

Zdravko Vučinić

Biljne formule

Biljne formule su prirodni ljekoviti proizvodi koji se dobijaju miješanjem ljekovitih biljaka, biljnih ulja i drugih prirodnih sastojaka na različite načine, i koriste se kao dodaci ishrani, za pročišćavanje organizma, prevenciju i liječenje bolesti

Sadržaj

Uvod

1. Biljne formule: sastojci i dejstvo

- 1.1. Biljna mješavina „Crijeva #1“
- 1.2. Biljna mješavina „Crijeva #2“
- 1.3. Tinktura i čaj „Jetra/žučna kesa“
- 1.4. Tinktura i čaj „Bubrezi/bešika“
- 1.5. Tinkture „Detox“ ili „Krv“
- 1.6. Tinktura i čaj „Pluća“
- 1.7. Tinktura „Imunitet“
- 1.8. Tinktura „Cirkulacija“
- 1.9. Tinktura i čaj „Srce“
- 1.10. Tinktura „Mozak“
- 1.11. Tinkture „Antibiotik“ i „Imunitet #2“
- 1.12. Tinktura i čaj „Varenje“
- 1.13. Tinktura „Prostata“
- 1.14. Tinktura „Muška formula“
- 1.15. Tinktura i čaj „Ženska formula“
- 1.16. Tinktura i čaj „Nervi“
- 1.17. Tinktura „Nervi +“
- 1.18. Tinktura „Uho“ (za unutrašnju i spoljašnju upotrebu) i biljno ulje „Uho“ (za spoljašnju upotrebu)
- 1.19. Tinktura „Oči“ (za spoljašnju upotrebu)
- 1.20. Tinktura „Grlo“ (sprej)
- 1.21. Tinktura „Usta-zubi-desni“ (za ispiranje)
- 1.22. Biljno ulje „Anti-herpes“ (za spoljašnju upotrebu)
- 1.23. Biljno ulje „Kosti-mišići“ (za spoljašnju upotrebu)
- 1.24. Biljni melem „Koža-mišići“ (za spoljašnju upotrebu)
- 1.25. Biljno ulje „Upala“ (za spoljašnju upotrebu i umetanje u tjelesne otvore kao što su rektum i vagina)
- 1.26. Biljni melem „Ruke“ (za spoljašnju upotrebu)
- 1.27. Biljna mješavina „Kašna obloga“ (za spoljašnju upotrebu)
- 1.28. Biljna mješavina „Sinusi“ (za ušmrkivanje u nos)

1.29. Tinktura „Protivotrov“ (za unutrašnju i spoljašnju upotrebu)

1.30. Tinktura „Imuno-djeca“

1.31. Biljni sirup „Crijeva-djeca“

2. Pripremanje biljnih formula

2.1. Tinkture

2.2. Čajevi

2.3. Mješavine

2.4. Ulja

2.5. Obloge

2.6. Melemi (masti/kreme)

2.7. Umeci (čvrsti i tečni)

2.8. Sirupi

O autoru

Napomena: Biljne formule nijesu zamjena za lijekove i druga medicinska sredstva koja propisuju kvalifikovani medicinski stručnjaci (lijekari). Ni jedna osoba ne treba da koristi biljne formule za prevenciju ili liječenje bolesti bez konsultacija sa kvalifikovanim medicinskim stručnjakom (ljekarom).

Uvod

Biljne formule su prirodni ljekoviti proizvodi koji se dobijaju miješanjem ljekovitih biljaka, biljnih ulja i drugih prirodnih sastojaka na različite načine, i koriste se kao dodaci ishrani, za pročišćavanje organizma, prevenciju i liječenje bolesti.

Biljne formule, bilo za unutrašnju ili spoljašnju upotrebu, mogu biti u tečnom, čvrstom i kašastom stanju ili u prahu.

Najpoznatije vrste biljnih formula su:

- tinkture
- čajevi
- mješavine
- ulja
- melemi (masti, kreme)
- obloge
- umeci (čvrsti, tečni)
- sirupi

1. Biljne formule: sastojci i dejstvo

Spisak biljnih formula sa njihovim sastojcima i dejstvom baziran je na višedecenijskom iskustvu i radu vodećih svjetskih herbalista i stručnjaka za prirodno liječenje u 20. vijeku, dr Ričarda Šulca i dr Džona Kristofera.

1.1. Biljna mješavina „Crijeva #1“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje mješavine „Crijeva #1“:

- *list i gel aloje, list i mahuna sene, stara kora krkavine, kora krušine, korjen rabarbare* (za snažno stimulisanje pražnjenja crijeva)
- *korjen mahonije, korjen ljutića, korjen šimširike-žutike* (za stimulisanje proizvodnje žuči neophodne za bolji rad crijeva)
- *bijeli luk* (za detoksifikaciju i dezinfekciju)
- *korjen đumbira, sjeme komorača, list nane* (za poboljšanje varenja, ublažavanje i otklanjanje grčeva i gasova)
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije i zaustavljanje krvarenja)

Dejstvo mješavine „Crijeva #1“: Otklanja zatvor, podstiče redovno pražnjenje crijeva, stimuliše i jača mišiće debelog crijeva. Mješavinu „Crijeva #1“ ne smiju da koriste osobe koje imaju iritabilna crijeva, dijareju, kolitis, Kronovu bolest i slično, jer ona izaziva snažno pražnjenje crijeva.

