачни заболувања се користи и против пролив и ја намалува стомачната болка на исти начин како и павериноот од опиумот. Во некои земји се правени клинички испитувања за користење на оваа билка за деморфинизација на зависници. Плодовите се користат за освежување, за припрема на компот, слатко, сируп и во витамински чаеви. Ова растение влегува во комбинирани медицински чаеви за лекување на жолчни заболувања.



Дози: 3 пати дневно по 0,5-1г.

Лекови: Од ова растение може да се направат повеќе лекови и тоа чај, сируп, тинктура и прашок. Прашокот се припрема со мелење на сув корен и кора



од жолт трн и се зема 3-4 пати дневно по 1г. Чајот се припрема како декокт. 2 супени лажици од кората и од коренот се ставаат на пола литар вода, треба да врие 5-10 минути, кисне уште половина час, се зема 2-3 пати дневно половина чаша за лекување на заболување на црниот дроб, за стомачни заболувања и во гинекологијата. Тинктурата се припрема по стандардната проскрипција во однос 1 према 5 и се зема 2-4 пати дневно од 10 до 30 капки. Сирупот се припрема од плодовите како витамински напиток.

се зема 2-4 пати дневно од 10 до 30 капки. Сирупот се припрема од плодовите како витамински напиток.



БОРОВИНКА

Опис: Ситна грмушка, висока до 50 см. Стеблата се многу разгранети со рабести, теснокрилни, зелени гранки. Листовите (листопадни) се распоредени последователно. Долги од 10 – 28 мм, широки од 6 – 12 мм, јајцевидни, постепено заострени, по рабовите многу назабени. Цветовите се единечни, на куси рачки, во пазувите на горните листови. Венчето е зеленикаво или зеленикаво-розово, топчесто, со куси јазичести делови. Плодот е сферичен со дијаметар од 5 – 7 мм, синкаво-црн на бобинка со темноцрвен месест дел со сок што силно обојува. Семињата се многубројни, рабести, слабо срповидно извиени или со неправилна форма.



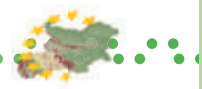
Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јуни – јули, а плод раѓа во август – септември. Се размножува главно вегетативно (со коренски изданоци). Еднократната берба не треба да надминува 50% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 1 година.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Мала Азија, Кавказ и Сибир. Боровинката е распространета по тревестите, бездрвни делови на планините Голак и Влаина. Расте низ грмушки, по суви, камени и песокливи места. Расте од 1200 – 2900 м.н.в.

Во медицината се користат: Лисја *myrtilli folium* и суви плодови *myrtilli fructus*.

Берба: Лисјата се берат во рана пролет кога растението е во фаза на цветање, тоа е во периодот мај – јуни и листовите се сушат под сенка на проветрени места или во сушара на температура до 45°C. Исушените листови се чуваат во хартиена амбалажа на суви и проветрени места. Плодовите се берат во месец јуни и август, рачно или со специјални чешели за да се набере поголема количина. Плодовите може да се користат свежи, но можат и да се исушат во сушара или на сонце за да ни користат во зимскиот период. Со берењето, сушењето и чувањето треба да ја зачуваме природната боја,





арома, вкус и лековитост. **Хемиски состав:** Исушените бобинки содржат околу 7-11% танини од групата на флобатанини, антоцијанински хетрозиди, кои ја даваат модрата боја на сокот кај боровинките, околу 27% инвертен шеќер, околу 6% органски киселини (јаболчна, лимонска и килибарна киселина), 6% витамин С, пектин, каротин и железо. Лисјата содржат 18% пирокатехински танини, до 1,5% арбутозид, флавоноски хетерозиди, витамин С и друго.

Лековити својства: Листовите поради содржината на танини имаат широка примена во медицината, најнапред за лекување на стомачни заболувања и тоа лекување на пролив кај малите деца и кај возрасните бидејќи танините се природни антибиотици, а преку чајот пациентот се рехидрира. Во стоматолошката пракса лековите припремени од лист се користат за лекување на гингивит, парадонтоза и воспаление на усната шуплина. Локално на кожата поради содржината на танини, боровинката лечи рани, чиреви и други заболувања на кожата. Листовите од боровинка успешно се користат во комбинирани медицински чаеви за намалување на шеќерот, постои микстура од чај која се вика Миртин микс. Поради присуството на арбутозидите лисјата од боровинката делуваат диуретично, слично како и лисјата на мечкиното грозје. Плодовите поради високата содржина на витамини и шеќери се извонреден лек за јакнење на организмот и се користат како тоник. Многу е значајно дека поради присуството на железо се користат за лекување на анемија односно слабокрвност. Од плодовите се припремаат готови фабрички лекови кои се користат за подобрување на видот. Докажано е дека антоцијаните кои се присутни во плодот го зајакнуваат видот и спречуваат негово влошување. Боровинката, покрај другите лековити својства, исто така ја забрзува циркулацијата на крвта, го поттикнува создавањето на нови капилари, ги зајакнува сидовите на крвните садови, односно го подобрува целиот циркулативен систем.



Лекови: Од боровинката може да се направат повеќе лекови. Од листот се припрема чај. Се припрема како инфуз односно една супена лажица суви листови се ставаат на чаша врела вода. Кисне половина час, се процедува и се пие 4 пати по една чаша засладен со мед и тоа за лекување на стомачни заболувања. Од плодовите може да се направат сокови, компоти, мармалад и желе кои како исхрана може да ја подобрат крвната слика и да го зајакнат организмот. Сокот бурум (боровница) е познат малешевски напиток за слабокрвност и за јакнење на организмот.



НАНЕ (*Mentha arvensis*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение. Коренот е долг, многу разгранет, лазечки. Стеблата се четирирабести, прави, едногодишни, многу разгранети, високи до 100 см, темнозелени или црвеникави по боја. Листовите се темнозелени, издолжено-јајцевидни, распоредени еден наспроти друг, со куси рачки, мазна површина, заоблена основа и остар врв. Цветовите се правилни, ситни со надолжно набраздени, црвеникаво-зелени чашки и виолетови венчиња. Собрани се во прешлени коишто образуваат прекинати класовидни соцветија со дијаметар од 5 – 15 мм. Плодовите се суви и се распаѓаат на четири, кафеави до црни, мрежести, рапави или мазни оревчиња.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јули – август, плод раѓа во август – септември. Се размножува претежно со коренови изданоци, плодови и семиња речиси не се образуваат. Еднократната берба не треба да надминува 80% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 1 – 2 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, југозападна Азија, Сибир, северна Америка. Нането се среќава на планините Голак и Влаина. Расте на влажни, тревести места, покрај реки и мочуришта во низините и планините. Може да се одгледува и како култивирано растение. Достигнува до 1200 м.н.в.

Во медицината се користат: Надземниот дел *Menthae piperitae herba* и листот *Menthae piperitae folium*.

Берба: Берењето на мирудијата е на чисти места, народот ја култивира и ја одгледува во своите дворови и градини. Надземниот дел се бере кога растението цвета, се бере 20см од врвот, при берењето не треба да се оштетува и треба да се пристапи кон брзо сушење. Се суши на сенка на проветрени места распослано на чиста хартија или платно или врзано во китка. Се чува во хартиена амбалажа и бидејќи има етерно масло треба да се набере нова количина секоја година. Берењето, сушењето и чувањето треба да овозможат да се зачува природната боја арома, вкус и лековитост. Секоја домашна аптека мора да има мирудија или домашно нане.

Хемиски состав: Хемискиот состав е проучен и докажано е дека билката содржи етерно масло 1-2% а етерното масло има доста ментол, метон, и менто фурани, потоа содржи танини од 6-12%, горчливи материи и флавоноиди. Квалитетот на мирудијата се цени



по содржината на етерното масло.

Лековити својства: Од памтивек мирудијата е народен и домашен лек за лекување на стомачни заболувања. Неслучајно нашиот народ ја користи за припрема на храна која тешко се вари. Помага кога имаме цревни проблеми, воспаление на тенкото и дебелото црево, воспаление на желудникот, ги намалува стомачните болки, спречува создавање на гасови и отклонува непријатен здив од уста. Поради танините кои ги има во голем процент успешно нането лекува и проливи. Нането е пријател на црниот дроб, ја подобрува неговата функција и стимулира лачење на жолчни киселини. Нашиот народ нането го пие навечер како благ седатив за мирен и длабок сон, и посебно ако конзумирале тешка храна. Како средство за смирување може да се меша со босилок, хмељ, маточина и валеријана. Во дерматологијата нането се користи за отстранување на свраб, чешање доволно е со свеж лист да се истрие местото. Ментолот кој го има во етерното масло брзо испарува, лади и делува благо анестетички. Спречува чешање. Мирудијата или нането има широка примена во алкохолната индустрија и во прехранбената индустрија се користи како зачин, посебно во индустријата за добивање на бонбони. Во козметичката индустрија се користи за изработка на пасти за заби. Се користи во комбинирани медицински чаеви за стомачни заболувања, за смирување, за жолчка, за лекување на пролив и по малку за подобрување на апетитот. Многу се користи во Шведска, Канада, Јапонија и САД.



Лекови: Од мирудијата може да направиме добар чај кој ќе го пиеме секојдневно. Како извонреден ароматичен чај кој освежува, но и лекува. Се припрема секогаш свеж. Една супена лажичка суви и иситнети листови или надземен дел се ставаат во 200-300 мл вода, треба да кисне 30 минути се процедува и пие засладен со мед. Не смее да врие затоа што со вриењето испарува лековитото масло и се губи лековитоста. Од нането се прави и тинктура. Се припрема од 100г суви и ситни листови нане и 500 г разблажен алкохол или ракија во домашни услови. Треба да кисне 10 дена на темно место, се меша секој ден неколку пати, 11 ден се процедува и е стабилен лек 2 години. Се користи локално против свраб, чешање, невралгии реума, но може да се земе и 3 пати по една кафена лажичка за стомачни заболувања. Од мирудијата дома може да се направи и мед. 100г сува испулверизирана како прашок мирудија се меша со 1kg квалитетен ливадски мед. Се зема 4 пати по една кафена лажичка за подобрување на функцијата на црниот дроб. Мирудијата нема несакани реакции и може да ја користат сите пациенти од најмалите па до најголемите.





ПОДАБИЧЕ (*Teucrium chamaedrys*)

Опис: Повеќегодишно тревно растение. Коренот е вдрвенет. Стеблата се четирирабести, легнати или исправени, зелени, високи до 40 см. Листовите се издолжено-елипсовидни, зелени, со пересто врежана периферија. Цветовите се собрани по неколку и се распределени во пазувите на горните листови. Чашката е цвечеста со надолжни бразди и пет запчиња. Венчињата се розово-црвени, без горно устенце. Долната усна е триделна со поголем среден дел. Плодовите – суви, при созревање се распаѓаат на четири, широко-елипсовидни, мазни и малку набраздени оревчиња.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета и раѓа плод во мај – јуни. Се размножува главно со семе. Еднократната берба не треба да надминува 60% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 3 години.



Распространетост: Растението се среќава во Европа, југозападна Азија. Подубецот се среќава често на планините Голак и Влаина. Расте по суви, тревни и каменливи места, во разретчени мешани шуми и грмушки. Достигнува до 2000 м.н.в.

Во медицината се користат: Надземниот дел *Teucrii herba*.

Берба: Подабичето мора да се бере на чисти места кои се незагадени. Најдобро е да се бере на планинските ливади. Бербата се прави во текот на цветањето и се бере по убаво суво и сончево време. Не треба да се откорнува, се сече со ножици 10см од врвот. Се суши брзо на сенка на промаја, распослана на чиста хартија или платно, или како што вообичаено го прави нашиот народ, врзан во китка и закачен да се суши. Исушената билка има пријатен мирис и опор и горчлив вкус.



Хемиски состав: Хемискиот состав варира и зависи од местото од каде се бере, но и од тоа како го сушиме и чуваме растението. Содржи етерно масло 0,06%, танини, холин, сапонини – марубин, гликозиди и други материји. **Подабичето не е отровна билка и е мак-**



симално безбедна билка.

Лековити својства: Народот има неограничена доверба во оваа билка. Во традиционалната медицина се користи повеќе отколку во научната медицина. Во планинските краеве нема куќа ја нема оваа лековита билка и ја користат многу често. Таа претставува добар стомахиќ, го подобрува варењето и лачењето на сокови. Сите пациенти кои имаат проблеми со варењето треба да ја запознаат, да ја наберат, да ја користат и да се лекуваат. Подабичето ги намалува стомачните болки и многу често народот ја користи при болки како резултат на воспаление на желудникот, болки при воспаление на тенкото црево, го намалува и воспалението, како и воспаление на дебелото црево, помага и при воспалени хемороиди. Подабичето ги стимулира жолчката и лачењето на жолчни киселини, но посебно е интересна билка што има дејство врз панкреасот и зголемува лачењето на инсулин и го намалува шеќерот. Танините овозможуваат ефикасно дејство на ова растение против пролив. За време на

Втората светска војна оваа билка била користена против слабост и како силен тоник за јакнење на организмот. Народот ја користи исто така против слабокрвност, а честопати лекува и испира рани со лекови од оваа билка. Влегува во составот на комбинирани чаеви за стомачни заболувања, заболувања на црниот дроб и панкреасот.

Лекови: Во домашни услови од подабичето можеме да направиме чај. Се припрема кога во половина литар врела вода се ставаат неколку гранчиња подабиче, кисне пола час, се процедува, се пие засладен со мед неколку пати во текот на денот. Чајот горчи, тоа не треба да смета на против лековитоста доаѓа од горчливите материи. Од подабичето може да направиме и тинктура. Тинктурата се припрема во однос 1 према 5 и се дозира 4 пати дневно по една кафена лажичка за стомачни заболувања. Во народната медицина, иситнето подабиче во форма на прашок се користи 4 пати дневно по една кафена лажичка со малку јогурт за лекување на стомачни заболувања. Од подабичето се изработува квалитетно домашно вино и тоа 50-100 г подабиче се става во литар квалитетно црвено вино кисне 10 дена на темно место, се процедува и се зема една винска чаша дневно за јакнење на организмот. Може да се припрема и мед.



Во кој се додава иситнет надземен дел од растението кој се користи за лекување на црниот дроб. Ако се најдете во природа и добиете стомачни болки лекот го имате во ова растение. Доволно е да земете неколку гранки свежо растение да ги соцвакате и проголтате со малку вода, болката брзо ќе престане. Подабичето може да го користат сите од најмалите па до највозрасните.



