

PČELINJI
PROIZVODI
I
LJEKOVITO
BILJE



Acerola



Bijela vrba



Bijeli sljez



Divizma



Divlja gorušica



Islandski lišaj



Mačja šapa



Paprena metvica



Pasja ruža



Planinski bor



Poljski mak



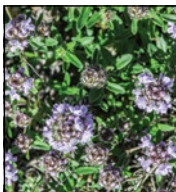
Okruglolisna rosika



Sladić



Smilje



Timijan



Veliki trputac

Sponzor tiskanja ove brošure:
PHARMATHEKA CONSULT d.o.o.
Bistranska 100, 10298 Donja Bistra
www.pharmatheka-consult.hr

O PČELINJIM PROIZVODIMA

Od davnina čovjek traži prirodne alternative za ublažavanje različitih zdravstvenih tegoba, jačanje imuniteta i revitalizaciju tijela. Zaštita zdravlja i preveniranje bolesti uključuju, između ostaloga, prehrambene sastojke koje nalazimo u proizvodima iz prirode. Među njima svakako treba spomenuti već svima poznate pčelinje proizvode; **med, pelud, matičnu mliječ i propolis.**

Med je pravo tekuće zlato

Med je vrlo gust i viskoznan proizvod, a stvaraju ga pčele radilice iz nektara ili drugih biljnih sokova. Med je biološki visoko vrijedan prehrambeni sastojak i zato ga zasluženo zovemo "hranom bogova".

Svaka ispijena šalica toplog čaja s medom, osobito u vrijeme prehlade, kašlja ili infekcija dišnog sustava, podsjeća nas na blagotvorno djelovanje meda. Potvrđeno je da med brzo ublažava simptome kašlja, upale grla i promuklosti. Tradicionalno mu se pripisuju protuupalna, antibakterijska i antivirusna svojstva. Analize meda potvrdile su da je bogat organskim kiselinama, enzimima, vitaminima, mineralima, flavonoidima i fenolima, a može sadržavati i nešto peludnih zrnaca.

Upravo zbog prisutnosti peludnih zrnaca, potreban je oprez pri konzumiranju meda u slučaju alergije na pelud. Djeci mlađoj od 1 godine ne preporučuje se davati med, a oprez je potreban kod djece do navršene 2 godine te kod osoba s potvrđenom alergijom na sastojke meda.

Vrste meda

Razlikujemo brojne vrste meda, čija kakvoća može varirati s obzirom na ispašu pčela i klimatske prilike. Najpoznatije vrste su bagremov i kestenov med te livadni med koji sadrži kombinacije različitih biljnih sastojaka. U našim krajevima slabo poznat, ali sve prisutniji na tržištu, je manuka med.



Bagremov med

Ova vrsta meda ima svijetložučkastu boju, blagi okus i miris. Često se koristi u sirupima i tekućim dodacima prehrani. Bagremov med djeluje umirujuće, a osobito se preporučuje kod tegoba dišnog sustava.

Kestenov med

Gust med, specifične tamnocrvene do smeđe boje i intenzivnog okusa, med od kestena cijene i pčelari i farmaceuti. Dokazano mu je blago antiseptičko djelovanje, ima povoljan utjecaj na probavne i dišne organe te poboljšava cirkulaciju.

Livadni med

Ova vrsta meda nema specifičan okus i zbog toga se često koristi kao pomoćni sastojak u različitim dodacima prehrani. Njegova je uloga poboljšanje okusa, ali je potvrđeno i da pomaže u slučajevima niskog krvnog tlaka. Stoga livadni med mogu uzimati osobe s povišenim krvnim tlakom.

Manuka med

Manuka med je monoflorni med od cvijeća s manukinog drveta (*Leptospermum scoparium*), izvorno s Novog Zelanda. Osim podrijetla, jedinstvenim ga čini vrlo snažno antibakterijsko i protuupalno djelovanje.

Pelud

Ovaj pčelinji proizvod se često koristi za očuvanje psihofizičke kondicije i opće vitalnosti te za jačanje organizma i poboljšanje apetita. Posebno oprezne trebaju biti osobe alergične na pelud.