Napomene:

- U poglavlju 2 objašnjeno je kako se pripremaju sve vrste biljnih formula (tinkture, čajevi, mješavine, ulja, melemi, obloge, umeci i sirupi).

- Imena svih pojedinačnih biljnih formula su slobodno izabrana u skladu sa onim za šta se te formule koriste. Ista ili slična imena biljnih formula koristi vodeći svjetski stručnjak za prirodno liječenje dr Ričard Šulc (www.herbdoc.com), kao što je to prije njega činio njegov mentor dr Džon Kristofer (www.herballegacy.com).

1.2. Biljna mješavina „Crijeva #2“

Širi spisak ljekovitih biljaka i prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje mješavine „Crijeva #2“:

- *glina, drveni ugalj, pektin od jabuke* (za neutralizovanje i upijanje otrova)
- *ljuska i sjeme indijske bokvice-psilijum, sjeme lana* (za opskrbljivanje vlaknima, blago stimulisanje pražnjenja i omekšavanje stolice)
- *kora bresta, korjen bijelog sleza* (za podmazivanje crijeva);
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije i zaustavljanje krvarenja)
- *list nane, sjeme komorača* (poboljšanje varenja, ublažavanje i otklanjanje grčeva i gasova)

Dejstvo mješavine „Crijeva #2“: Pročišćava fekalne materije, zaostale otpade, toksine, bakterije i ostatke ljekova sa zidova debelog crijeva. Djeluje antinfekcijski, pomaže kod dijareje, kolitisa, Kronove bolesti, hemoroida i drugih bolesti crijeva.

1.3. Tinktura i čaj „Jetra/ žučna kesa“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture i čaja „Jetra/žučna kesa“:

- *sjeme šarenog čkalja* (za zaštitu, obnavljanje, jačanje i poboljšanje rada jetre)

- *list čaparala* (za uništavanje stranih tijela i pročišćavanje)
- *korjen maslačka, korjen mahonije, korjen lincure, korjen šimširike, korjen ljutića, korjen i list čička, list artičoke, korjen štavolja, kora citrusnih biljaka* (za stimulisanje i pročišćavanje jetre i žučne kese)
- *list pelina, ljuska crnog oraha, bijeli luk* (za uništavanje bakterija, parazita, virusa, gljivica)
- *korjen đumbira, sjeme komorača* (za poboljšanje varenja)

Dejstvo tinkture i čaja „Jetra/žučna kesa“: Štite i jačaju ćelije jetre, pročišćavaju i ispiraju jetru i žučnu kesu, čiste nagomilane čvrste naslage u žučnoj kesu, stimulišu žučnu kesu, poboljšavaju protok krvi kroz jetru i žučnu kesu, pročišćavaju i ispiraju krv i kompletan sistem za varenje (prije svega, želudac), poboljšavaju varenje, eliminišu gasove i loše varenje, ispiraju i dezinfekuju bubrege i mokraćne kanale, ublažavaju mučninu i nadimanje koji mogu biti prisutni tokom pročišćavanja jetre i žučne kese.

Napomena:

- U čaju „Jetra/žučna kesa“ se najčešće stavljaju i biljke koje dodatno stimulišu i pogoduju sistemu za varenje kao što su *kora cimeta, crni biber, korjen sladića*, kao i biljke koje dezinfekuju i stimulišu rad bubrega i mokraćnih kanala kao što su *bobica kleke, list uve, list rastavića, korjen i list peršuna*, i onda se dobija čaj za detoksifikaciju organizma.

1.4. Tinktura i čaj „Bubrezi/bešika“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture i čaja „Bubrezi/bešika“:

- *bobica kleke, list uve, list rastavića, kukuruzna svila, korjen čička, korjen i list peršuna, list i cvijet zlatnice* (za dezinfekciju,

pročišćavanje i stimulisanje rada bubrega, bešike i mokraćnih kanala)

- *korjen hortenzije, korjen crvene konopljuše* (za izbacivanje kamena i pijeska)
- *korjen bijelog sleza* (za podmazivanje i smirivanje)
- *list nane* (za poboljšanje varenja)

Dejstvo tinkture i čaja „Bubrezi/bešika“: Pročišćavaju i podstiču normalan rad bubrega i bešike, rastvaraju naslage (kamen i pijesak), otklanjaju upalu, djeluju dezinfekujuće, uništavaju bakterije, poboljšavaju stvaranje i protok urina.

1.5. Tinkture „Detox“ i „Krv“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Detox“ ili „Krv“:

- *cvijet crvene djeteline* (za razređivanje i pročišćavanje krvi)
- *list čaparala* (za uništavanje stranih tijela i pročišćavanje)
- *korjen vinobojke, bijeli luk* (za pročišćavanje i uništavanje stranih tijela, bakterija, virusa, parazita, gljivica, za pročišćavanje limfnog sistema)
- *list tuje, list koprive, list bokvice* (za pročišćavanje)
- *korjen čička* (za pročišćavanje kože)
- *korjen maslačka, korjen ljutića* (za stimulisanje žučne kese i pročišćavanje jetre)
- *sjeme i list lobelije* (za opuštanje tijela)
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo tinkture „Detox“ ili „Krv“: Pročišćava nagomilane toksine iz krvi, limfnog sistema, pod kožom i uopšte iz organizma.