САПУНЧЕ (*Saponaria officinalis*)

Опис: Повеќегодишно тревно растение. Кореништето е црвеникаво, лазечко, дебело до 1 см, многу разгрането со влакнести корени по јазлите. Стеблата се прави или издигнати, цилиндрични, високи до 80 см. Листовите се тесно-елипсовидни или ланцетни, голи, со три надолжни жили. Цветовите се крупни, бледо-розови или бели, собрани по неколку во метловидни соцветија, распоредени во пазувите на горните листови. Чашките се долги цевчиња стеснети кон врвот, со надолжни бразди. Венчињата се пет спротивно-јајцевидни листенца со лентовиден дел скриен во чашката и два израстока со кои заедно образуваат круна при отворот на цветовите. Плодовите се издолжени, долги колку чашката. Семињата се бубреговидни, црвено-кафеасти.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јуни – септември, раѓа плод во јули – октомври. Се размножува со семе расејувано од ветрот или вегетативно со кореништа. Еднократната берба на надземните делови од популацијата не треба да надминува 70%, а на коренот 60%. Повторна берба се препорачува после 2 години за надземните делови и 3 – 5 години за кореништата.

Распространетост: Растението се среќава во јужна Европа и југозападна Азија. Сапунчето е распространето на планините Голак и Влаина. Расте по песокливи и чакалести места, покрај реки, насипи и покрај канали.

Во медицината се користат: Коренот *Saponariae radix* и надземниот дел *Saponariae herba*.

Берба: Коренот се откопува во есен и во рана пролет, се мие од земја, се сече на ситни парчина до 10см, се суши на сонце или во сушара на температура до 55°C. Надземниот дел - хербата се бере во текот на цветањето или пред цветање на растението, се собира по убаво суво и сончево време на чисти места, се сече 30см од врвот и се суши на сенка и проветрени места распослано во тенок слој. И коренот и надземниот дел се чуваат во хартиена амбалажа и можат да стојат и подолго време. Вкусот на коренот е сладок, потоа нагрчува и помалку дразни.





Хемиски состав: Хемискиот состав зависи од поднебјето каде се бере. Најважните лековити компоненти се сапонините ги има од 5-10%и тоа најмногу сапоруброзид и сапорубин, потоа има флавоноиди, смола, гуми, масло, шеќери и минерални материи. По хемискиот состав сапунчето не е лековита билка за секојдневна примена.

Лековити својства: Сапунчето има повеќе лековити својства. Најважното дејство е што ова растение е експекторанс односно го олеснува искашлувањето и се користи при белодробни заболувања кои се проследени со обилна секреција на белодробен секрет. Значи бронхит, пнеумонија, туберкулоза. Сапонозидите и флавоноидите овозможуваат зголемен ефект врз бубрезите, билката делува диуретично и кај пациенти кои имаат отоци и пациенти кои се болни од гихт дава добри резултати. Сапунчето може да биде добар пургатив или средство за прочистување, делува како холагок, го зголемува лачењето на сокови од црниот дроб, а го намалува нивото на холестерол во крвта. Во народната медицина сапунчето се користи како лек за лекување на реуматични заболувања. Оправдана е оваа примена бидејќи сапунчето има противвоспалителни дејства, а ја намалува и болката. Се користи во дерматологијата како стар дрвен лек против псоријаза, егземи, чиреви и акни. Сапунчето има широка примена во козметиката, всушност името му доаѓа од тоа што во контакт со вода создава пена која има површинска активност и ги чисти рацете. Затоа влегува во составот на шампони, пасти за заби, сапуни, детергенти, а се користи и во противпожарните апарати.

Дози: Дозата на сув корен е 1,5г.

Лекови: Постојат готови фабрички лекови кои во себе содржат екстракти од оваа билка како што е Плантусан, Тимотусан, а во домашни услови може да си направиме чај тинктура, прашок. Чајот се припрема како декокт, може да го припреми секој. Една супена лажича иситнет корен или надземен дел од растението, се става на чаша вода, врие 3-5 минути, се процедува и се пие засладен со мед. Во текот на денот може да се испијат 3 чаши. Тинктурата се припрема во однос 1 према 5 по стандардната проскрипција и се зема 3 пати по 10-15 капки. Прашокот се зема 3 пати дневно од 0,5-1г. **Ова растение нема контраиндикации, но сепак препорачуваме пациенти кои имаат желудник кој е иритиран да внимаваат во користењето на ова растение и во контакт со крвта ова растение предизвикува хемолиза односно ја разградува крвта.** Може да се меша со други растенија како што се лопен, јаглика.





ДРЕН (Cornus mas)

Опис: Мало листопадно дрво, високо до 8 м и дебело до 30 см, најчесто распространето како грмушка. Кората во почетокот е жолтеникава и мазна, покасно се напукува и одделува на луспи. Гранките се сиво-зелени или црвеникаво-кафеави, во почетокот влакнести, а потоа голи. Лисните пупки се ситни и покриени со две луспи, а цветните се покрупни и сферични. Листовите се прости, јајцевидно-елипсоидни, со остар врв и лаковидно жилкување, одгоре темнозелени, а оддолу со влакненца меѓу жилките. Цвета рано напролет, пред листањето. Цветовите се жолти, ситни, собрани во штитовидни соцветија. Флодовите се црвени, долгнавести костенки со пријатно кисел вкус.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во февруари – март, а плодовите зреат во август – септември. Се размножува со семе или вегетативно (преку коренски изданоци). Семињата се со длабоко семенско мирување и 'ртат многу тешко. Резервите се доволни и нема потреба од ротација во бербата.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Мала Азија, Кавказ. Дренот е широко распространет на планините Голак и Влаина. Се среќава поединечно или во групи како подшумски елемент во мешани шуми или грмушки. Достигнува до 1300 м.н.в.

Во медицината се користат: Свежи или суви плодови, а ретко и кората.

Берба: Флодовите се берат од август па се до октомври, можат да се користат свежи, но можат и да се исушат на сонце или во сушари на температура до 70 °C. Се чуваат во хартиена амбалажа, ако ни затребаат за зимскиот период. Кората се бере во рана пролет, се бере од гранки кои се стари од 3-5 години, се сече на ситни парчиња и се суши на сонце или во сушара.



Хемиски состав: Во плодовите има шеќер (8%), органски киселини 3-5%, витамин С 70мг%, витамин А, витамин Е, фолна киселина суви материи –минерални материи посебно железо, танин, пектин, слуз, а во кората има и смола.

Лековити својства: Нашиот народ рекол и останала како



изрека „здрав како дрен“. Од овие причини плодовите од дрен се здрава природна храна богата со витамини и минерални материји кои доведуваат до зголемување на имунитетот и отпорноста на организмот и затоа во зимскиот период селското население припрема компоти од суви дренки за да превенира сезонски зимски заболувања. Дренот поради содржината на танини се користи како ефикасен лек за лекување на проливи кај деца и возрасни а содржината на пектини ја обновува воспалената слузокожа на цревата. Бидејќи има доста железо дренот е добар лек за лекување на слабокрвност и анемија. Од кората на дренот се припремаат лекови за локална примена и тоа за лекување на кожни заболувања посебно за лекувања на гнојни заболувања во форма на масти или во форма на облози, ефектите се доста големи.



Лекови: Од плодовите од дренот и од кората може да се припреми чај во домашни услови. Чајот се припрема како декокт

односно во 1 л вода се ставаат 4 супени лажици исушени плодови од дрен, врие 10-тина минути и треба да одстои најмалку уште половина час. Се зема во текот на денот за подобрување на имунитетот, за лекување на слабокрвност како и за лекување на проливи. Од плодовите се изработуваат во домашни услови, сокови, компот, мармелади кои претставуваат здрава природна храна, а и лек.



ЦРВЕН КАНТАРИОН (*Erythraea centaureum*)

Опис: Двегодишно тревно растение. Стеблата се прави, еднечни или по неколку, прости или од основата разгранети. Во напречен пресек се округло-четириаголни до крилести, високи 10 – 40 см. Листовите во основата се собрани во розета, јајцевидно-ланцетни или елипсовидни. Стеблените листови се подолги, на врвот заострени. Цветовите се долги од 10 – 12 мм, собрани се во ретки штитовидни соцветија. Венчето е цвечесто, розови или розово-пурпурно, поретко бело. Плодовото кутивче е цилиндрично, подолго од чашката. Семињата се со неправилна форма и набраздена мрежовидна површина.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јуни – август, раѓа плод во јули – септември. Се размножува со семе. При берење на билката, да не се оставаат расцветани стракчиња, бидејќи самообновувањето на билката е загрозено. Еднократната берба не треба да надминува 70% од популацијата. Повторната берба се препорачува после 6 – 7 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Медитеран, југозападна Азија, Кавказ, пренесено во централна Америка. Црвениот кантарион се среќава често на планините Голак и Влаина. Расте по умерено влажни до суви, тревни и каменливи места, по пасишта, напуштени обработливи земји и ливади, по краиштата на листопадни шуми. Достигнува до 1500 м.н.в.

Во медицината се користат: Надземниот дел *Centaurei herba*.

Берба: Берењето на ова растение се врши во текот на цветањето. Се собира на чисти места по суво и сончево време, се сече од врвот 15-20 см. Не треба да се откорнува и по правило на секоја ливада треба да се остават примероци за размножување на растението. Се суши во форма на китка, на сенка и промајни места, а може и распослано на чиста хартија. Се чува во хартиена амбалажа, секоја година треба да се набере нова количина. Од берењето, сушењето и чувањето зависи лековитоста, а исушеното растение има многу горчлив вкус.

Хемиски состав: Црвениот кантарион е темелно проучено растение, содржи горчливи материји кои се чувствуваат и при разблажувања 1 према 3500. Колку повеќе горчи толку е поквалитетно. Содржи горчливи хетерозиди (еритауросид, генцио пикрозид, цента пикрин), флавоноиди, 0,4% тритерпени, сапонозиди, стероли, фенолкарбонска киселина, ксантонски деривати, етерно масло и алкалоиди од 0,6 до 1% и тоа еритроцин и генцијамин. Хемискиот состав зависи од климата и почвата каде се бере, но и од начинот на берење, сушење и чување. **Иако горчи и тоа многу, црвениот кантарион не е отровна билка.**



Лековити својства: Уште во античко време кантарионот бил опишан како лековито растение. Го опишале Плиније и Диоскорит и истите го препорачувале како многу значаен лек во тоа време. Црвениот кантарион има три важни особини. Тој е добар стомахик, амарум и роборанс односно тоник. Го подобрува апетитот и варењето на храната и затоа во селските средини се става во ракија и се користи како добар аперитив особено кога имаме слаба функција во желудникот и слабо лачење на сокови (ахилија). Пациентите кои имаат лошо варење на храната и хронични проблеми како што е хронична диспепсија треба да го користат црвениот кантарион. Пациентите кои имаат зголемено стварање на гасови треба да го користат секојдневно. Ефектите се извонредни. Една од најважните особини на црвениот кантарион е што го стимулира панкреасот и доведува до зголемена продукција на инсулин а со тоа претставува извонреден лек за шеќераши бидејќи го намалува шеќерот. Влегува во комбинирани медицински чаеви кои се користат против шеќерна болест. Бидејќи го подобрува метаболизмот се користи за јакнење на организмот против слабокрвност и како роборанс односно тоник. Во народната медицина векови наназад се користел и против висока температура посебно кај пациенти болни од маларија. Црвениот кантарион е официјален лек во Германија, Чешка, Австрија, Швајцарија, Велика Британија и многу други земји. Може да се меша со други растенија како што е генцијана, игирот, подавиче, камилица, нане, маточина и ким.



Дози: Дневна доза е 6г или 3 пати по 2г.

Лекови: Постои готов фабрички лек кој содржи црвен кантарион и се вика Нефротоник. Во домашни услови од ова растение можеме да направиме чај. Чајот се припрема како инфуз. Во половина литар врела вода се ставаат неколку гранки, и треба да кисне најмалку половина час. Се зема засладен со мед иако горчи може да се пие на гладно или во текот на јадењето. Од црвениот кантарион се припрема и тинктура. Тинктурата се припрема кога 50г иситнет сув надземен дел се прелева со 250г ракија. Кисне 10 дена на темно место, 11 ден се цеди и лекот е стабилен 2 години. Се зема 3 пати по 30 капки на гладно.

За јакнење на организмот како тоник се припрема лек од црвен кантарион и мед. 50г иситнет кантарион во форма на прашок се меша со 1кг ливадски мед и се зема 3 пати на ден по една кафена лажича. Медицинското вино се припрема од 50г црвен кантарион и 1л квалитетно црвено вино. Треба да стои 30 дена, потоа се процедува и се зема 3 пати дневно по 50мл за подобрување на апетитот и за јакнење на организмот. **Треба да сме претпазливи со користењето на црвениот кантарион кај пациенти кои имаат чир на желудникот.**



ИВАНСКО ЦВЕКЕ (*Galium verum*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение. Коренот е долг и многу разгранет. Стеблата се рабести со здебелени јазли, исправени или легнати, единечни или по неколку, високи од 50 – 80 см, во долната половина со куси, стерилни разграноци. Долните јазли имаат способност да се разраснуваат еднострано, при што стеблата се исправуваат при легнување. Листовите се ситни, теснолинијски, без рачки, со свиткана надолу периферија. Одгоре се темнозелени и голи, оддолу со влакненца. Постапени се во прешлени по 8 – 12. Цветовите се жолти, ситни, четириделни, собрани во густы метлички, распределени по врвот на стеблото и неговите разграноци. Плодовите се суви, мазни, темнокафеави, бубреговидни оревчиња, што се распаѓаат на две.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јуни – јули, раѓа плод во август – септември. Се размножува со семе и вегетативно (преку коренски изданоци). Плодовите му се расејуваат од ветрот. Еднократната берба не треба да надминува 70% од популацијата. Повторната берба се препорачува после 1 година.

Распространетост: Растението се среќава во Европа и Азија. Иванското цвеќе се среќава често на планините Голак и Влаина. Расте по умерено влажни до суви, тревни и каменливи места, по пасишта и ливади, напуштени обработливи земји. Достигнува до 1700 м.н.в..

Во медицината се користат :Надземниот дел *Galii veri herba*.

Берба: Берењето мора да биде на чисти места. Се бере во текот на цветањето по убаво сончево и суво време. Се сечат врвовите на растението во должина од 30см, се суши под сенка на проветрени места и се чува во хартиена амбалажа. Ако неправилно се суши може лесно да ја промени бојата и да потемнее со што се губи лековитоста. Затоа од правилното берење, сушење, и чување зависат природните својства, боја, арома, вкус и лековитост.