Matična mliječ

Danas vrlo popularna za jačanje imuniteta, matična mliječ predstavlja koncentrirani izvor hranjivih sastojaka. Odlična je za pamćenje, održavanje budnosti i koncentracije, a preventivno se preporučuje uzimanje pripravaka s matičnom mliječi u sezoni prehlada i gripe.

Propolis

Propolis je pčelinji proizvod koji se najviše koristi u farmaceutskoj industriji i proizvodnji dodataka prehrani. Nalazimo ga u različitim pripravcima u obliku tableta, kapsula, sirupa, tekućih ekstrakata i sl. Bogat je flavonoidima, aktivnim sastojcima koji imaju dokazano djelovanje na poboljšanje zdravlja. Propolis se koristi u pripravcima za jačanje imuniteta, učinkovit je antiseptik i prirodni antibiotik. Ima blago anestetičko i vrlo snažno antioksidativno djelovanje. Svakodnevnom uzimanjem pripravaka s propolisom, osobito prije sezone gripe, prehlade i respiratornih infekcija, možemo ojačati imunitet ili skratiti vrijeme trajanja bolesti. Stoga se propolis preporučuje uzimati preventivno ili kao nadopunu terapiji propisanim lijekovima.

O LJEKOVITIM BILJNIM VRSTAMA

Ehinaceja ili rudbekija

Do prije desetak godina nepoznata u našim krajevima, ehinaceja je danas jedna od biljnih vrsta koje se uspješno koriste u preventivne i terapijske svrhe. Biljka pripada obitelji Asteraceae, potječe iz Sjeverne Amerike, a karakteristična je po cvjetovima koji bojom variraju od svijetlo-ružičaste do purpurno-ljubičaste boje. Američkim Indijancima bila je učinkovit tradicionalan lijek za upale dišnih organa, zmijske ugrize i liječenje rana. Kasnije se, doseljavanjem novih stanovnika na američki kontinent, koristila za liječenje infekcija, vrućice, sifilisa i difterije. Naime, već tada su bila prepoznata antimikrobna svojstva ehinaceje. U 20. stoljeću započelo je proučavanje biljnih vrsta roda Echinacea, a najviše znanstvenih radova objavili su njemački znanstvenici. Stoga je ehinaceja jedna od najviše proučavanih ljekovitih biljaka, s objavljenim znanstvenim radovima i kliničkim studijama.

Vrste ehinaceje

Danas je poznato 9 vrsta ehinaceje, od kojih se samo tri uzgajaju u medicinske svrhe: **crvena ili purpurna rudbekija** (*Echinacea purpurea*), **uskolisna rudbekija** (*Echinacea angustifolia*) i **ehinaceja palida** (*Echinacea pallida*).

Ljekovito djelovanje

Svaki dio biljke se može koristiti u ljekovite svrhe, a u farmaceutskoj proizvodnji uglavnom se koriste korijen i nadzemni zeleni dijelovi biljke. Znanstveno dokazane bioaktivne komponente su ehinacein-b, cikorijska kiselina i ehinakozidi, koji djeluju na jačanje imuniteta te arabinogalaktan koji ima potvrđena antimikrobna svojstva.

Kako se uzimaju pripravci s ehinacejom?

Svaki proizvod koji utječe na moduliranje imuniteta mora se uzimati kontrolirano. Uvijek se preporučuje da nakon perioda uzimanja od 2 do najviše 4 tjedna treba napraviti najmanje 2 tjedna stanke. Nadalje, osobe s autoimunim bolestima ne smiju uopće uzimati pripravke koji djeluju imunostimulativno, kako se ne bi postigao suprotan učinak. Kod zdravih osoba, pripravci s ehinacejom se mogu uzimati preventivno ili pri pojavi prvih simptoma prehlade, viroze ili gripe. Na taj će se način prevenirati nastanak bolesti, a ako je ona već nastupila, skratit će se vrijeme trajanja bolesti te ubrzati oporavak organizma.



Ljekovito bilje koje volimo

Ljekovito bilje nam pomaže olakšati brojne manje zdravstvene tegobe. Koristimo ga u čajnim mješavinama, u različitim pripravcima poput kapsula, tableta, sirupa ili tinktura. Važno je naglasiti da ljekovito bilje ima farmakološko djelovanje i ne smije se uzimati bez nadzora. Često se zaboravlja da su brojni lijekovi potekli upravo od molekula izdvojenih ekstrakcijom iz biljaka.