1.6. Tinktura i čaj „Pluća“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture i čaja „Pluća“:

- *sjeme i list lobelije* (za pročišćavanje, širenje bronhija u plućima i izbacivanje sluzi i sekreta)
- *list plućnjaka, korjen omana, list podbelja, list i cvijet divizme, list i cvijet macine trave, korjen sladića, kola orasi, kora trešnje, list timjana* (za iskašljavanje i izbacivanje sluzi i sekreta, protiv upala i infekcija, za olakšano disanje, za jačanje pluća)
- *ulje od nane, ulje od eukaliptusa* (za širenje bronhija u plućima i dezinfekciju)

Dejstvo tinkture i čaja „Pluća“: Podstiču normalno disanje i izbacivanje sekreta, otklanjaju toksine iz pluća, jačaju funkcije pluća.

1.7. Tinktura „Imunitet“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Imunitet“:

- *korjen, list i cvijet ehinacee* (za jačanje imuniteta i povećanje broja ćelija u imunom sistemu koje su zadužene za zaštitu organizma i uništavanje stranih tijela)
- *bijeli luk* (za jačanje imuniteta, protiv bakterija, virusa, parazita, gljivica)
- *korjen žen šena-sibirski* (za stimulisanje imuniteta)
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo tinkture „Imunitet“: Pojačava imuni sistem u borbi protiv bolesti, virusa i infekcija. Povećava broj ćelija imunog sistema i imuno-hemikalija u krvi i tijelu.

1.8. Tinktura „Cirkulacija“

Ljekovita biljka koja se koristi za pripremanje tinkture od ljute paprike („Cirkulacija“):

- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo tinkture od ljute paprike („Cirkulacija“): Snažno poboljšava cirkulaciju krvi. Poboljšava rad i jača srce, arterije, kapilare i nerve. Pomaže u održavanju normalnog krvnog pritiska.

1.9. Tinktura i čaj „Srce“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture i čaja „Srce“:

- *bobica, list i cvijet gloga* (jačanje i poboljšanje rada srca);
- *bijeli luk, lukovica i list sremuša* (za pročišćavanje arterija i snižavanje krvnog pritiska)
- *cvijet crvene djeteline* (razređivanje i pročišćavanje krvi)
- *list i cvijet srdačice* (za pravilne otkucaje srca)
- *list koprive* (za jačanje krvi)
- *ljuta paprika, korjen đumbira* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo tinkture i čaja „Srce“: Poboljšavaju i regulišu rad srca, jačaju srčani mišić, održavaju normalan krvni pritisak i nivo holesterola, poboljšavaju cirkulaciju.

1.10. Tinktura „Mozak“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Mozak“:

- *list ginkoa, list i cvijet ruzmarina, kola orasi*, (moždani stimulansi, za poboljšanje protoka krvi i kiseonika u mozak)

- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo tinkture „Mozak“: Poboljšava protok krvi i kiseonika u mozak, sprečava zakrčenost i stvaranje krvnih ugrušaka u mozgu. Poboljšava sluh i vid.

1.11. Tinkture „Antibiotik“ i „Imunitet #2“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinktura „Antibiotik“ i „Imunitet #2“:

- *bijeli luk, crni luk, korjen rena* (za jačanje imuniteta i uništavanje stranih tijela, bakterija, virusa, parazita, gljivica)
- *korjen đumbira* (za jačanje imuniteta i poboljšanje varenja)
- *ljuta paprika* (za jačanje imuniteta i poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo tinkture „Imunitet #2“: Pojačava imuni sistem, ima snažno antibakterijsko i antivirusno dejstvo, naročito djelotvorno kod gripa i prehlada. Poželjno je koristiti preventivno.

1.12. Tinktura i čaj „Varenje“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture i čaja „Varenje“:

- *korjen đumbira, sjeme komorača, cvijet hajdučke trave, crni biber, list i ulje od nane* (za poboljšanje varenja, otklanjanje gasova, kiseline i nadutosti)
- *korjen sladića* (štiti želudac i djeluje protivupalno).

Dejstvo tinkture i čaja „Varenje“: Pomažu kod lošeg varenja, kiseline, gasova i osjetljivog želuca.

1.13. Tinktura „Prostata“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Prostata“:

- *bobica testeraste palme, kora afričke šljive* (za smanjivanje uvećane prostate, ublažavanje bolova i protiv upala, za smanjivanje pritiska na bešiku i noćnog mokrenja, za bolji protok mokraće kroz prostatu)
- *korjen koprive* (za olakšano mokrenje)
- *bobica kleke, list uve, kukuruzna svila* (za stimulisanje mokraćnih kanala i dezinfekciju)

Dejstvo tinkture „Prostata“: Smanjuje uvećanu prostatu i pritisak na mokraćne kanale, ublažava bol, smanjuje noćno mokrenje, poboljšava protok urina.