Хемиски состав: Иванското цвеќе е добро проучено лековито растение. Содржи гликозиди и тоа: кверцетин, примаверозид, асперулозид, танини, сапонозиди, 2% флавоноиди, малку етерно масло, восок, витамин С и провитамин А.





Лековити својства: Иванското цвеќе е стар народен лек и многу ценето растение кое се користело од стари времиња па до денес како средство за чистење на телото. Го зголемува мокрењето и предизвикува потење. Се користи за stomачни заболувања и тоа воспаление на тенкото и дебелото црево како и за лекување на проливи, ефектот е од танините кои се природни фитонциди. Ги намалува



stomачните болки се користи како спазмолитик, но истовремено делува како аналгетик па ги намалува и другите болки од различна природа главоболка, мускулна болка и реуматска болка. Во последно време ова растение се истражува за можна примена за лекување на некои форми на карцином односно за лекување на малигни заболувања. Притоа констатирано е дека ја намалува и болката кај тие пациенти, истовремено покажува особини на јакнење на организмот и се користи како

тоник. Во народната медицина иванското цвеќе се користи за лекување на кожни болести и тоа псоријаза, а во Србија народот навечер го користи и го пие како топол напиток за мирен сон. Иванското цвеќе влегува во комбинирани чаеви за чистење на телото, за потење и зголемено мокрење, исто така влегува и во комбинирани чаеви за јакнење на организмот и за смирување. Ова растение е официјален лек во Велика Британија.

Дози: 4 пати дневно по 3-4 г сув надземен дел.

Лекови: Во домашни услови најдобар лек е чајот кој што може да го припреми секој. Се припрема како инфуз. Една супена лажица сув надземен дел од иванското цвеќе се прелева со чаша врела вода, треба да кисне 30 минути, се процедува и се зема 3-4 пати дневно по една чаша засладен со мед или само навечер една чаша за мирен сон. Од иванското цвеќе може да се направи тинктура, медицинско вино како и маст за лекување на псоријаза. Тинктурата и медицинското вино се припремаат по стандардна процедура, а маста се припрема кога 50 г иситнет сув надземен дел од иванско цвеќе се става во тегла и залива со 500г свинска маст. Треба да врие 3 часа во сад со вода како компот, после 3 часа се процедува и се чува во фрижидер. Маста дава добри резултати.



МРАЗОВЕЦ (*Colchicum autumnale*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение. Стеблата се подземни, видоизменети во јајцевидна грутко-луковица, обвиткати со тенка, кафеава ципа. Наесен, од грутко-луковицата се развиваат само цве-



товите, обично по еден или по неколку. Цветот е со шестделен околуцветник, сраснат во основата во тенко, бело цевче коешто го поврзува со подземниот дел на растението. Венечните ливчиња се светло-розови, розово-виолетови и поретко бели. Плодниците се развиваат под земјата и се појавуваат пролетта следната година, заедно со листовите. Листовите се 3 – 6, долги до 30 см, мазни, темнозелени, целокрајни, свежи преку це-

лото лето. Во центарот на лисната розета се наоѓаат плодовите – тригнездни кутивчиња, кои после созревањето добиваат кафеава боја. Семињата се многубројни, кафеаво-црни, речиси сферични.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во август – септември, а плодовите зреат во почетокот на следното лето. Се размножува претежно со семиња. Растението е многу витално и има висок репродуктивен потенцијал. Интересна биолошка специфика е тоа што губрењето остава негативен ефект. Еднократната берба не треба да надминува 70% од популацијата. Повторната берба се препорачува после 3 – 4 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа и западна Азија. Мразовецот се среќава често на планините Голак и Влаина. Расте на умерено влажни до суви тревни места, по пасишта и ливади. Достигнува до 2000 м.н.в..

Во медицината се користат: Семето *Colchici semen* и луковицата *Colchici tuber*.

Берба: Семето се бере идната пролет или лето и тоа во месец јуни, јули или август. Треба да сме многу внимателни, ги береме чушките и по 15 дена сушење се сеат и се добива семето. Берењето мора да биде со ракавици. Луковицата или кртолата се откопува во есен кога растението е во фаза на цветање. Се суши на сонце или во сушара до 50°C. И семето кое е со димензии од 2 до 3мм и кртолата имаат лут и горчлив вкус.

Хемиски состав: Мразовецот е растение кое е темелно проучено од аспект на хемискиот состав. Откриени се алкалоди деривати на тропан и тоа кохицин, колхамин, колхизомид и демеколцин. Во семето има од 0,3-1,2%, а во кртолата од 0,2-0,6%. Алкалоидите се

растворливи во вода, хлороформ и алкохол. Исто така откриени се и смоли, масно уље, 5% шеќер, танини, минерални материји, протеини, органски киселини и скроб.

Лековити својства: Во стара Грција и стариот Рим ова растение е многу значаен лек. Во 1880 година англискиот лекар Вилијамс го откри неговото силно дејство за лекување на гихт и намалување на болката. Кај пациенти болни од гихт го намалува воспалението, го намалува отокот, ја намалува болката и тоа во многу ниски дози. Мразовецот е многу важен лек за лекување на малигни заболувања. Колхицинот е митотичен отров и делува на ниво на митозата да не се делат клетките на ракот. Се користи за лекување на рак на кожата како 0,1% на маст, потоа за лекување на хронични леукемии, од 1934-1939 година кога е откриено антималигното дејство биле направени повеќе лекови за лекување рак. Делува на ист начин како X - зраците но има еден проблем и една мана што не е селективен цитостатик. Понетоксичен е алкалоидот колхамин кој е 10 пати помалку отровен од колхицинот. Народот има лошо искуство со ова растение. Имало многу труења посебно што мразовецот е кумулативен отров и sporo се елиминира. Првиот знак на труење е појава на пролив.



Дози: Чист алкалоид се дозира 2-3 пати дневно по 0,5мг максимална поединечна доза е 1мг, а максимална дневна 3мг. Тинктурата се дозира 2-3 пати дневно од 20 до 40 капки.

Лекови: При изработката на лекови мора да сме многу внимателни и не се препорачува пациентите сами да изработуваат лекови.

Тинктурата се изработува од 10г семе и 100г разблажен алкохол или ракија во домашни услови. Треба да стои 10 дена на темно место, се промешува секој ден по неколкупати, 11 ден се цеди и лекот е стабилен 2 години. Вообичаено се зема 2-3 пати дневно по 20 капки и не повеќе од 40 и не подолго од 5 дена. Маста се припрема од чист алкалоид колтицин и како подлога се користат вазелин и ланолин. Се припрема во концентрација од 0,1-0,2%. Фармацевтската индустрија изработува готови лекови и тоа инекции и таблети со јачина од 1мг, маст со концентрација од 0,1%.

Со ова растение не смееме да експериментираме, секоја површност, незнаење и брзоплетост се плаќа со глава.



МАЛИНА (*Rubus idaeus*)

Опис: Повеќегодишно коренско растение. Во првата година се развиваат стебла што достигнуваат висина до 2 м. Во втората година тие се разгрануваат, даваат плод и се сушат. Листовите се тројни или перести, со 5 – 7 ливчиња, одгоре се зелени, оддолу сребресто напластени. Петурите се срцевидни, со релјефна површина, поставени на рачки со жлеб од горната страна. Цветовите се бели, собрани во едри, метловидни соцветија, распределени по врвовите на цветоносните разграноци. Листенцата на чашката се јајцевидни, завртени наназад кај плодот. Венечните ливчиња се пет, спротивно-јајцевидни. Плодот е собирна, ароматична јаготка, составена од 20 – 30 зрна коишто образуваат стегната и густа полутопка или конус со црвено обојување и специфичен благ вкус.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во мај – јули, плодовите зреат во јули – август. Се размножува претежно вегетативно со коренови изданоци и семенски. Растението е многу витално и има висок репродуктивен потенцијал. Еднократната берба не треба да надминува 75% од популацијата. Повторната берба се препорачува после 2 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, централна Азија, северна Америка. Малината е широко распространета на планините Голак и Влаина. Расте по шуми и грмушки, на влажни, осојни места, по осветлени делови и сечишта. Достигнува до 2000 м.н.в..

Во медицината се користат: Плодовите, листот и коренот.

Берба: Плодовите се берат кога се зрели во месец јуни, јули и август. Се сушат на сонце или во сушара, а можат и да се замрзнат. Најдобро е да се користат свежи. Исушените плодови се чуваат во хартиена амбалажа. Листовите се берат во периодот кога растението цвета, тогаш се најквалитетни и најлековити. Се сушат на сенка, проветрени места и се чуваат во хартиена амбалажа. Коренот се откопува во есен или рана пролет, се мие од земјата и нечистотиите, се сече на парчиња до 10 см, се суши на сонце или во сушара на температура до 50°C. Со берење-





то, сушењето и чувањето треба да ги зачуваме природните својства на малината како и лековитоста.

Хемиски состав: Плодовите на малината се богати со витамин С и провитаминот А, потоа содржат левулоза, јаболчна, мравја, лимонска, оцетна и елегинска киселина, шеќери, пектин, танин, флавоноиди, калциум, натриум и ароматични материи. Листовите содржат минерални соли, танини, етерично масло, каротин, горчливи материи, флавоноиди, витамин С, органски киселини, фолна киселина и железо.



Лековити својства: Малината може да се користи како секојдневен чај за освежување и тоа припремен и од листот и од плодовите. Се употребува за подобрување на имунитетот и отпорноста на организмот посебно во зимскиот период против зимски и сезонски заболувања на дишните патишта. Се употребува како чај против настинка, грип, го зголемува потењето, а ја намалува температурата. Листот од малина е стар народен лек против пролив и цревни заболувања кои се предизвикани од бактериски инфекции. Плодот од малината е добар природен лек за лекување на мрзливи црева и се користи против опстипација (запек, тврда столица). Го подобруваат апетитот кај децата и старите и ја подобрува крвната слика. Во народната медицина малината има широка примена и се користи против алергии и за лекување на кожни заболувања.

Лекови: Од листот од малина се припрема чај. Се припрема како инфуз и тоа две супени лажици ситни суви листови и една лажица суви плодови се ставаат во половина литар врела вода. Треба да кисне половина час, се процедува и се пие како секојдневен топол напиток за јакнење на имунитетот, отпорноста како и за лекување на сезонски заболувања на дишните патишта. Чајот се пие засладен со мед. Од плодовите се изработува во домашни услови слатко, компот, мармалади, сокови кои се користат во зимскиот период како здрава храна богата со сите неопходни хранливи материи.



МАТОЧИНА (*Melissa officinalis*)

Опис: Повеќегодишно коренско, тревесто растение. Стеблата се прави, по неколку, од основата разгранети. На напречен пресек се четириаголни, високи 100 см. Листовите се противоположни, со јајцевидна форма и тапо назабена периферија. Долните листови се покрупни и со рачки, а горните поситни и легнати. Цветовите се бели, ситни, полегнати, собрани во групи во пршлените на горните листови. Венчето и чашката се цевчести. Плодовите се суви, и се распаѓаар на четири едносеменски оревчиња. При ронење, растението издава силна лимонска арома.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јуни – август, раѓа плод во јули – септември. Се размножува со семе и вегетативно (преку коренски изданоци). Еднократната берба не треба да надминува 70% од популацијата. Повторната берба се препорачува после 1 – 2 години.

Распространетост: Растението се среќава во јужна Европа и Медитеранот. Маточина се среќава често на планините Голак и Влаина. Расте на умерено влажни, до суви тревни и каменливи места, покрај населени места и во проретчени грмушки. Достигнува до 1000 м.н.в..

Во медицината се користат – Листот *Melissae folium*.

Берба: Се бере пред цветањето на растението и тоа се берат здрави листови кои при берењето не смеат да бидат оштетени. Листовите се берат по убаво и сончево време, на чисти места, се сушат на ладно место под сенка и промаја и температурата не смее да надмине 35°C. Не смее да се суши на сонце. Листот од маточина се чува во хартиена амбалажа, најдобро е една година. Растението треба да ги зачува природната боја, мирис, вкус и лековитост.

Хемиски состав: Маточината е темелно проучена и од хемискиот состав најзначајно е етерното масло кое го има од 0,2-0,5%. Етерното масло содржи над 70 компоненти и тоа: цитрал, цитрал, гераниол, цитронелол и други. Листот содржи исто така танини, горчливи материи, слузи, смоли, минерални материи, витамини и органски киселини. Хемискиот состав зависи од поднебјето каде се бере во кој период го береме листот, како го сушиме и како го чуваме.

Лековити својства: Маточината е чај за секојдневна употреба. Како медоносна и лековита билка народот многу ја ценел и почитувал, но и многу ја користел. Во минатото кога немало лекови за смирување нашиот народ ја користел како добар седатив и тоа за



лекување на несоница, душевен немир, напнатост, страв и против депресија. Всушност неслучајно пчеларите успеваат да го смират вознемиреното пчелно семејство со маточина. Интересно е што кај пациенти кои имаат несоница како резултат на силна главоболка или мигрена чајот од маточина помага. Маточината исто така претставува добар стомахик. Ги намалува stomачните болки, stomачните грчеви, ја подобрува функцијата на цревата, делува против воспалително, а поради содржината на танини може да лекува и пролив. Исто така маточината е добар холагок го подобрува функционирањето на црниот дроб и на жолчката. Во народната медицина маточината е стар лек за лекување на покачен крвен притисок, срцева аритмија и лекување на ангина пекторис. Спазмолитичниот ефект ги шири крвните садови, а седативниот помага при заболување на дишните патишта делува бронходилататорно го олеснува дишењето, етерното масло има антимикробно и антисептично дејство, а го олеснува искашлувањето. Надворешно маточината се користи за отклонување на свраб и чешање дури може да се користи и свеж лист. Етерното масло испарува, лади и делува благо анестетично. Лекови од маточина се изработуваат во Германија, Австрија, Швајцарија, Чешка и Полска. Маточината има широка примена и во прехранбената индустрија, се користи како зачин, како и во индустријата за добивање на алкохол посебно во Франција.



Дози: Дозата се движи од 1,5 - 4,5г на ден.