Primjerice, biljka pustikara (*Digitalis purpurea*) sadrži srčane glikozide, sastojke koji pojačavaju kontrakcije srčanog mišića i smiju se koristiti samo kao lijekovi pod strogim nadzorom. Svima znana gospina trava (*Hypericum perforatum*) je učinkovit antidepresiv, dok je bršljan (*Hedera helix*) učinkovit lijek protiv kašlja. Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske donijelo je propise i dobro reguliralo koje se ljekovite biljke smiju koristiti u čajevima i dodacima prehrani, a koje su zabranjene u dodacima prehrani i smiju biti samo sastojci posebne kategorije farmaceutskih proizvoda, koji se nazivaju "biljni lijekovi".

Ovdje ćemo izdvojiti nekoliko svima znanih biljnih vrsta, koje koristimo u svakodnevnoj prehrani i koje se, u skladu s propisima Europske agencije za sigurnost hrane (EFSA), smiju nalaziti na tržištu u dodacima prehrani i čajnim mješavinama.

Acerola ili barbadoška trešnja (*Malpighia punicifolia*)

Acerola je voće koje uspijeva u toplim krajevima, čiji plodovi nalikuju trešnji i bogat su izvor prirodnog vitamina C. Pripravci s acerolom koriste se za detoksikaciju, revitalizaciju tijela i jačanje imunološkog sustava.

Bijela vrba (*Salix alba*)

Kora bijele vrbe odličan je prirodni izvor salicilne kiseline, a naziva se i "prirodnim aspirinom". Ovaj sastojak ublažava glavobolju, akutnu bol u mišićima, reumatoidnu bol, smanjuje povišenu tjelesnu temperaturu i djeluje protuupalno. Pri pojavi prvih simptoma prehlade ili vrućice, pripravak s ekstraktom kore bijele vrbe imaće povoljno djelovanje. Oprez je potreban u slučaju preosjetljivosti na salicilate.

Bijeli sljez (*Althaea officinalis*)

Korijen bijelog sljeza jako je bogat biljnim sluzima, koje učinkovito smiruju upalu sluznice gornjih dišnih putova. Često se koristi za liječenje bronhitisa, grlobolje te suhog i podražajnog kašlja. Sljezov sirup može se davati i djeci, već od jaslčkog uzrasta.

Divizma (*Verbascum densiflorum*)

Divizma predstavlja još jednu u nizu biljaka zaslužnih za očuvanje zdravlja dišnog sustava. Ekstrakt divizme umiruje produktivni kašalj, potiče iskašljavanje sekreta i ublažava upalu sluznice grla.

Divlja gorušica (*Sisymbrium officinale*)

Poznata još kao "biljka za pjevače", jer se osobama koje u svojoj profesiji trebaju snažan glas, davala u obliku čaja neposredno prije nastupa. Njezin ekstrakt učinkovito smanjuje promuklost, ublažava bol, čisti sinuse te razrjeđuje sluz i potiče rad dišnog sustava. Nerijetko se kombinira s ekstraktima drugih biljnih vrsta.

Islandski lišaj (*Cetraria islandica*)

Biljne sluzi i gorke tvari su glavne ljekovite komponente islandskog lišaja. Biljna sluz blagotvorno djeluje na oštećenu sluznicu usta i ždrijela te ublažava simptome podražajnog kašlja, a lišajne kiseline imaju djelovanje slično antibioticima.

Mačja šapa (*Uncaria tomentosa*)

Biljka penjačica iz Amazone, dobila je naziv po hvataljkama u obliku kandže. U tradicionalnoj brazilskoj medicini koristila se kao lijek protiv denga groznice, a danas se zna da ima snažno antivirusno djelovanje. Zahvaljujući dokazanom učinku, mačja šapa često se nalazi u proizvodima za jačanje obrambene sposobnosti organizma.