1.14. Tinktura „Muška formula“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Muška formula“:

- *korjen sibirskog, kineskog, korejskog, mongolskog i američkog žen šena, korjen sarsaparile* (za podsticanje reproduktivnog sistema, ravnotežu muških hormona i protiv impotencije)
- *bobica testeraste palme* (za poboljšanje rada prostate)
- *kora johibe* (protiv erekтивne disfunkcije)
- *listovi damijane, sjeme ovs*a (za stimulisanje polnog nagona)
- *kola orasi* (za stimulisanje organizma)
- *korjen đumbira* (za poboljšanje cirkulacije i reproduktivnog sistema)

Dejstvo tinkture „Muška formula“: Poboljšava rad reproduktivnog

sistema, povećava proizvodnju sperme, pojačava erekciju, pomaže kod liječenja muškog steriliteta.

1.15. Tinktura i čaj „Ženska formula“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture i čaja „Ženska formula“:

- *korjen anđelike, bobice konopljike, korjen divljeg jama, list i cvijet macine trave* (za ravnotežu ženskih hormona, normalizovanje mjesečnog ciklusa, otklanjanje menstrualnih bolova i povećanje plodnosti)
- *korjen sladića, list i cvijet virka* (za ublažavanje simptoma u menopauzi i hormonalnu ravnotežu)
- *list damijane* (za stimulisanje polnog nagona)
- *korjen valerijane, cvijet hmelja* (za smirenje)
- *bobica kleke, list uve, kukuruzna svila* (za dezinfekciju i bolji rad mokraćnih kanala)

Dejstvo tinkture i čaja „Ženska formula: Poboljšavaju komunikaciju između endokrinih organa u mozgu i jajnika, dovode ženske hormone u ravnotežu, podstiču normalan mjesečni ciklus, otklanjaju simptome PMS-a i menstrualne bolove, smiruju nerve, pomažu u uklanjanju osjećaja vrelina, usporavaju starenje na prirodan način.

1.16. Tinktura i čaj „Nervi“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture i čaja „Nervi“:

- *korjen valerijane, cvijet hmelja, list i cvijet pasiflore, list i cvijet lavande, list i cvijet matičnjaka, cvijet kamilice* (za smirenje nerava i protiv nesаницe)
- *cvijet kantariona* (za obnovu nerava)

- *sjeme i list lobelije, korjen divljeg ruzmarina, korjen plave stanićarke* (za blago smirivanje nerava i protiv grčeva)

Dejstvo tinkture i čaja „Nervi“: Smiruju nervni sistem, otklanjaju nesanicu, suzbijaju stres, protiv iscrpljenosti i noćnog nemira.

1.17. Tinktura „Nervi +“

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Nervi +“:

- *list i cvijet kapice, sjeme ovsas, sjeme celera, kola orasi* (za stimulaciju nerava)
- *cvijet kantariona* (za obnovu nerava)
- *sjeme i list lobelije, list i cvijet lavande, korjen divljeg ruzmarina, korjen plave stanićarke* (za blago smirivanje nerava, protiv grčeva i trzaja na nervnoj bazi)

Dejstvo tinkture „Nervi +“: Stimuliše, obnavlja i jača nervni sistem.

1.18. Tinktura „Uho“ (za unutrašnju i spoljašnju upotrebu) i biljno ulje „Uho“ (za spoljašnju upotrebu)

Širi spisak ljekovitih biljaka i prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje tinkture i ulja „Uho“:

- *bijeli luk, crni luk, ulje od bijelog luka, ulje od crnog luka* (za dezinfekciju i protiv bakterija, virusa, parazita, gljivica)
- *cvijet divizme* (protiv zapaljenja, za ublažavanje bolova i iritacija)
- *ruzmarin* (za poboljšanje protoka kiseonika u mozak)
- *cvijet kanatriona* (za obnovu nerava, protiv infekcija)

Dejstvo tinkture i ulja „Uho“: Pročišćava i djeluje protiv infekcije uha. Obnavlja nerve uha.

1.19. Tinktura „Oči“ (za spoljašnju upotrebu)

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Oči“:

- *list i korjen vidca* (za poboljšanje vida, protiv upala i slabosti očiju)
- *korjen ljutića* (za dezinfekciju)
- *cvijet divizme* (protiv zapaljenja, za ublažavanje bolova i iritacija)
- *sjeme komorača* (za jačanje očnih funkcija, protiv umornih i opterećenih očiju)
- *list maline* (za ispiranje)
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo tinkture „Oči“: Poboljšava protok krvi u očima, smanjuje iritaciju i uklanja toksine iz oka, uspješno otklanja kataraktu.

1.20. Tinktura „Grlo“ (sprej)

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Grlo“:

- *korjen, list i cvijet ehinacee* (za jačanje imuniteta)
- *bijeli luk* (protiv bakterija, virusa, parazita, gljivica)
- *ljuta aleva paprika* (za poboljšanje cirkulacije)
- *korjen ljutića* (protiv infekcija)
- *list i ulje nane* (za hlađenje i smirivanje)

Dejstvo tinkture „Grlo“: Pomaže kod gripa i prehlade, olakšava bol u grlu, uklanja štetne mikroorganizme iz grla.