Лекови: Од маточината може да се изработат повеќе лекови. Најдобар лек е чајот. Се припрема како инфуз односно една супена лажица сув лист од маточина се става на чаша врела вода, кисне половина час, се процедува, се засладува со мед и се зема навечер како добар лек за мирен сон и за смирување. Може да се користи и за другите заболувања. Тинктурата од маточина се припрема од 50г сув иситнет лист и 250г разблажен алкохол. Кисне 10 дена, 11 ден се процедува и се зема 3 пати по 30 капки за смирување, но и за stomачни заболувања и за заболувања на дишните патишта. Од маточината може да се направи и медицинско вино и препарати со мед. Од маточината може да се направат комбинирани чаеви за stomачни и срцеви заболувања.



БОЖУР (*Paeonia peregrina*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение. Кореништето е кусо, со грутковидни задебелени корења. Стеблата се исправени, неразгранети, високи до 60 см и обраснати со листови. Листовите се последователни, длабоко насечени или назабени на 17 – 30 тесни делови. Цветовите се крупни, од темноцрвени до портокалови, распоредени по еден на врвот на стеблото. Ливчињата на чашките се најчесто пет, а венечните 8 – 12 слободни, спротивно -јајцевидни. Плодовите се збирни, содржат по неколку плодчиња. Семињата се црни и сјајни, елиптични по форма.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во мај – јуни, раѓа плод во август – септември. Се размножува со семе и вегетативно (преку коренски изданоци). Еднократната берба на корени не треба да надминува 50% од популацијата.

Повторната берба се препорачува после 3 – 4 години.

Распространетост: Растението се среќава во југоисточна Европа, западна Азија. Божурот е со ограничено распространување на планините Голак и Влаина. Расте по суви, каменливи, претежно варовити места. Достигнува до 1000 м.н.в..

Во медицината се користат: Коренот *Peonia radix*, а во некои земји се користи и цветот *Peonia flos*.

Берба: Цветовите се собираат во месец мај. Треба внимателно да се берат, да не се оштетуваат, и се сушат под сенка на проветрени места или на температура помала од 40°C. Коренот се откопува во есен и тоа од септември до ноември, се мие од сите нечистотии, се суши на температура помала од 50°C. Исушениот цвет има слаб мирис и сладок вкус. Коренот е темно кафеав, има непријатен мирис и горчлив вкус. Се чуваат во хартиена амбалажа на суво и проветрено место.

Хемиски состав: Божурот е недоволно проучено растение. Едно е сигурно спаѓа во растенијата кои се групирани во отровни растенија. Содржи алкалоид пеонин, танини, шеќери, антоцијан, во коренот има етерно масло,



шекери, танини, смоли, гликозид, салицин и неиспитани алкалоиди. Во високи дози претставува отровно растение.

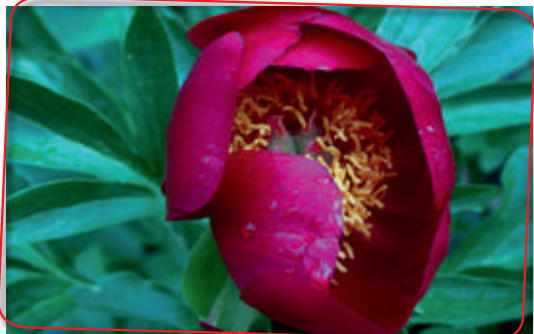
Лековити својства: Клинички и научно ова растение е недоволно проучено. Во античка Грција е користено за лекување на епилепсија и тоа било користено семето од ова растение. Поседува спазмолитични својства и тоа на глатката мускулатура при што намалува болки, болки во желудникот, тенките црева, мочните патишта и болки на утерусот. Во народната медицина било користено и против хистерија како и за мирен сон. Делува и како антитусик ја смирува кашлицата. Докажано е дека ова растение го олеснува згрутчувањето на крвта и затоа во народната медицина со право било користено за спречување на крварења од бубрезите, хемороиди, зголемени обилни менструални крварења. Божурот може да влезе во составот на комбинирани медицински чаеви против епилепсија, stomачни болки, за смирување и спречување на крварења. Ова растение се користи многу во хомеопатската медицина. Познат е лекот Ескосулф кој се користи против тромбоза и воспаление на вените. Може да се комбинира и со други лековити растенија.



Дози: Еден грам дневно.

Лекови: Во домашни услови може да се направат чај и тинктура. Чајот од цветот се припрема како инфуз односно една супена лажица се става на 300 мл врела вода, стои половина час, се зема 3 пати дневно по 100мл. Од коренот се припрема како декокт. Една кафена лажичка корен се става во половина литар вода, врие 5 минути, кисне уште 20 минути и се зема 3 пати по 50 мл. Во народот корен со големина на зрно грав се зема 3 пати дневно за лекување на хемороиди. Тинктурата се припрема во однос 1 према 10.

Претпазливост е потребна бидејќи растението е отровно, добитокот не го користи во исхраната, во случај на труење доаѓа до повраќање, пролив и силни stomачни болки. Потребно е да се јавите на лекар.



ГАВЕЗ (Symphytum officinalis)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение. Коренот е масивен, месест, од надвор црн, а од внатре – бел. Стеблата се исправени,



високи до 100 см и обраснати со листови. Листовите се елипсовидни, со куси рачки што преминуваат во крила по стеблата. Петури-те се со рапава, влакнеста површина и многу испакнато жилкување од долната страна. Цветовите се своновидни, собрани во двострани соцветија распоредени по врвовите на разграноци-те, розови, виолетови или бели. Чашката и венчето се сраснати во цевче со 5 запчиња. Плодовите се суви, се распаѓаат на 4 дела.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во мај – јуни. Се размножува со семе и вегетативно. Еднократното собирање на корени не треба да надминува 70% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 1 – 2 години.

Распространетост: Растението природно се среќава во Европа, а е пренесено од човекот во Северна Америка. Гавезот има ограничено распространување на планините Голак и Влаина. Никне по влажни, мочурливи ливади, заливни места покрај реки и потоци. Достигнува до 800 м.н.в..

Во медицината се користат: Коренот *Symphyti radix*.

Берба: Се собира во месеците септември и октомври и во пролет во март и април. Се мие од земјата и нечистотиите, се сече 2см и се суши на сонце или во сушара на температура помала од 50°C. Сушењето мора да биде брзо затоа што поради содржината на шеќери може да фати мувла. Се чува на суво и проветрено место во хартиена амбалажа. Сувиот корен има слаб мирис, остар и сладок слузест вкус.

Хемиски состав: Гавезот е проучено лековито растение. Содржи многу органски киселини, аминокиселини 5-6%, етерно масло, аспарагин 1-3%, стероли, многу шеќери, фруктоза, гликоза, рамноза, маноза, холин, пурински дериват алантолин кој го има од 0,6-2,5%, смоли, гуми, слузи, тритерпени и алкалоиди со пироединска структура. Постојат и некои материи кои што сеуште не се откриени и кои се предмет на проучување.

Лековити својства: Гавезот има повеќе медицински својства, делува противвоспалително, антимикумно, адстрингентно, тој е добар емулиенс и дермопластик. Затоа се користи за лекување



на заболување на кожата и тоа за лекување на рани, брзо ги обновува оштетените ткива, ја забрзува епитализацијата. Ефектот е последица на дејството на лантуинот, слузите и танините. Гавезот е многу добар лек за лекување на stomачни заболувања и тоа чир, катар, колит, проливи, воспалени хемороиди и дизентерија. Лекува заболување на дишните патишта, смирува кашлица, делува против воспалително, ги шири белите дробови и помага при бронхит, пнеумонија и туберкулоза. Во стоматологијата се користи против паредонтоза и воспаление на непцата. При спортски повреди гавезот помага побрзо да заздрават удрени, набиени места. Со векови народната медицина го користи за подобрување на циркулацијата, како и за лекување на скршени коски. Во 1979 година е докажано неговото својство да лекува малигни заболувања. Делува како антимиотик и се користи за лекување на лимфосарком. Од ова растение се прават лекови во Велика Британија, Русија, Романија, Унгарија, Полска како и во Македонија и Бугарија. Влегува во комбинирани медицински чаеви за лекување на градни болести, stomачни заболувања, како и за лекување на хемороиди.



Дози: Се движат од 2 до 4 г дневно.

Лекови: Чајот е најдобриот лек кој може да се направи во домашни услови. Се припрема како декокт и тоа една супена лажица сув корен се става во половина литар вода, врие 5 минути, кисне уште 15-30 минути и се зема 2 пати по 1 чаша дневно може на гладно може и по јадење. Припремата на облози во домашни услови за лекување на кожни заболувања и спортски повреди е на следниот начин: 100г корен се става во литар вода, врие 15 минути и се остава да стои 5 часа. Се процедува и со течноста се испираат рани и се ставаат натопени облози на газа на повреденото место. Истото може да се направи место со вода со млеко и се користи за третман на рани, опекотини и спортски повреди. Од гавезот може да направиме маст, масло и тинктура. Маста се припрема од 100г сув иситнет корен и еден килограм растопена свинска маст. Врие во тегла 3 часа во сад со вода, се процедува, се чува во фрижидер и се користи локално за третман на кожни заболувања, спортски повреди како и за хемороиди. За припрема на масло наместо свинска маст се користи обичен зејтин и се припрема на истиот начин. Тинктурата се припрема во однос 1:10.

Бремените жени и мајките кои дојат треба внимателно да го користат гавезот.



КАПИНА (*Rubus fruticosus*)

Опис: Растението претставува збирен ботанички вид. Повеќегодишна, коренска, бодлива грмушка. Кореништата се многу развиени и поставени длабоко во почвата. Стаблата се долги, извиени како лак, разлеани и ли подигнати нагоре. Покриени се со срповидно свиткани боцки.



Листовите се сложно – непароперести со 3 – 5 јајцевидни, заострени листни петури. Цветовите се распоредени во гроздовидни соцветија по врвовите на кусите цветоносни разграноци. Венечните ливчиња се бели или розови. Плодовите се збирни, сјајни, црни, со сладесто – кисел вкус и пријатна арома. Сраснати се со цветното легло и при берба се откинуваат заедно со него.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во мај – јуни. Се размножува со семе и вегетативно преку вкоренување на легнатите стебла. Нема потреба од наложување на ограничувања во искористувањето. Зрее во август и септември.

Распространетост: Растението се среќава природно во Европа, централна Азија, Кавказ. Капината е широко распространета на планините Голак и Влаина. Расте по каменести склонови, ниви, влажни места покрај реки и потоци, проретчени шуми. Достигнува до 1600 м.н.в.

Во медицината се користат: Листовите *Rubi fruticosi folium* и свежите или исушени плодови *Rubi fruticosi fructus*.

Берба: Листот се бере кога капината цвета, во тој период е најквалитетен и најлековит, но може да се бере и во текот на целото лето. Се бере на чисти места, по убаво суво и сончево време. Листот се суши на сенка и проветрени места и се чува во хартиена амбалажа. Плодовите се берат кога се зрели во текот на месец август. Може да се користат свежи но и да се исушат и тоа се сушат на сонце или во сушари на температура до 50 °C.

Хемиски состав: Капината како лековито растение, но и како растение кое се користи во исхраната има сложен хемиски состав. Содржи во голема количина растителен пигмент антоцијанан и пектински материји, исто така и инвертен шеќер (околу 6%), обичен

шекер или сахароза (2%), повеќе органски киселини (јаболчна, оксална и млечна околу 1-1,5%), азотни соединенија (околу 1,5%), минерални материи (околу 0,5%) посебно железо и витамин С. Содржи флавоноиди, а листот е богат со танини посебно постарите листови.

Лековити својства: Во народната медицина капината се користи како силен природен лек кој го зајакнува човековиот организам и посебно се препорачува кај луѓе кои се слаби, малаксани и бледи. Поради големата содржина на железо и С витамин, капината е стар вековен лек за подобрување на слабокрвноста и за лекување на анемии.

Неслучајно селското население кое се храни здраво и со такви природни плодови е здраво и ретко болува од анемија. Листот од капина поради содржината на танини кои стегаат и кои се природни фитонциди се користат против stomачни заболувања како и во стоматолошката пракса успешно лекуваат проливи кај деца и возрасни, воспаление на тенкот и дебелиот црево, како и воспалени хемороиди. Во стоматолошката пракса се користат при воспаленија на непцата и при паредонтоза, а може да смират и други воспаленија во усната шуплина, воспаленија на слузокожата, јазикот и грлото. Плодот од капина се користи во прехранбената индустрија како и во домаќинствата за припрема на компоти, слатка, мармалади и сокови кои се користат како здрава природна храна и средства за јакнење на организмот.

Лекови: Од листот на капина во домашни услови може да направите чај. Чајот се припрема како декокт. Две супени лажици суви иситнети листови од капина се ставаат на пола литар вода, врие 5 минути, кисне уште половина час, се зема 3 пати дневно по една чаша за лекување на stomачни заболувања и за заболувања на усната шуплина. Семејствата каде има лица кои се анемични треба редовно да берат плодови од капина и да ја имаат во доволни количини за секојдневна употреба.



ЛЕСКА (*Corylus avellana*)

Опис: Грмушка висока од 2 – 5 м, ретко достигнува 9 м. Крошната е јајцевидна или речиси сферична. Кората е мазна, сиво-кафеава со многу окца. Младите гранки се влакнести. Листовите се јајцевидни, крупни, распоредени последователно на влакнести рачки. Кон врвот се стеснети со краток и остар врв и обично се со по 5 – 6 запци. Петурите од горната страна се темнозелени, а од долу се посветли и влакнести по жилките. Машките цветови се собрани во реси што се појавуваат летно време во групи. Женските цветови надворешно личат на вегетативни пупки, но се разликуваат од нив по црвените столбчиња што стрчат. Плодовите се собрани во групи од две до пет. Претставуваат топчести или издолжени оревчиња. Плодовата лушпа го обвива плодот и е долга речиси колку оревчето.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во рана пролет, февруари – март. Се размножува со семе и вегетативно (преку коренски изданоци). Нема потреба од ограничувања во и користувањето.

Распространетост: Растението се среќава природно во Европа, северозападна Африка, Мала Азија, Сирија и Кавказ. Лешникот е широко распространето на планините Голак и Влаина. Се среќава најчесто како подшумски елемент во шумите. Многу често при контролирана сеча, го изместува основниот вид дрво. Достигнува до 1800 м.н.в..

Во медицината се користат: Плодот *Corylus avellana fructus*, младите листови *Corylus avellana folium* и кората од стеблото *Corylus avellana cortex*.

Берба: Плодовите се берат и собираат кога се зрели, се сушат на сонце и се чуваат во хартиена амбалажа и платнени вреќи. Листовите се берат кога се млади, се берат по убаво време, на чисти места, се сушат на сенка и проветрени места и се чуваат во хартиена амбалажа. Кората се бере во рана пролет кога почнува да цвета односно да реси леската, кората се сече на парчиња до 10см, се суши на сонце или во сушара на температура до 50°C. Плодовите листот и кората треба да ги зачуваат своите природни особини, боја, арома и лековитост.