Paprena metvica (*Mentha piperita*)

Njeni listovi bogati su sastojcima koji imaju ljekovita svojstva. Metvica djeluje kao blagi antiseptik, umiruje i umanjuje nadražaj sluznice probavnih i dišnih organa te ublažava grčeve. Često se koristi kod hunjavice, upale gornjih dišnih putova, podražajnog kašlja i bronhitisa. Mentol iz ekstrakta metvice često je sastojak pastila ili sprejeva za ublažavanje nadražaja sluznice grla. Osim u čajnim mješavinama, metvica se u dodacima prehrani dobro kombinira s drugim biljnim vrstama ili pčelinjim proizvodima poput meda i propolisa.

Pasja ruža (*Rosa canina*)

Plod ovog trnovitog grma, narančasto crvene boje i slatko-kiselog okusa, svima je dobro poznati šipak. Upravo šipak ima vrlo visoki udjel prirodnog vitamina C koji doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava, smanjenju umora i iscrpljenosti te zaštiti stanica od oksidativnog stresa. Optimalna dnevna količina vitamina C za odrasle osobe iznosi oko 500 mg.

Planinski bor (*Pinus mugo*)

Ova zimzelena četinjača u proljeće stvara izbojke prepune vrijednog eteričnog ulja. Ekstrakt mladih vršaka planinskog bora ima blagi antiseptički učinak i dokazano smanjuje sekreciju sluzi u bronhijalnim žlijezdama. Zbog toga se ekstrakt vršaka planinskog bora koristi kao učinkovit sastojak sirupa za poticanje iskašljavanja.



Poljski mak (*Papaver rhoeas*)

Sjeme poljskog maka sadrži papaverin, aktivnu tvar s učinkom opijata. Zbog toga se u dodacima prehrani koristi ekstrakt latica koje ne sadrže opijate, već su bogate sluzima. Ekstrakt latica poljskog maka umiruje grčevit nadražujući kašalj te ublažava upalu sluznice ždrijela. U sirupima se često kombinira s drugim biljnim vrstama čije sinergijsko djelovanje smiruje suhi kašalj.

Rosika ili okruglolisna rosika (*Drosera rotundifolia*)

Okruglolisna rosika raste na tlu s dosta vlage. Tradicionalno se koristi u sirupima za suhi i podražajni kašalj. Djeluje umirujuće i spazmolitički, a potvrđeno je i djelovanje rosike na jačanje imunološkog sustava.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*)

Sladić je biljka podrijetlom iz Sredozemlja, a često se naziva i slatki korijen. Može se koristiti umjesto šećera te kao sirovina u proizvodnji konditorskih proizvoda. Upravo je korijen ljekovit dio biljke, a još su ga starogrčki liječnici koristili za liječenje čira na želucu i smirivanje kašlja. Primjena sladića i danas je vrlo slična; ekstrakt korijena sladića razrjeđuje sluz i olakšava iskašljavanje. Često se u pripravcima koristi samo za poboljšanje okusa.

Smilje (*Helycrisum italicum*)

Mediteranska biljka, poznata i u našim priobalnim krajevima, ima specifične žute cvjetove. Najčešće ju možemo naći na sunčanim kamenjarima. Njezin ekstrakt učinkovito razrjeđuje bronhijalnu sluz i koristi se kao mukolitik. Osim u sirupima protiv kašlja, smilje se koristi u sirupima za jačanje imuniteta organizma. Pripravke s ekstraktom smilja mogu koristiti i djeca nakon navršenih godinu dana.

Timijan (*Thymus vulgaris*)

Dezinfekcijsku snagu timijana poznavali su još Egipćani, koristeći timijan u postupcima balzamiranja. Ljekovit dio biljke je list koji sadrži velike količine eteričnog ulja i tanina. Timijan učinkovito ublažava kašalj, širi bronhije, razrjeđuje sluz i pomaže kod iskašljavanja. Važno je spomenuti i antibakterijsko djelovanje timijana, kojim se suzbija širenje infekcije u ostale dijelove respiratornog sustava.

Veliki trputac (*Plantago major*)

Često stanovnik rubova livada, nerijetko uz staze i sunčane strane proplanaka, trputac je vrlo cijenjena ljekovita biljka. Ekstrakt listova trputca djeluje kao blago sredstvo za iskašljavanje. Bogat je sluzima koje oblažu osjetljivu i nadraženu sluznicu grla i ždrijela, čime se smanjuje podražaj na kašalj. Veliki trputac ima dokazan protuupalni učinak.