1.21. Tinktura „Usta-zubi-desni“ (za ispiranje)

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje tinkture „Usta-zubi-desni“:

- *bijeli luk, ulje bijelog luka* (protiv infekcija)
- *list i ulje čajnog drveta* (za dezinfekciju, protiv bakterija i gljivica)
- *list majčine dušice* (za jačanje desni i dezinfekciju usne duplje)
- *kora hrasta* (za zatezanje desni)
- *ulje od pupoljka karanfilića* (za ublažavanje bolova i protiv infekcija)
- *ulje zimzelena* (protiv upala i bolova)
- *korjen ljutića, list i ulje nane* (za dezinfekciju)
- *ljuta aleva paprika* (za poboljšanje cirkulacije)
- *kora cimeta* (osvježivač)

Dejstvo tinkture „Usta-zubi-desni“: Djeluje dezinfekujuće na zube, desni i krajnike, otklanja ostatke hrane između zuba i desni, pojačava cirkulaciju krvi u desnima, poboljšava higijenu usne duplje, čisti jezik, otklanja štetne mikroorganizme.

1.22. Biljno ulje „Anti-herpes“ (za spoljašnju upotrebu)

Prirodni sastojak koji se koristi za pripremanje ulja „Anti-herpes“:

- *ulje od bijelog luka* (za dezinfekciju i protiv bakterija, virusa, parazita, gljivica)

Dejstvo ulja „Anti-herpes“: Otklanja genitalni i druge vrste herpesa.

1.23. Biljno ulje „Kosti-mišići“ (za spoljašnju upotrebu)

Širi spisak ljekovitih biljaka i prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje ulja „Kosti-mišići“:

- *ulje zimzelena* (protiv bolova, upala i grčeva)
- *cvijet arnike, cvijet nevena, cvijet kantariona, korjen gaveza* (za zacjeljivanje lomova i rana na kostima i tkivima, protiv bolova i upala)
- *list i gel aloje* (za obnavljanje tkiva)
- *kora hrasta* (za zatezanje kože)
- *kristal mentola* (smiruje i osvježava tkivo, poboljšava cirkulaciju)
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo ulja „Kosti-mišići“: Obnavlja kosti, zglobove, tetive, hrskavice, ligamente, tkivo i poboljšava cirkulaciju u njima.

1.24. Biljni melem „Koža-mišići“ (za spoljašnju upotrebu)

Širi spisak prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje melema „Koža-mišići“:

- *ulja od jojobe i čajnog drveta* (protiv infekcija, bakterija, gljivica)
- *ulje od kantariona* (za oporavak tkiva)
- *ulje od narandže* (za njegu kože)
- *ekstrakt mentola* (za oporavak i poboljšanje cirkulacije)
- *pčelinji vosak* (za obnovu i protiv suve kože)

Dejstvo melema „Koža-mišići“: Prekida upalni proces, regeneriše mišiće, veoma pogodan za ekcem i kožne bolesti kao i za sve vrste alergija.

1.25. Biljno ulje „Upala“ (za spoljašnju upotrebu i umetanje u tjelesne otvore kao što su rektum i vagina)

Spisak prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje ulja „Upala“:

- *ulja od jojobe i čajnog drveta* (protiv infekcija, bakterija, gljivica)
- *ulje od kantariona* (za oporavak tkiva)

Dejstvo ulja „Upala“: Protiv upala, naročito jajnika, grlića materice i debelog crijeva. Protiv mikroorganizma. Otklanja bol i krvarenje.

1.26. Biljni melem „Ruke“ (za spoljašnju upotrebu)

Spisak prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje melema „Ruke“:

- *med, pčelinji vosak* (za omekšivanje i obnovu, protiv suve kože)
- *kokosovo ulje, maslinovo ulje* (za podmlađivanje i obnovu kože, protiv upala)

Dejstvo melema „Ruke“: Pomaže ispucalnoj koži da se brže regeneriše. Pogodan je za suhu kožu.

1.27. Biljna mješavina „Kašna obloga“ (za spoljašnju upotrebu)

Širi spisak ljekovitih biljaka i prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje mješavine „Kašna obloga“:

- *glina, drveni ugalj* (za neutralizovanje i upijanje otrova);
- *bijeli luk* (protiv bakterija, virusa, parazita, gljivica i stranih tijela)
- *korjen vinobojke, list čaparala* (za uništavanje tumora)
- *ljuta paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

- *ulje čajnog drveta* (za dezinfekciju)
- *korjen gaveza, gel aloje, ulje od kantariona* (za zacjeljivanje rana i povreda, obnavljanje tkiva)
- *kokosovo ulje, maslinovo ulje* (za obnovu kože, protiv upala)

Dejstvo mješavine „Kašna obloga“: Izvlači toksine ispod kože i iz unutrašnjih organa, ubrzava izlječenje i oporavak od opekotina i povreda.

1.28. Biljna mješavina „Sinusi“ (za ušmrkivanje u nos)

Širi spisak ljekovitih biljaka koje se mogu koristiti za pripremanje mješavine „Sinusi“:

- *korjen mirike, korjen rena* (za otčepljavanje i zaustavljanje curenja iz nosa)
- *bijeli luk* (protiv bakterija, virusa, parazita, gljivica)
- *korjen ljutića* (protiv infekcija)
- *ljuta aleva paprika* (za poboljšanje cirkulacije)

Dejstvo mješavine „Sinusi“: Otklanja upalu sinusa, otpušava nos, podstiče izbacivanje sluzi.