Хемиски состав: Семките од плодот на леската содржат 50-60% масла кои главно се состојат од триглицериди на незаситените масни киселини олеинска и линолна, 14-18% белковини, околу 14%

скроб и околу 2,5% минерални материи. Во кората има околу 5-8% катехински танин, малку смола, етерични масла, флавоноиди, деривати на мирицетол од кои потекнува жолтеникавата боја на кората и други материи. Листот содржи танини, флавоноиди, малку етерно масло, смола, јагленохидрати, фолна киселина, како и витамин С од 50-100мг на 100г свежи листови.

Лековити својства: Кај нас леската ја познаваме исклучиво по плодовите кои претставуваат вкусна храна и нашиот народ помалку знае дека леската може да биде лековито растение. Лисјата и кората се употребуваат за лекување на воспалени вени и хемороиди, бидејќи со своите танини ги стегнува крвните садови. Се дава и надворешно за лечење верикозни улцерации во вид на облоги, приготвени од ситно исечени лисја и кора. Младите листови се користат за лекување на стомачни заболувања како што е чир на желудник (улкус), но истовремено помагаат за лекување на проливи кај деца и кај возрасни, смалување на воспаленија, како и за намалување на крварења кај хроничен запалителен процес на дебелото црево. Во народната медицина од листот на леската како и од кората се припремаат лекови за лекување на зголемена простата кај мажите, треба да се користи подолго и ефектите се одлични.



Лекови: Од листовите и од кората на леска во домашни услови се припрема чај. Чајот се припрема како декокт односно две супени лажици иситнети суви листови или иситнетата сува кора се ставаат во половина литар вода, врие 5-10 минути, кисне уште половина час и се зема 3 пати дневно по една чаша. За лекување на воспаление на вените, за лекување на хемороиди, но и за лекување на други стомачни заболувања. Од кората од леска се припрема маст за лекување на воспалени вени и хемороиди и тоа 50г иситнетата сува кора се става во тегла, се залева со 250г растопен ланолин, врие 3 часа во сад со вода, се процедува и се чува во фрижидер. Маста може да биде стабилна до 2 години.



ЖОЛТ КАНТАРИОН (*Hypericum perforatum*)

Опис: Повеќегодишно коренско растение. Стеблата се прави, тенки, со два раба, високи до 80 см, кон врвот разгранети. Листовите се прости, голи, полегнати, овално елипсовидни, долги до 2 см.



Целиот лист е со мали точки што претставуваат жлезди кои се богати со етерно масло. Цветовите се собрани во метловидни соцветија. Венчињата се петделни, жолто обоени. Плодот е јајцевидно, три-гнездо, многусеменско кутивче со надолжни канали, портокалови меурчиња и многу долгнавести кафеави семиња.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во мај – август, раѓа плод во јули – октомври. Се размножува со семе и вегетативно (преку коренски изданоци). Еднократната берба не треба да надминува 80% од популацијата. Повторната берба се препорачува после 2 – 3 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Медитеранот, Кавказ, Сибир, Азија, Америка, Австралија, Нов Зеланд. Жолтиот кантарион е широко распространет на планините Голак и Влаина. Расте по полиња, широки места во шумите, сечишта, необработливо земјиште, крај патишта. Достигнува до 2000 м.н.в.

Во медицината се користат: Надземниот дел *Hyperici herba*.

Берба: Кантарионот е дар на природата. Со својата лековитост и примена го познава целокупното население. Секое семејство треба да има во својата домашна аптека жолт кантарион. Се бере на чисти и незагадени места, по убаво, суво и сончево време кога почнува да цвета така што се сечат врвовите на растението во должина од 30см. Не треба да се откорнува бидејќи пред десетина години таквиот начин на берење доведе до негово скоро искоренување. Се врзува во китка и се суши под сенка на промаја, закачен како китка или расплоснат на чиста хартија или платно. Не смее да се суши на сонце. Се чува во хартиена амбалажа на суво место и секоја година треба да се набере нова количина.

Хемиски состав: Кантарионот е темелно проучено растение. Неговиот хемиски состав е утврден и докажано е дека во цветот и во листот има една материја хиперицин со концентрација од 0,1-0,2%, етерно масло од 0,05-0,5% која содржи алфа пинен, кадинен и малку хамазулен. Кантарионот содржи и флавоноиди, рутозид, кверцетозид, хиперозид, танини 10-15%, органски киселини и минерални материји. Хемискиот состав зависи од местото каде се бере, во кој период се бере, како се суши и како се чува.

Лековити својства: Кантарионот е лек од античко време па до денеска. Претставува извонреден лек за stomачни заболувања, воспален желудник, чир на желудник, чир на дванаесетопалачно црево, воспаление на тенко и дебело црево, како и при воспалени



хемороиди. Бидејќи содржи многу танини претставува многу ефикасен лек за лекување на пролив кај возрасни и кај деца. Во стоматолошката пракса кантарионот се користи во форма на капки, тинктура и чај за лекување на воспаление на непцата и парадентоза. Најголема примена кантарионот има за лекување на повреди и рани на кожата и за лекување на опекотини од највисок степен. Раните брзо зараснуваат, не доаѓа до инфекција, се смирува воспалението и намалува болката. Најновите сознанија за кантарионот бидејќи има силно влијание врз емотивното здравје односно помага кај пациенти кои страдаат од акутна и хронична депресија, постојат и готови лекови кои содржат и екстракт од кантарион. Ја подобрува циркулацијата и кај пациенти кои имаат проблеми со артериска и венска циркулација дава добри резултати, ефектот е од флавоноидите. Влегува во составот скоро на сите комбинирани медицински чаеви посебно чаеви кои се користат за stomачни заболувања, чаеви против депресија и за подобрување на циркулацијата. Во козметичката индустрија кантарионот се користи за изработка на лосиони, креми и шампони.



Дози: Нема ограничување на неговата примена.

Лекови: Од кантарионот постојат готови фабрички лекови, само од Германија ги има над 20 а во домашни услови можеме да направиме чај, тинктура и масло. Чајот се припрема како инфуз односно во половина литар врела вода се ставаат неколку китки од надземниот дел, кисне од 15-30 минути, се процедува и се пие засладен со мед но може и незасладен. Пациентите кои страдаат од stomачни заболувања можат да го пијат и како ладен чај. Чајот не смее да врие бидејќи ќе ја изгуби лековитоста. Тинктурата се припрема од 100 гр сув надземен дел од кантарионот и 500 гр разблажен алкохол, треба да стои 10 дена на темно место, се меша неколку пати дневно, 11 ден се процедува. Тинктурата има интензивна црвена како крв боја и може да се користи и надворешно, но и во стоматологијата. Најинтересен лек од кантарионот е кантарионовото масло кое се припрема од свежи врвови на растението. Во тегла се ставаат врвовите на кантарионот кога почнува да цвета и се залева со маслиново масло или обичен зејтин. Треба да стои на сонце од 15 до 30 дена, може и подолго. Се меша секој ден неколкупати, маслото има убава црвена боја, многу пријатен мирис и се користи за лекување на рани, опекотини и посекотини. Се користи 3 пати по една супена лажица за лекување на stomачни заболувања, чир на желудник, гастритис како и воспаление на тенкото и дебелото црево. Маслото треба да се чува во фрижидер. Во фармацевтската индустрија се користи за изработка на вагинории кои се користат при гинеколошки заболувања кај жената.

Ако се најдете во природа и случајно се повредите доволно е да ги истиснете врвовите на цветот од кантарион, ќе се појави виолетово етерно масло и со тоа премачкајте го повреденото место, ефектот е неверојатен.



ТРНИНКА, КИСЕЛ ТРН (*Prunus spinosa*)

Опис: Многу разгранета, трнлива, листопадна грмушка, висока од 0,5 – 3м. Гранките се многубројни, расперени, преплетени и многу трнливи. Кората е мазна и црна по боја. Листовите се прости, долги од 2 – 4 см. Формата им е од јајцевидно-елипсовидна до спротивно јајцевидна, со клиновидна основа и тап врв. Цветовите се бели, единечни, многу ароматни и многубројни. Распределени се на рачки долги од 5 – 6 мм. Цветаат пред разлистувањето. Плодот е костелкав со црно-сина обвивка, покриена со восочен налеп. Неговиот месест дел е зеленикав со трплив вкус.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во мај – април, а плодот зрее во септември – октомври. Се размножува со семе, што се разносува од птиците и вегетативно преку коренови изданоци. Исклучително витален вид грмушка што нема потреба од грижа за обновување на популациите.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, југзападна Азија, Медитеранот, Кавказ, Иран, северна Африка. Пренесено е во северна Америка. Трниката е широко распространета на планините Голак и Влаина. Расте во цбунови по синори, пусти земјоделни земји, по перифериите на дабови шуми. Достиглива до 1200 м.н.в..

Во медицината се користат: Плодовите *Pruni spinosi fructus*, лисјата *Pruni spinosi folium*, цветовите *Pruni spinosi flores* и кора *Pruni spinosi cortex*. **Берба:** Плодовите се берат кога се зрели и тоа во месец септември и октомври, а може да се најдат и во ноември. Плодовите можат да се користат свежи но бидејќи имаат многу танини добро е да се исушат. Плодовите се сушат на сонце или во сушара на температура од 50-60°C. Се чуваат во хартиена амбалажа. Цветовите и листовите се берат кога растението е во фаза на цветање. Треба да се берат здрави листови, неоштетени и се сушат на сенка и проветрени места. Ретко се бере и кората и тоа во рана пролет кога растението почнува да листа. Тогаш кората е најбогата со сокови и најлековита. Кората се суши на сонце или во сушара на температура од 50-60°C.

Хемиски состав: Хемискиот состав е проучен. Плодовите содржат многу С витамин и тоа од 50-200мг%. Има висок процент на танини тој процент изнесува до 30% затоа свежите плодови од трниката кога се стават во уста стегаат, всушност танините ја одредуваат и лековитоста на ова растение. Има шеќери и тоа фруктоза, гликоза, рамноза како и полисахариди, а има и пектин. Трниката содржи и органски киселини и минерални материи посебно железо. Семките



на плодот го содржат гликозидот амигдалин кој е отровен поради присуството на цијановодородната киселина.

Лековити својства: Чај од цветови на тринката се користат против зголемена простата и против болести на уринарните патишта. Плодовите се користат при заболувања на органите за варење и тоа поради големата содржина на танини ефикасно лекуваат проливи, помага при воспаление на тенкото црево, ги намалува крварењата и воспаленијата, ефикасен е за лекување на хронично воспаление на дебелото црево,

притоа се намалува крварењето, грчевите и болките и се проретчува столицата. Плодовите можат да се користат и во стоматолошката пракса за лекување на заболување на непцата. Чајот од кората на коренот се користи во народната медицина за лекување на покачена телесна температура, а во стари времиња бил користен за лекување на маларија. Бидејќи во плодовите има многу железо и C витамин, тринката е извонреден



лек за лекување на слабокрвност, за анемија и за јакнење на организмот. Тринката може да се користи во прехранбената индустрија за добивање на мармалади, сокови и компоти. **Не смее да се претера бидејќи може да ги стегне свинтерите на желудникот и да предизвика повраќање. Тринката е здрава природна храна.**

Лекови: Чајот од тринка е добар лек во домашни услови. Се припрема како декокт односно 4 супени лажици суви плодови од тринка се ставаат во литар вода, врие 5-10 минути, кисне уште половина час, се пие засладен со мед, за лекување на stomачни заболувања, за лекување на анемија, но и за подобрување на имунитетот.



ШУМСКА ЈАГОДА (*Fragaria vesca*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение со хоризонтално, лушпесто корениште. Од пазувите на лисјата излегуваат долги, лачечки надземни изданоци, вкоренети во јазлите. Листовите се тројни, собрани во лисна розета. Распределени се на рачки долги до 25 см. Петурите се зелени одгоре, а сивкаво-зелени оддолу. Цветоносните стебла се високи од 5 – 30 см, безлисни, речиси исправени, малку подолги од листовите. Рачките на листовите и цветоносните стебла се покриени со влакненца. Цветовите се собрани во малоцветни, штитовидни соцветија. Венчињата се петделни, обоени бело. Плодовите се оревчиња распоредени по површината на „јагодата“.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во мај – август, плод раѓа во јуни – септември. Се размножува претежно вегетативно (со столони). Еднократната берба не треба да надминува 80% од популацијата. Повторната берба се препорачува после 2 – 3 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Азија, северна Африка. Пренесено е во Јапонија, северна и јужна Америка. Шумската јагода е доста распространета на планините Голак и Вланина. Расне по полиња, широки места во шумите, сечишта, необработливи земјишта, покрај патишта. Достигнува до 2000 м.н.в..

Во медицината се користат: Плодови *Fragaria vesca fructus* и листови *Fragaria vesca folium*.

Берба: Плодовите се берат кога се зрели. Најдобро е да се користат свежи бидејќи се здрава природна храна богата со шеќери, витамини и минерални материи. Плодовите се сушат во сушара на температура од 50–60°C. Се чуваат во хартиена амбалажа. Листовите се берат поединечно и тоа здрави листови кога растението е во фаза на цветање. Во тој период листовите се најсочни и најбогати со лековити материи. Листовите се сушат на сенка и проветрени места, послани во тенок слој на чиста хартија или платно. Се чуваат во хартиена амбалажа.

Хемиски состав – Шумската јагода во плодот содржи околу 10% шеќери, околу 1% лимонска, винска, јаболчна и фумарна киселина, пектин како и витамин С и доста минерални материи. Листовите содржат органски киселини, флавоноиди, танини, слузи и минерални материи.



Лековити својства: Листот поради содржината на флавоноиди ја подобрува циркулацијата и има силен ефект врз мочните патишта. Го зголемува мокрењето и помага при заболување на бубрезите, мочниот меур и при воспалена простата. Танините кои ги има во листот имаат силен изразен ефект при стомачни заболувања, ефикасни се за лекување на пролив како и воспаление на тенкото и дебелото црево. Флавоноидите го смируваат и воспалението. Надворешно листовите можат да се користат во форма на облози за лекување на удрени, отечени и каснати од инсекти места. Отокот се намалува, болката престапува и доаѓа до брзо заздравување. Плодовите од јагода се здрава храна, богата со природни материји и затоа се користат од домаќинствата посебно во селските средини за припрема на слатко, мармалади, компоти, сокови, кои покрај хранливата функција поволно влијаат на функцијата на црниот дроб, ја спречува артеросклерозата, го намалува високиот крвен притисок и ја подобрува крвната слика.



Дози: Нема ограничувања.

Лекови: Чајот е најдобриот лек кој може да го припремите во домашни услови и од плодовите и од листот. Чајот се припрема како инфуз односно една супена лажица плодови или суви листови се ставаат на чаша врела вода, треба да стои половина час, се процедува, се пие како топол напиток за сите заболувања кои ги опишавме. Чајот секојпат треба да се припрема свеж.



МОДРА СМРЕКА (*Juniperus communis*)

Опис: Зимзелена иглолисна грмушка. Во зависност од услови- те, се среќава како дрво високо до 15 м или како грмушка висока од 3 – 4 м. Формата на крошната е доста променлива. Кората е сиво – кафеава. Листовите се наредени по гранките во пршлени по три. Тие се сиво – зелени со заострен врв. Одозгоре се благо вдлабнати со широк белузлав раб. Одоздола имаат заоблен надолжен раб. Машките цветови се собрани во ситни реси. Женските цветови се ситни шишарки. Шишарките се ситни, месести, синкаво – црни и честопати покриени со сиво – белузлав восочен налеп. Созреваат за две или три години.



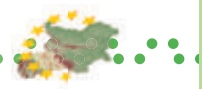
Биолошки карактеристики и размножување: Цвета напролет, а плодовите зреат втората есен. Се размножува со семиња коишто ги разносуваат птиците. Еднократната берба не треба да надминува 70% - 60% од популацијата. **Недозволено е сечење на грмушките за полесно собирање на плодовите.**

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Азија, северна Америка, северна Африка. Смреката е распространета на планините Голак и Влаина. Расте единечно или во групи по голи падини или како подшумски елемент во иглолисни шуми. Достигнува до 1700 м.н.в..

Во медицината се користат: Се користат само плодовите *Juniperi fructus*.

Берба: Сината смрека се бере од месец август па се до месец октомври, а за лекови може да наберете и во зимскиот период. Се бере по убаво сончево време со тресење или чукање на гранките врз платно кое е послано под смреката. Интересно е дека при берењето се ослободува етерно масло кое има многу силна арома и што е позначајно го суши грлото, затоа треба да се носи доволно количина на вода за да може да наберете што повеќе во текот на денот. Смреката е многу барана и интересна од комерцијален аспект бидејќи од неа се добива етерно масло и има широка примена во фармацевтската, козметичката и прехранбената индустрија. Се суши на сонце или во сушари на температура до 50°C. Се чува во хартиена амбалажа, но и во платнени или јутени вреќи. Смреката која потекнува од Балканскиот Полуостров е многу ценета заради содржини на етерното масло.

Хемиски состав: Смреката е темелно проучена и докажано е дека содржи до 30% шеќери, до 10% смоли и од 1-3% етерично масло, органски киселини, минерални материи, танин, пектин и други материи. Хемискиот состав е во тесна врска од поднебјето каде се бере, како се суши и како се чува. Од хемискиот состав зависи лековитоста.



Лековити својства: Плодовите од смреката се традиционален лек за лекување на голем број на заболувања. Најголема примена има за лекување на заболување на мочните патишта, ја зголемува активноста на бубрезите, делува диуретично и овозможува елиминирање на песок и камења во бубрезите. Смреката е ефикасен лек за чистење на мочните патишта, воспаление на мочниот меур како и зголемена простата кај мажите. Влегува скоро во сите медицински чаеви за уринарни заболувања.

Смреката со своето етерно масло е ефикасен лек против воспаление на дишните патишта и тоа се користи при следниве заболувања: пневмонија, бронхитис, посебно се препорачува во форма на инхалација за лекување на воспалени синуси. Бидејќи смреката има диуретичен ефект го намалува и покачениот крвен притисок, а помага и кај пациенти кои имаат гихт. При стомачни заболувања смреката се користи за намалување на стомачни болки, делува како



добар антисептик, а помага и при женски заболувања посебно пометувања за време на менструацијата. Има силно антибактериско дејство и од тие причини е ценет, стар лек за лекување на инфекција од различна природа. Во народната медицина смреката се користи и за лекување на главоболки, мигрена и подобрување на циркулацијата во мозокот. Оправдана е оваа примена бидејќи етерното масло има такви ефекти. Од смреката се прават лекови за локална примена кои се користат за подобрување на циркулацијата, ги загрева мускулите и се користи против мускулни болки како и за лекување на ревматски заболувања. Свежи плодови од смрека ако се стават на шпорет за кратко време целата просторија ќе се дезодорира и затоа се препорачува за дезодорирање на воздухот во големи колективи конкретно училиници и касарни.

Дози: Дневната доза на плодот е до 6 г.

Лекови: Од смреката во домашни услови може да се направи чај, тинктура како и маст за надворешна примена. Чајот се припрема како инфуз и тоа една кафена лажица плодови се ставаат на 300мл врела вода, треба да стои 15-30 минути, се процедува и се пие засладен со мед. Не треба да се претерува. Чајот не смее да врие. Тинктурата се припрема во однос 1 према 5. Се припрема со разблажен алкохол или ракија во домашни услови и се користи надворешно за лекување на мускулни болки, невралгии како и ревматски заболувања. Маста се припрема од 50гр суви плодови кои се столчени и 500г свинска маст. Треба да врие во сад со вода 3 часа, се процедува, се чува во фрижидер и се користи за лекување на заболувања на мускулите и коските.



МАЈЧИНА ДУШИЦА (*Thymus serpyllum*)

Опис: Родот Мајчина душичка вклучува видови што многу тешко се разликуваат. Тоа се полугрмушчиња, вдрвенети во основата со лазечки или подисправени повеќегодишни разграноци високи од 12 – 15 см. Листовите се прости со јајцевидна форма. Растението има силна арома поради постоењето на жлезди со етерно масло. Цветовите се ситни, розови и розово-виолетови, како и бели, собрани по врвовите на гранките во топчести соцветија.

Биолошки карактеристики и размножување: Цвета и дава плод речиси цело лето. Се размножува со семе и вегетативно. Еднократната берба не треба да надминува 70% - 60% од популацијата. Недозволиво е откорнување на грмушките додека се берат страковите.



Распространетост: Растението се среќава во Европа, Азија, северна Америка. Мајчината душица е широко распространета на планините Голак и Влаина. Распространето е насекаде, особено на суви и откриени простори. Достигнува до 2000 м.н.в..

Во медицината се користат: Надземниот дел *Herba thymi serpylli*.

Берба: Секое семејство потребно е да има во својата домашна аптека мајчина душица. Се бере речиси цело лето. По убаво сончево време и тоа се сечат гранките во должина од 10см. Најдобро е берењето да биде во текот на цветањето. Сушењето на мајчината душица е под сенка, на проветрени места, распослана на чиста хартија или платно или врзана во форма на китки и закачена на ѕид или некоја гредка. Мајчината душица се чува во хартиена амбалажа или во платнена вреќа. Со берењето, сушењето и чувањето треба да ги зачуваме природната боја, арома и вкус, но највеќе лековитост. Секоја година треба да се берат нови количини.

Хемиски состав: Хемискиот состав на мајчината душица е целосно проучен. Најважната компонента е етерното масло кое го има од 0,5-1%. Етереното масло содржи многу тимол, карвакрол, цимен, пинен, терпени и терпинелол. Билката е богата и со танини, флавоноиди, сапонозиди и горчливи материји. Квалитетот највеќе зависи од етерното масло, а неговата содржина и концентрација во многу зависат од поднебјето каде се бере.

Лековити својства: Мајчината душица е чај за секојдневна употреба и затоа треба да имате доволни количини да ја уживате во текот на целата година. Најмногу се користи во народната и научната медицина за лекување на градни болести како: бронхит, емфизем, пневмонија и хронични проблеми со белите дробови. Делува бронходилататорно, ги шири белите дробови, го олеснува



искашлувањето, а со тоа и дишењето. Влегува скоро во сите комбинирани медицински чаеви за градни болести. Го подобрува исто така и имунитетот. Се користи за лекување на заболување на усната шуплина, воспалени непца, слузокожа, како и воспаление на грлото. Во форма на инхалации се користи за лекување на воспалени синуси. Интересно е дека поради содржината на етерно масло во кое има тимол и карвакрол кои се деривати на фенолот, делува бактерицидно и ги уништува бактериите. Многу ефикасен лек е за лекување на проливи кај деца и возрасни од бактериска природа. Локално, мајчината душица се користи за лекување на рани, повреди бидејќи има антибактериски особини, а делува и противвоспалително. Во планинските места мајчината душица е природен лек за дезинфекција на садови. Посебно во бачилата во постапките за добивање на млечни производи садовите се вријат со вода во која има мајчина душица. На тој начин се врши нивна дезинфекција и млечните продукти не се расипуваат. Во прехранбената индустрија мајчината душица се користи како зачин.



Дози: Нема ограничување.

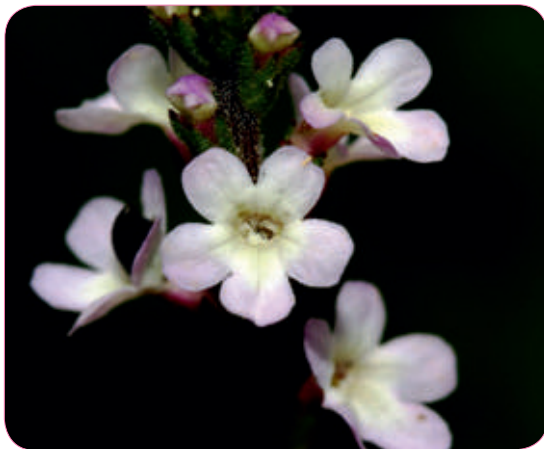
Лекови: Најдобриот лек од мајчината душица е чајот. Чајот може да се направи и од свежа, но и од исушена билка. Може да го направи секој во домашни услови и се подготвува како инфуз односно во половина литар врела вода се ставаат неколку гранича мајчина душица и треба да кисне од 15 до 30 минути. Се пие неколкупати дневно засладен со мед или незасладен посебно за лекување на градни болести и за подобрување на имунитетот. Од мајчина душица може да направиме и тинктура. Тинктурата се припрема во однос 1 према 5. 100 г суви и иситнети надземни делови од мајчина душица се ставаат во тегла и се залеваат со 500 г разблажен алкохол или ракија со концентрација од 40-50%. Треба да кисне 10 дена на темно место, 11 ден се процејдува. Тинктурата е стабилна 2 години. Се користи за дезинфекција на рани и повреди на кожата, но истовремено може да се користи 3 пати по една кафена лажица со малку сок за лекување на градни заболувања. Исто така, од мајчина душица може да се направи и лек со мед. 50г смелена мајчина душица и просеана се става на 500г мед. Добро се меша и се користи 4 пати дневно по една кафена лажица за јакнење на имунитетот и за лекување на градни болести.





ВРБИНКА (*Verbena officinalis*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растение со прави или издигнувачки стебла, високи од 30 – 90 см, во горниот дел разгранети. Стеблата, на напречен пресек, се четириаголни. Листовите се рапави, распоредени противоположно по стеблото. Долните се на долги рачки, пересто насечени. Горните се полегнати, ланцетни. Цветовите се ситни, светло виолетови, собрани во долги, тенки, класовидни соцветија по врвовите на гранките. Околуцветникот е петделен, чашката – цевчеста, а венчето инковидно, неправилно, речиси двоусно. Плодот се распаѓа на четири оревчиња.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во мај – октомври, плод раѓа во јуни – октомври. Се размножува со семиња што ги расејуваат животните. Еднократната берба не треба да надминува 80% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 2 – 3 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа и на планините Голак и Влаина. Расте по влажни и умерено влажни троскотни места во низините и планините. Достигнува до 1000 м.н.в..

Во медицината се користат: Надземниот дел *Herba verbenae officinalis*.

Берба: Берењето на врбинката е по убаво и сончево време, се бере во текот на цветањето, се сечат врвовите од растението во должина од 20-30см, не треба да се откорнува за да идната година пак го набереме на истото место. Собирањето мора да биде на чисти места. Сушењето е под сенка на проветрени места, врзано во китка или послано на чиста хартија и платно. Се чува во хартиена амбалажа.

Хемиски состав: Врбинката е проучувано растение, но нецелосно е проучена. Содржи доста гликозиди и тоа: вербенин и вербеналин, откриени се недефинирани алкалоиди, содржи доста горчливи материи, танини, етерно масло, минерални материи и органски киселини.

Лековити својства: Ова растение традиционално во народната медицина се користи за лекување на заболување на црниот дроб, како и за лекување на заболување на жолчката. Кај пациенти кои



имаат хроничен хепатит како и пациенти кои имаат камен во жолчката слободно можат да го користат ова растение. Во гинекологијата и акушерството ова растение се користи за стимулирање на менструацијата за жени кои имаат нередовен циклус. Научно е докажано дека гликозидите го стимулираат лачењето на женски хормони и ја зголемуваат активноста на јајниците и од таму доаѓа ова дејство. Врбинката во народната медицина се користи како традиционален лек за лекување на нервна исцрпеност. Докажано е дека помага при депресија, нервна истоштеност, главоболка на нервна основа како и за лекување на мигрена. Кога немате волја за да ви го подигне моралот напијте се една чаша чај од ова растение. Во стоматолошката пракса ова растение се користи за лекување на парадентоза и гингивити, тука помагаат танините и етерното масло. Се користи за изработка на комбинирани чаеви за депресија, за лекување на црнодробни заболувања и во гинекологијата за лекување на заболувања со изостанок на менструација. Не смее да се користи во текот на бременоста.



Дози: Трипати по два грама сув надземен дел.

Лекови: Од ова растение може да се направи чај во домашни услови и тинктура. Чајот се припрема како инфуз. Во чаша врела вода се става една супена лажица сув иситнет надземен дел, треба да кисне половина час, се процедува и пие засладен со мед. Чајот се користи за сите заболувања кои ги опишавме. Тинктурата се припрема во однос 1:5. 50гр сув иситнет надземен дел, се залива со 250г разблажен алкохол, стои 10 дена на темно место, се промешува секој ден по неколкупати, 11 ден се процедува. Тинктурата е стабилна 2 години и се користи за лекување на депресија, трипати дневно по една кафена лажичка со малку сок.