1.29. Tinktura „Protivotrov“ (za unutrašnju i spoljašnju upotrebu)

Ljekovita biljka koja se koristi za pripremanje tinkture „Protivotrov“:

- *list bokvice* (za pročišćavanje krvi, protiv zaraza, za uništavanje bakterija i brže iscjeljivanje rana)

Dejstvo tinkture „Protivotrov“: Pomaže pri trovanju krvi, posjekotini na rđu, zmijskom ujed, tetanusu. Pročišćava krv.

1.30. Tinktura „Imuno-djeca“

Ljekovita biljka koja se koristi za pripremanje tinkture „Imuno za djecu“:

- *korjen, list i cvijet ehinacee* (za jačanje imuniteta i povećanje broja ćelija u imunom sistemu koje su zadužene za zaštitu i uništavanje stranih tijela)

Dejstvo tinkture „Imuno za djecu“: Pojačava imuni sistem djece u borbi protiv bolesti, virusa i infekcija. Povećava broj ćelija imunog sistema i imuno-hemikalija u krvi i tijelu.

1.31. Biljni sirup „Crijeva-djeca“

Širi spisak ljekovitih biljaka i prirodnih sastojaka koji se mogu koristiti za pripremanje sirupa „Crijeva-djeca“:

- *list i mahuna sene, stara kora krkavine, kora krušine* (za stimulisanje pražnjenja crijeva)
- *plod i ulje smokve* (blago stimulisanje pražnjenja i za omekšavanje stolice)
- *pupoljak karanfilića, sjeme anisa, ulje od mandarine* (za poboljšanje varenja, ublažavanje i otklanjanje grčeva i gasova, protiv bakterija i infekcija)

Dejstvo sirupa „Crijeva-djeca“: Otklanja zatvor kod djece, podstiče normalnu stolicu, stimuliše rad crijeva.

Napomene:

- Nije neophodno da sve navedene ljekovite biljke i prirodni sastojci budu sadržani u pojedinačnim tinkturama, čajevima i drugim biljnim formulama (mješavine, ulja, melemi, sirupi), a mogu se koristiti i druge biljke i drugačije kombinacije biljnih formula.
- Ljekovite biljke u većini slučajeva imaju i šira dejstva u odnosu na ona koja su navedena.
- Biljne formule su najdjelotvornije kada se koriste kao propratni dio prirodnog liječenja, odnosno imaju snažnije dejstvo nego kada se primjenjuju samostalno bez primjene ostalih metoda i tehnika prirodnog liječenja (za opširnije informacije o metodama i tehnikama prirodnog liječenja pogledati [Program prirodnog liječenja](#)).

2. Pripremanje biljnih formula

2.1. Tinkture

Tinkture su tečni proizvodi koji se dobijaju izvlačenjem (ekstrahovanjem) ljekovitih sastojaka iz biljaka njihovim miješanjem i potapanjem u alkoholu.

Način pripreme: Ljekovite biljke i alkohol se zajedno promiješaju u blenderu. Nakon miješanja dobijena smjesa se prospe u teglu i zatvori kako bi odstojala jedan dan da bi se, nakon njenog taloženja prema dnu tegle, vidjelo gde je smjesa u visini u odnosu na tečnost. Narednog dana smjesa treba da bude u visini najmanje na 3/4 od ukupne tečnosti. Ukoliko nije dobijen željeni nivo pristupa se ili dodavanju biljaka ili alkohola nakon čega se ponovo mogu promiješati u blender. Nakon toga smjesa se ponovo prospe u teglu i zatvori i više se ne otvara do njene upotrebe. Teglu treba mućkati najmanje tri puta dnevno po nekoliko minuta. Nakon najmanje 14 dana (može i nekoliko mjeseci) smjesa se procijedi kroz gazu ili pamučnu krpu u staklene flašice i dobije se tinktura koju je najbolje držati na tamnom mjestu i sobnoj temperaturi. Tinkture se mogu konzumirati sa vodom, cijeđenim sokom, čajem ili direktnim unosom u usta. Tinkture se mogu koristiti i za spoljašnju upotrebu nanošenjem na oboljele djelove tijela.

Mjere za pripremu: Na litar alkohola stavlja se od 200 do 300 grama ljekovitih biljaka zavisno od njihove zapremine.

Napomene:

- U većini slučajeva tinkture je najbolje praviti od svježih biljaka, iako se mogu praviti i od suvih ali je u tom slučaju njihovo dejstvo nešto slabije.

- Alkohol se koristi za pripremanje tinktura zato što se neki od najvažnijih ljekovitih sastojaka biljaka kao što su esencijalna ulja, smole, alkaloidi, steroidi i brojni drugi, mnogo bolje rastvaraju u alkoholu nego u vodi (čaj). Štaviše, određeni važniji ljekoviti sastojci iz biljaka se mogu rastvoriti jedino u alkoholu. Alkohol održava tinkturu produžujući joj rok trajanja na gotovo neograničeno.
- Najbolji alkohol za pripremanje tinktura je votka jačine 40 odsto, jer se proizvodi od žitarica i u pitanju je najčistija alkoholna baza. Druge vrste alkohola (viski, konjak, rakija) mogu sadržati potrebnu jačinu alkohola, ali one sadrže i razne boje, arome, konzervanse i toksične supstance.
- U slučaju da neko ima averziju prema alkoholu dovoljno je da malo ključale vode naspe preko doze tinkture i alkohol će ispariti.