ВАЛЕРИЈАНА (МАЧКИНА ТРЕВА) (*Valeriana officinalis*)

Опис: Повеќегодишно тревесто растеие. Кореништето е кафеаво, кратко, речиси вертикално, неразгрането со многубројни корени. Стеблата се едногодишни и се создаваат во втората години. Тие се единечни или по неколку високи од 30 – 150 см, шупливи, цилиндрични, со наребрена површина. Разгранети се само во областа на соцветието. Листовите се од 4 – 13 пара, перести или пересто наделени. Долните се на долги наребрани рачки, а горните се полегнати. Соцветието е штитовидно со еден централен и 2 – 3 пара странични, сложени, ретко збиени полуштитови. Цветовите се двополови, бели до бледо-розови. Венчето е тесно инковидно, петделно со до 5 мм долго цевче. Плодот е долгнавесто јајцевидно орехче.



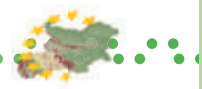
Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во мај – август, плод раѓа во јуни – септември. Се размножува со семиња и вегетативно со кореништа. Еднократната берба не треба да надминува 60% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 3 – 4 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа и Азија. Пренесено е во северна Америка. Валеријаната е распространета на планините Голак и Влаина. Расте по влажни и умерено влажни ливади, покрај реки и потоци, во низините и планините. Достигнува до 1500 м.н.в.

Во медицината се користат: Коренот *Valeriana radix*.

Берба: Коренот се бере во есен од октомври до крајот на ноември или во рана пролет во месеците март и април. Знајчајно е дека мора рационално да се бере бидејќи ова растение може да го снеса заради нерационално експлоатирање. На секоја ливада треба да се остават од 10 до 20 примероци кои ќе овозможат размножување на ова растение. Откако ќе се набере коренот, треба да се измие од земја и нечистотии и се суши на температура од 35 до 40°C. Не смее да се суши на висока температура бидејќи ќе испари етерното масло и ќе се изгуби лековитоста. Исушениот корен има многу силна миризба. Миризбата е специфична, може да биде дури и непријатна. Коренот се чува во платнени вреќи или вреќи од јута, а може и во хартиени. Стабилен е до 5 години.

Хемиски состав: Хемискиот состав зависи од тоа каде се бере во кој период од годината се бере, како се суши и како се чува ко-



ренот. Најважни материји се: валеропотријати и тоа валтрат, дигро-валтрат, гликозид, валерозид, етерно масло до 2% кое содржи валеријан камфор и сесквитерпени. Содржи и естри на изовалеријанска киселина и на оцетна киселина. Кога се распаѓаат естрите се ослободува изовалеријанска киселина. Содржи и алкалоиди, валерин, актинидини, валеријанин и хатинин, холин, танин, смоли и шеќери.

Лековити својства: Валеријаната е симбол за лек за лекување на нервни заболувања. Има силно дејство врз централниот нервен систем.

Поседува седативно дејство и е силен лек за смирување на возбудени пациенти. Значајно е дека до шеесетите години од минатиот век беше еден и редок лек за лекување на нервна вознемиреност, лекување на страв, несоница и раздразливост. Постоеше лекот антизортин. Валеријаната помага за лекување на главоболка како последица на нервна напнатост. Многу е добар лек за пациенти кои се потиснати и повлечени, кои имаат душевни маки, а кај пациенти кои имаат ментален замор делува стимулативно. Валеријаната се користела и кај пациенти кои паѓале во бесознание. Го намалува и крвниот притисок кој е покачен поради психички проблеми. Помага и при тахикардија на срцето и ја смирува. Намалува и stomачни болки и кај менструални болки.



Дози: Тинктурата се дозира три пати од 15-30 капки на коцка шеќер.

Лекови: Постои готов чај кој се вика валеријана микс. Најдобриот лек е тинктура од валеријана. Се припрема кога 100 г сув иститнет корен се става во тегла и залева со 500г разблажен алкохол. Мацерацијата трае 10 дена со тоа што секој ден се меша неколку пати, 11 ден се цеди и тинктурата е стабилна две години. Овој лек е лек на нашите баби и дедовци. Го користеле за лекување на немирен сон, нервна напнатост, раздразливост и отклонување на страв. Се зема 3 пати по 15 капки, со малку шеќер или 30 капки навечер за добар сон. Од валеријаната може да направиме и чај. Чајот се припрема како декокт во пола литар вода се става една супена лажица корен, врие 1-2 минути, кисне уште 10-тина минути и се зема навечер за мирен сон, но и во текот на денот за лекување на нервна напнатост.



ГАБРОВСКИ ЧАЈ (*Saturea subspicata* v. *macedonica*)

Опис: Полугрмушка со многубројни цветачки разграноци, достигнуваат до 30 см височина. Стеблата се четириаголни, до речиси округли. Листовите се прости, кожести, од слабо до силно заострени на врвот. Распоредени се противоположно и се покриени од двете страни со жлезди за етерно масло. Цветовите се со рачки, групирани од 3 – 5. Венчињата се двоусни, од бело до виолетово обоени. Плодот е сув, се распаѓа на четири оревчиња.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јули – септември, плод раѓа во август – октомври. Се размножува со семиња и вегетативно (преку вкоренување на лазечки, повеќегодишни гранки). Еднократната берба не треба да надминува 70% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 3 – 4 години.

Распространетост: Растението се среќава во Европа, Медитеранот. Габровскиот чај е еден од најпознатите чаеви во Пијанец. Всушност населението од Делчевско го користи многу како секојдневен напиток и лек во зимскиот период. Така наназад со векови. Расте на самата граница меѓу Република Бугарија и Македонија. Расте по карпите на планината Планиница, планина која е почеток на планината Влаина. Повеќе го има по карпестите делови, а помалку по висорамнината. Достигнува до 1000 м.н.в..

Во медицината се користат: Надземниот дел *Saturea herba*.

Берба: Габровскиот чај како традиционален чај треба да се заштити. Берачите на чајот заради тешкиот и непристапен терен го откорнуваат, а со тоа го доведуваат опстојувањето на ова драгоцено лековито растение. Берењето е во периодот во текот на цветањето, по убаво, суво и сончево време. Се сечат врвовите на растението по должина од 10-15см. Се става во кошници, не треба да се оштетува и не треба да се откорнува. Се суши исклучиво на сенка и на проветрени места врзан во форма на сноп или во форма на китка и се чува во хартиена амбалажа на суви места една година. Со берењето треба рационално да го искористуваме и да го има за идните генерации но и треба да ги зачуваме неговите природни особини боја, арома, мирис, вкус и лековитост.

Хемиски состав: Хемискиот состав на ова растение е предмет на истражување од она што е направено во Република Македонија. Во лабораториите на „Алкалоид“ докажавме дека најважната материја е етерното масло кое го има од 0,5-2%. Етерното масло содржи тимол и карвакрол кои се деривати на фенол и кои претставуваат природни антибиотици. Исто така етерното масло содржи цимен, слободен фенол и други неиспитани материји. Растението е богато со смоли, танини, слози, содржи малку и флавоноиди како и сапоно-



зиди. Од хемискиот состав зависи лековитоста.

Лековити својства: Габровскиот чај е чај за секојдневна употреба, чај кој традиционално ја зголемува отпорноста на организмот да се бори против тешки болести. Го подобрува имунитетот. Болни со хронични проблеми на дишните патишта треба да го користат бидејќи го смирува воспалението на белите дробови и го олеснува дишењето. Пациенти кои боледуваат од хроничен бронхит, бронхијална астма, емфиземи и пациенти кои прележале бронхопневмонија треба да пијат секој ден чај од ова растение. Габровскиот чај го подобрува варењето на храната, тој е одличен дигестив и помага во лекувањето на проливи кај мали деца и возрасни. До израз доаѓа антибактериското дејство на етерното масло, а истовремено со чајот пациентот се рехидрира. И танините многу помагаат за лекување на проливот. Пациенти кои имаат проблем со синусите треба да инхалираат комбинација од мајчина душица, риген, босилок, маточина и габровски чај. Постапката треба да се повторува 10 дена секоја вечер и кај пациентите доаѓа до големо подобрување. Во стоматолошката пракса габровскиот чај помага при воспалени непца и парадентоза. Локално, може да се врши испирање на рани и повредени места со чај или тинктура од габровски чај. Раните брзо заздравуваат, се намалува отокот, црвенилото и крварењето.



Дози: Нема ограничување.

Лекови: Од габровскиот чај можеме да направиме во домашни услови чај и тинктура. Чајот се припрема како инфуз, но продавачите на овој чај на пазарот во Делчево ќе Ви препорачаат да го вриете 2-3 минути. Чајот се спрема кога во пола литар врела вода се ставаат неколку гранчиња, во принцип не треба да врие, но заради кожестата структура на листовите каде се наоѓа етерното масло потребно е да врие барем една минута, потоа кисне уште 10 минути да добие боја на рум и тогаш треба да се пие. Чајот се пие секојдневно за подобрување на имунитетот и за лекување на градни болести и како секојдневен напиток за освежување. Продавачите на овој чај ќе Ви кажат дека е најдобар да се конзумира со јадење ајвар. Од габровскиот чај може да се направи и тинктура. Се припрема кога на 50г суви иситнети надземни делови се додава 250г разблажен алкохол или ракија, треба да кисне 10 дена на темно место, се меша секој ден 2-3 пати, 11 ден се процедува, лекот е стабилен 2 години. Се користи за третирање на гингивите кога се воспалени, но се користи и надворешно за третман на повреди и рани. Габровскиот чај е еден од најароматичните чаеви кои воопшто растат на територијата на Република Македонија. Може да се користи како зачин, посебно за зачинување на храна која тешко се вари.



АЈДУЧКА ТРЕВА (*Achillea millefolium*)

Опис: Повеќегодишно коренско растение. Стеблата се прави, тенки, високи до 60 см разгранети само на врвот. Листовите се двојно до тројно перести. Целото растение е покриено со сиви влакненца што му даваат сиво – белузлава боја. Цветовите се собрани во кошнички до 2 мм во дијаметар распоредени во штитовидни соцветија по врвовите на стеблата. Надворешните венечни ливчиња се бели, а внатрешните се жолто кафеави. Латинското име *Millefolium* доаѓа токму од таму што на еден лист ако се избројат сите малечки ливчиња може да достигнат и до 1000. Растението лачи специфична, пријатна арома. Плодовите се белузлави и долгнавести.



Биолошки карактеристики и размножување: Цвета во јуни – септември, плод раѓа во август – ноември. Се размножува со семиња и вегетативно (со коренски изданоци). Еднократната берба не треба да надминува 80% од популацијата. Повторна берба се препорачува после 2 години.

Распространетост: Растението се среќава на целата северна полутопка. Ајдучката трева е широко распространета на планините Голак и Влаина. Расте по суви, тревести места, во предпланинските и планинските области. Достигнува до 2300 м.н.в..

Во медицината се користат: Надземниот дел *Millefolii herba*.

Берба: Берењето мора да биде на чисти места кои не се загадени, најдобро е на планинските ливади. Се бере во текот на цветањето, по убаво суво и сончево време. Се сечат врвовите на растението во должина од 20-30см и тоа во текот на целото лето. Не треба да се откорнува, за да ја зачуваме за идните генерации. Во текот на берењето ајдучката трева треба да се бере внимателно за да не се оштетува. Се суши под сенка на проветрени места, послано на чиста хартија или платно или врзана во форма на китка. Така и се чува во домашни услови и треба да се набере во количини кои ќе се потрошат во текот на една година. Секоја година треба да се наберат нови количини. Со берењето сушењето и чувањето треба да ги зачуваме природната боја и вкус како и лековитоста. Вкусот е ароматичен и горчлив. Горчливоста не треба да смета затоа што од таму доаѓа лековитоста. Фармацевтската индустрија има големи потреби од ова растение.

Хемиски состав: Хемискиот состав е темелно проучен. Ајдучката трева содржи етерно масло од 0,1-0,4%, а во етерното масло има многу хамазулен, пинен, цинеол, борнеол, ахилеин и кариофиленин. Ајдучката трева е богата исто така со танини, холин, витамин К, органски киселини, минерални материји и флавоноиди. Балканската ајдучка трева е најценета во Европа поради својот хемиски состав, но и голема лековитост.



Лековити својства: Името Ахилеа доаѓа по грчкиот јунак Ахил. Всушност преданијата зборуваат дека мајката на Ахил за да биде силен и неранлив го бањала во вода во која имало ајдучка трева, притоа го држела за петата. Само петата била незаштитена и ранлива. По ова може да се заклучи колку ова растение е традиционално, 3000 години наназад е значајно за медицината, посебно за народната медицина. Ајдучката трева е силен лек за јакнење на организмот. Таа е тоник бидејќи го зголемува апетитот, ја подобрува функцијата на желудникот и цревата, ја стимулира жолчката, црниот дроб и панкреасот и го подобрува варењето на храната. Се користи за лекување на болести на желудникот, на тенките и дебелото црево, за лекување на заболување на црниот дроб хепатит, интересно е што ајдучката трева поради содржината на витамин К ги покачува факторите на коагулација и спречува крварења затоа се користи како хемостатик односно лекување на крварења од сите внатрешни органи. Посебно е ефикасна за изработка на масти за лекување на хемороиди проследени со крварења. Голема е примената на ајдучката трева за изработка на лосиони, масти, масла, креми, пасти за лекување на рани и опекотини. Се користи за изработка на масла за сончање. Нашиот народ ја нарекол ајдучка трева затоа што ајдуците ги лекувале своите рани со оваа билка. Ајдучката трева ја подобрува и циркулацијата и интересен е феноменот дека секојдневното нејзино користење кај некои пациенти доведува до потемнување на косата. Влегува во составот на комбинирани медицински чаеви за стомачни заболувања и чаеви за јакнење на организмот.

Дози: Дозата на исушена ајдучка трева се движи 3 пати дневно од 3 до 4 г.

Лекови: Од ајдучката трева може да се направи чај, тинктура, масло за сончање и маст за лекување на хемороиди. Чајот се припрема како инфуз односно во половина литар врела вода се ставаат неколку гранчиња ајдучка трева, треба да кисне половина саат, се зема на гладно. Чајот доста горчи тоа не треба да смета, се заблажува со мед. Чајот не смее да врие бидејќи со вриењето ќе испари етерното масло, а со тоа ќе се изгуби лековитоста. Дневно мора да се зема до 4 чаши ајдучка трева. Тинктурата се припрема во однос 1 према 5 односно 100 г иситнета и сува ајдучка трева, се става во тегла и се залива со 500 г разблажен алкохол или ракија. Треба да стои 10 дена на темно место, се промешува секој ден по неколку пати, 11 ден се цеди и се зема 3 пати по една кафена лажичка за подобрување на апетитот и варењето односно како тоник за јакнење на организмот. Со тинктурата може да се испираат и рани. Таа е стабилна 2 години. Маслото за сончање се припрема кога 50г сува иситнета ајдучка трева се залива со 500г маслиново или бадемово масло, теглата добро се затвара и врие 3 часа во друг сад со вода. Се процедува, се чува на ладно и тоа е најдоброто масло за сончање што секој сам може да го направи во домашни услови и што е најважно доста е ефтино. На сличен начин се прави и маста за хемороиди со тоа што место бадемово и маслиново масло се зема свинска маст или ланолин.



ЛИТЕРАТУРА

1. Д-р Јован Туцаков: Лечење билем, Издавачка радна организација, Рад Београд, 1984
2. Академик проф. Д-р Д. Јорданов, проф. Д-р П.Николов: Фитотерапија, Медицина и физкултура, Софија 1993
3. Лекарственије растенија и их примененије, Издательство: Наука и техника Минск 1974
4. Никола Галеничир: Природно лиечење билијем, Накладни завод знања 1988
5. Борис Китанов: Распознавање и собирање на билки, Земиздат, Софија 1987
6. д-р Стаменко Павлович и д-р Предраг Живанович: Систематика лековитих билјака, Београд
7. Проф. д-р Радомир Лакушич: Планинске билјке, ИП „Свелост“ Завод за удџбенике и наставна средства Сараево, Београд 1990
8. Проф. д-р Лјубомир Мишич, проф. д-р Радомир Лакушич: Ливадске билјке, ИП „Свелост“ Завод за удџбенике и наставна средства Сараево, Београд 1990
9. Кирил Мицевски: Флора на Република Македонија(том 1 и 2), МАНУ 1985
10. Лјубиша Грлич: Енциклопедија саониклог јестивог билја, Цанкариева заложба 1989
11. Проф. В.Дервенци: Наши лековити растенија и нивна употреба
12. Асьов, Б. & Петрова, А. (ред.), 2006. Конспект на висшата флора на Бугарија. Хорологија и флорни елементи. Софија.
13. Делков, Н., 1992. Дендрологија, Мартилен.
14. Јорданов, Д. (ред.), 1963-1989. Флора на Бугарија. Т. 1-10. Софија, Изд. БАН.
15. Кожухаров, С. (ред.), 1992. Определител на висшите растения в Бугарија. Софија, Наука и изкуство.
16. Станева, Д., Панова, Д., Райнова, Л., Асенов, Ив., 1982. Билките във всеки дом. Софија, Изд. Медицина и физкултура.
17. Топалов, В., Гаврилов, Мл., Јанкулов, Й., 1983. Билки и билкосъбирание. Пловдив, Изд. „Христо Данов”.
18. Бондев, Ив. (ред), 1995. Хорологичен атлас на лечебните растения в Бугарија., Софија, Изд. Проф. М. Дринов”.



КАЛЕНДАР ЗА СОБИРАЊЕ НА ЛЕКОВИТИ БИЛКИ И ПЛОДОВИ

Дел што се собира и корист	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
кора од бреза				X								
<i>cortex Betulae albae</i>												
кора од леска		X	X									
<i>cortex Coryli avellanae</i>												
кора на корен од жолт трн			X	X						X		
<i>cortex radialis Berberidis vulgaris</i>												
кора од врба			X	X	X							
<i>cortex Salicis albae</i>												
кори од бозел		X	X	X								
<i>cortex Sambuci nigrae</i>												
реси од леска		X	X									
<i>flamenta Coryli avellanae</i>												
цветови од триника			X	X								
<i>flores Pruni spinosae</i>					X							
цветови од плог без листот					X							
<i>flores Crataegi monoginae</i>						X		X	X			
цветови од смил												
<i>flores Helichrysi arenarii</i>												
цветови од прн слез					X	X		X	X	X		
<i>flores Malvae silvestris</i>												
цветови од божур					X	X						
<i>flores Paeoniae peregrinae</i>												
цветови од јагника				X	X							
<i>flores Primulae officinalis</i>												
цветови од бозел					X							
<i>flores Sambuci nigrae</i>												
цветови од полбел												
<i>flores Tusilaginis farfatae</i>												
цветови од лопен								X	X			
<i>flores Verbasci thapsiformis</i>												
цветови од ајлучка трева								X	X			
<i>floreschillatae millefolii</i>												
цветови од липа												
<i>flos Thilae argenteae</i>												
цветови од темјанушка			X	X								
<i>flos Violaе odoratae</i>												
лист од бреза					X							
<i>folia Betulae albae</i>												
лист од леска						X						
<i>folia Coryli avellanae</i>							X					
лист од плог								X				
<i>folia Crataegi monoginae</i>												
цветови од плог со листови					X							
<i>folia Crataegi monoginae cum foliis</i>												
лист од волнест дигиталис								X	X			
<i>folia Digitalis lanatae</i>												
лист од јагода								X	X			
<i>folia Fragariae vescae</i>												
лист од брашлен								X	X			
<i>folia Hederae heliсis</i>												
лист од бел оман								X	X	X		
<i>folia Inulae helonii</i>												
лист од прн слез					X			X	X	X		
<i>folia Malvae silvestris</i>												
лист од матренива					X			X	X	X		
<i>folia Melissaе officinalis</i>												
лист од нане								X	X			
<i>folia Menthae piperatae</i>												
лист од тегавец								X	X	X		
<i>folia Primulae lanceolatae</i>												
лист од јагника			X	X	X			X	X			
<i>folia Primulae officinalis</i>												
лист од медунника			X	X	X			X	X	X		
<i>folia Pulmonariae officinalis</i>												
лист од камина								X	X	X		
<i>folia Rubi fruticosi</i>												
лист од мелница								X	X	X		
<i>folia Rubi idaei</i>												





КАЛЕНДАР ЗА СОБИРАЊЕ НА ЛЕКОВИТИ БИЛКИ И ПЛОДОВИ

Дел што се собира и користи	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
лист од врба					X	X	X	X				
<i>folia Salicis albae</i>					X	X	X	X				
лист од бозел					X	X	X	X				
<i>folia Sambuci nigrae</i>					X	X	X	X				
лист од тавез												
<i>folia Symphyti officinalis</i>												
лист од липа												
<i>folia Tiliae argenteae</i>												
лист од подбел					X	X	X	X				
<i>folia Tussilaginis farfarae</i>					X	X	X	X				
лист од коприва					X	X	X	X				
<i>folia Urticae dioicae</i>					X	X	X	X				
лист од боровинка												
<i>folia Vaccinii myrtilli</i>												
лист од лопен						X	X	X				
<i>folia Verbasci thapsiformis</i>						X	X	X				
лист од врбинка			X			X	X	X				
<i>folia Verbenae officinalis</i>			X			X	X	X				
лист од тејманушка												
<i>folia Valeriana odoratae</i>												
лист од ѓемла			X			X	X	X				
<i>folia Misci albi</i>			X			X	X	X				
лист од глуварче												
<i>folia Taraxaci officinalis</i>												
плодови од жоит трн									X	X		
<i>fructus Berberidis vulgaris</i>									X	X		
плодови од дрвен									X	X		
<i>fructus Corni maris</i>									X	X		
плодови од леска												
<i>fructus Coryli avellanae</i>												
плодови од слог												
<i>fructus Crataegi monoginae</i>												
плодови од шипка									X	X		
<i>fructus Cynosbathi</i>									X	X		
плодови од смрека									X	X		
<i>fructus Juniperi communis</i>									X	X		
плодови од дрвца									X	X		
<i>fructus Padari aculeati</i>									X	X		
плодови од тринка									X	X		
<i>fructus Pruni spinosae</i>									X	X		
плодови од капина									X	X		
<i>fructus Rubi fruticosi</i>									X	X		
плодови од малина									X	X		
<i>fructus Rubi idaei</i>									X	X		
плодови од бозел												
<i>fructus Sambuci nigrae</i>												
плодови од боровинка												
<i>fructus Vaccinii myrtilli</i>												
надземен дел од петровец(арамиска трсва)						X	X	X				
<i>herba Agrimoniae eupatoriatae</i>						X	X	X				
надземен дел од црвен кантарион												
<i>herba Centauri erythrae</i>												
надземен дел од змиско млеко												
<i>herba Cheilidomii majuris</i>						X						
надземен дел од надавка/коњски опаш												
<i>herba Equiseti arvensis</i>												
надземен дел од бел три												
<i>herba Eryngii campestris</i>												
надземен дел со корени од петопрст						X	X	X				
<i>herba et radix Potentillae reptantis</i>						X	X	X				
надземен дел од росница						X	X	X				
<i>herba Fumariae officinalis</i>						X	X	X				
надземен дел од ждралка						X	X	X				
<i>herba Galieae officinalis</i>						X	X	X				
надземен дел од иванско						X	X	X				
<i>herba Galii veri</i>						X	X	X				
надземен дел од бршлен												
<i>herba Hederae heliis</i>												
надземен дел од смил												
<i>herba Helichrysi arenarii</i>												

КАЛЕНДАР ЗА СОБИРАЊЕ НА ЛЕКОВИТИ БИЛКИ И ПЛОДОВИ

Дел што се собира и користе	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
надземен дел од припатшца					X							
<i>herba Herniariae glabrae</i>					X							
надземен дел од кантарион					X	X	X	X	X			
<i>herba Hyperici perforati</i>					X	X	X	X	X			
надземен дел од слез					X	X	X	X	X			
<i>herba Malvae silvestris</i>					X	X	X	X	X			
надземен дел од жолта летишца					X	X	X	X	X			
<i>herba Meliloti officinalis</i>					X	X	X	X	X			
надземен дел од матиошца					X	X	X	X	X			
<i>herba Menthae piperitae</i>					X	X	X	X	X			
надземен дел од нане					X	X	X	X	X			
<i>herba Origani vulgaris</i>					X	X	X	X	X			
надземен дел од риптен			X	X	X	X	X	X	X			
<i>herba Padmarigae officinalis</i>			X	X	X	X	X	X	X			
надземен дел од медуница					X	X	X	X	X			
<i>herba Saponariae officinalis</i>					X	X	X	X	X			
надземен дел од сатунице					X	X	X	X	X			
<i>herba Saturejae subspicatai</i>					X	X	X	X	X			
надземен дел од габровски чв				X	X	X	X	X	X			
<i>herba Taraxaci officinalis</i>				X	X	X	X	X	X			
надземен дел од глуварче					X	X	X	X	X			
<i>herba Tenecti chamaedris</i>					X	X	X	X	X			
надземен дел од подабрече					X	X	X	X	X			
<i>herba Thymi serpylli</i>					X	X	X	X	X			
надземен дел од мајчина душица					X	X	X	X	X			
<i>herba Urticae dioicae</i>					X	X	X	X	X			
надземен дел од коприва					X	X	X	X	X			
<i>herba Verbenaе officinalis</i>					X	X	X	X	X			
надземен дел од врбинка					X	X	X	X	X			
<i>herba Veronicae officinalis</i>					X	X	X	X	X			
надземен дел од рвзгон					X	X	X	X	X			
<i>herba Visci albi</i>					X	X	X	X	X			
надземен дел од имела					X	X	X	X	X			
надземен дел од ајдучка трева		X	X							X	X	X
<i>herba Achilleae millefolii</i>		X	X							X	X	X
надземен дел од ајдучка трева										X	X	X
<i>radix Sambucis nigrae</i>										X	X	X
корен од бозел										X	X	X
<i>radix Angelicae sylvestris</i>										X	X	X
корен од антешица										X	X	X
<i>radix Berberidis vulgaris</i>			X	X						X	X	X
корен од жофт три			X	X						X	X	X
<i>radix Carlinae acanthifoliae</i>										X	X	X
корен од ренетка										X	X	X
<i>radix Crataegi monoginae</i>										X	X	X
корен од глог										X	X	X
<i>radix Eryngii campestris</i>										X	X	X
корен од бел три										X	X	X
<i>radix Fragariae vescae</i>										X	X	X
корен од пагода										X	X	X
<i>radix Inulae helentii</i>										X	X	X
корен од бел оман										X	X	X
<i>radix Ononidis spinosae</i>										X	X	X
корен од зачев три		X	X							X	X	X
<i>radix Paenoniae peregrinae</i>										X	X	X
корен од божур										X	X	X
<i>radix Primulae officinalis</i>					X	X						
корен од јаблица					X	X						
<i>radix Pruni spinosae</i>					X	X						
корен од триника					X	X						
<i>radix Symphyti officinalis</i>					X	X						
корен од гавез		X	X									
<i>radix Taraxaci officinalis</i>		X	X									
корен од глуварче		X	X									
<i>radix Tussilaginis farfarae</i>		X	X									
корен од подебел		X	X									
<i>radix Urticae dioicae</i>		X	X									
корен од коприва		X	X									
<i>radix Verbasci thapsiformis</i>		X	X									
корен од лопен		X	X									
<i>rhizoma et radix Geranii sanguinei officinalis</i>		X	X									
ризом и корен од здравец		X	X									
<i>rhizoma et radix Valerianae officinalis</i>		X	X									
ризом и корен од валеријана		X	X									
<i>rhizoma Saponariae officinalis</i>		X	X									
ризом од темјанушка		X	X									
<i>semen Colechici autumnalis</i>				X	X							
семен од копривец				X	X							
<i>semen Urticae dioicae</i>					X	X						
семен од коприва					X	X						
<i>tubera Orchidis spp.</i>						X	X					
грутки од салеп						X	X					
<i>rhizomes Pruni silvestris</i>				X	X							
вразови од бел бор				X	X							





CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека “Св. Климент Охридски”, Скопје

633.88(035)
630*28(035)

ПРИРАЧНИК за собирачи на лековити билки и шумски плодови / [автори
Илчо Захариев ... [и др.] ; фотографии Славчо Христовски ... и др.].
- Делчево : Општина Делчево, 2012. - 132 стр. : илустр. ; 21 см

Публикацијата е во рамките на проектот «Разумно искористување на еко
ресурсите на планините Голак и Влаина» 2007СВ16ІРО007-2009-1-80. -
Автори: Илчо Захариев, Георги Гогушев, Николчо Велковски, Михаела
Гешева. - Библиографија: стр. 128-129

ISBN 978-608-65388-1-1

1. Захариев, Илчо [автор]

а) Лековити растенија - Собирање - Прирачници б) Шумски плодови -
Собирање - Прирачници
COBISS.MK-ID 91943434