2.2. Čajevi

Čajevi su tečni proizvodi koji se dobijaju izvlačenjem (ekstrahovanjem) ljekovitih sastojaka iz biljaka njihovim miješanjem sa vodom.

Čaj od listova i cvjetova biljaka

Način pripreme: Ljekovite biljke sipati u šolji i prelići ključalom vodom, šolja se prekrije i ostavi da odstoji 10 do 15 minuta nakon čega se čaj procijedi i pije.

Alternativni način pripreme: Ljekovite biljke sipati u vodi da proključa, nakon ključanja zatvoriti posudu i ostaviti da se krčka na najnižoj temperaturi najviše jedan minut i onda je skinuti sa vatre.

Mjere za pripremu: Jedna do dvije pune čajne kašičice ljekovitih biljaka na 0,25 dl vode (doza se može povećavati po potrebi).

Čaj od tvrdih djelova biljaka kao što su korjen, kora, bobice, plodovi, izdanci...

Način pripreme: Ljekovite biljke sipati u vodi da proključa, nakon ključanja zatvoriti posudu i ostaviti da se krčka na najnižoj temperaturi do 10 minuta i onda je skinuti sa vatre. Nakon 10 do 15 minuta čaj se procijedi i pije.

Mjere za pripremu: Jedna do dvije pune čajne kašičice ljekovitih biljaka na 0,25 dl vode (doza se može povećavati po potrebi).

Napomene:

- Za pripremanje čaja od tvrdih djelova biljaka sipati više vode nego uobičajeno zbog isparavanja vode tokom ključanja i krčkanja (za dobijanje dvije šolje čaja, odnosno 0,5 litra, prilikom pripreme sipati 0,75 litra vode).

2.3. Mješavine

Mješavine su proizvodi u prahu koji se dobijaju miješanjem ljekovitih biljaka.

Način pripreme: Ljekovite biljke (suve i isitnjene) se promiješaju u posudu nakon čega se dobijena mješavina dodatno promiješa u drobilici, električnom mlinu ili blenderu. Mješavina tada postaje prah. Mješavine se mogu konzumirati sa vodom, cijeđenim sokom, čajem, hranom ili sipanjem u prazne kapsule. Mješavine se mogu koristiti i za spoljašnju upotrebu nanošenjem na oboljele djelove tijela (najbolje u kombinaciji sa biljnim uljem), ubacivanjem u tjelesne otvore (rektum, vagina) i ušmrkavanjem u nos (sinusi).

2.4. Ulja

Ulja su tečni proizvodi koji se dobijaju miješanjem ljekovitih biljaka sa maslinovim uljem.

Način pripreme: Ljekovite biljke se promiješaju u tegli sa hladno cijedenim maslinovim uljem. Smjesa treba da stoji zatvorena u tegli najmanje 14 dana do nekoliko mjeseci. Ulja se koriste za unutrašnju i spoljašnju upotrebu (nanošenjem na oboljeli dio tijela), kao i za pripremu drugih biljnih formula.

Mjere za pripremu: Na litar maslinovog ulja stavlja se od 300 do 500 grama ljekovitih biljaka, zavisno od njihove zapremine.

Napomena:

- Maslinovo ulje koje predstavlja kvalitetnu bazu za mnoga biljna ulja dobija se cijedenjem maslina.

2.5. Obloge

Obloga sa ricinusovim uljem

Način pripreme: Prirodna tkanina se umoči u blago zagrijano ricinisovo ulje ili se ulje naspe po tkanini, i potom se obloga stavi na oboljeli dio tijela. Istovremeno se može staviti više obloga na različite djelove tijela. Obloga se može zaviti kako ne bi spala preko noći. Obloge se po potrebi mogu održavati toplim uz pomoć flaše sa vrućom vodom.

Mjere za pripremu: Jedna do pet supenih kašika ricinisovog ulja za jednu oblogu, zavisno od njene veličine i zahvata.

Kašna obloga

Način pripreme: Ljekovite biljke (najbolje svježije) u kombinaciji sa biljnim uljima i drugim prirodnim sastojcima se promiješaju u

blenderu kako bi se dobila konzistentna masa - kaša, koja se nanosi na oboljeli dio tijela. Preko kaše se može staviti prirodna tkanina i zaviti kako ne bi spala.

Obloga od čaja (fomentacija)

Način pripreme: Prirodna tkanina se umoči u čaj (poglavlje 5.1) i potom se obloga nanosi na oboljeli dio tijela.

Mjere za pripremu: Pola litra do litar čaja za jednu oblogu, zavisno od njene veličine i zahvata.

2.6. Melemi (masti, kreme)

Melemi (masti, kreme) su čvrsti proizvodi koji se dobijaju miješanjem ljekovitih biljaka sa maslinovim uljem i pčelinjim voskom.

Način pripreme: Ljekovite biljke (suve i istinjene) se promiješaju u posudi sa maslinovim uljem i istopljenim pčelinji voskom koji nakon hlađenja predstavlja učvrslu bazu za meleme. Prvo se ljekovite biljke promiješaju sa maslinovim uljem isto kao i kod pripremanja biljnih ulja (poglavlje 5.4), i ta smjesa treba da odstoji zatvorena u tegli najmanje 14 dana. Nakon toga smjesa se dobro procijedi. Potom se uzme pčelinji vosak koji se zagrije da bi došao u tečno stanje. U međuvremenu, u drugom loncu treba zagrijati smjesu sa maslinovim uljem na 48-49 stepeni i postepeno joj dodavati istopljeni pčelinji vosak miješajući ih tokom daljeg procesa. Nakon što se smjesa dobro izmiješa sipati je u posude za meleme (manje tegle). Posude se zatvore kada smjesa-melem očvrstne. Melemi se koriste za spoljašnju upotrebu nanošenjem na oboljele djelove tijela.

Mjere za pripremu: Jedan litar maslinovog ulja, 150 do 250 mg pčelinjeg voska i 300 do 500 grama ljekovitih biljaka, zavisno od njihove zapremine.

5.7. Umeci (čvrsti i tečni)

Umeci su čvrsti i tečni preparati koji se dobijaju miješanjem ljekovitih biljaka sa biljnim uljima i drugim prirodnim sastojcima.

Način pripreme čvrstih umetaka: Ljekovite biljke (usitnjene) se promiješaju u posudi sa nečim što će im dati podmazanost i istovremeno sjediniti i učvrstiti (kokosovo ulje ili kora bresta koja postaje sluzava nakon miješanja sa vodom). Od konačne smjese se oblikuju umeci (okrugli, zašiljeni). Dobijeni umeci se stavljaju u frižider ili zamrzivač gdje će se stvrdnuti. Čvrsti umeci se, zavisno od potrebe, ubacuju u unutrašnje djelove tijela (rektum, vagina, usta) i zadržavaju se najmanje pola sata do tokom čitave noći.

Mjere za pripremu: Ne postoje standardne mjere, već se ljekovite biljke miješaju po želji i potrebi.

Napomene:

- Kada se čvrsti umeci primjenjuju, izvade se iz frižidera ili zamrzivača, drže se kratko u ruci kako bi se malo stopili i onda se ubace u željeni dio tijela. Prije ubacivanja umetka željeni dio tijela se može namazati maslinovim uljem.

- Za razliku od ostalih biljnih formula, umeci se pripremaju neposredno prije korišćenja i nemaju dug rok trajanja.

Način pripreme tečnih umetaka: Ljekovite biljke (najbolje svježje) se promiješaju u blenderu u kombinaciji sa biljnim uljem ili vodom kako bi se dobila tečna masa koja se ubacuje u obojeli dio tijela putem šprica, irigatora ili na neki drugi način. Tečni umeci se najčešće koriste za ispiranje rektuma, debelog crijeva, vagine, usta, ušiju.

Mjere za pripremu: Ne postoje standardne mjere, već se ljekovite biljke miješaju po želji i potrebi.

2.8. Sirupi

Sirupi si tečni ljekoviti proizvodi - u osnovi čaj ili tinktura u koje se, po želji, dodaje med, javorov sirup ili jedna od vrsta ukusnijih biljnih eteričnih ulja kako bi se očuvala konzistencija rastvora i učinio gušćim, ljepljivijim i ukusnijim.

Napomena:

- I pored preporučenih mjera za pripremanje biljnih formula svaki pojedinac samostalno odlučuje koje će mjere koristiti, a to najčešće zavisi od kvaliteta ljekovitih biljaka i željene jačine biljne formule.
- Za opširnije informacije o pripremanju i korišćenju biljnih formula pogledati [Program prirodnog liječenja](#).

O autoru

Zdravko Vučinić je osnivač i direktor [Instituta za prirodnu medicinu Podgorica \(IPM\)](#), nevladine organizacije koja se u Crnoj Gori i regionu bivše Jugoslavije od 2009. godine bavi promocijom zdravog načina života i prirodnog liječenja. On je i urednik Internet portala o zdravlju www.BUDITEZDRAVI.info.

Vučinić se od 2008. do 2010. godine specijalizovao u SAD iz oblasti prirodnog liječenja i detoksifikacije organizma baziranih na višedecenijskom iskustvu i radu najboljih svjetskih stručnjaka poput **dr Ričarda Šulca, dr Džona Kristofera, dr Maksa Gersona i dr Šarlote Gerson**, na nekim od najpoznatijih zdravstveno-edukativnih (*lifestyle*) centara kao što su [BellaVita](#), [Uchee Pines](#) i **Back to Garden**. Diplomirao je na [International Institute of Original Medicine \(IIOM\)](#), distance-learning (online) školi prirodnog liječenja u SAD.

Vučinić je 2005. godine diplomirao i na [Ekonomskom fakultetu u Podgorici - odsjek Poslovna škola \(menadžment\)](#), a bio je i dugogodišnji novinar i urednik u dnevnom listu „Vijesti“.

On je autor [Programa prirodnog liječenja](#) kao i autor 7 programa za detoksifikaciju organizma: [kompletnog organizma](#); [debelog crijeva](#); [jetre i žučne kese](#); [bubrega i bešike](#); [krvi i limfnog sistema](#); [kože](#); [pluća](#) koji se prilagođavaju pojedincima.

Vučinić je autor i brojnih analiza i tekstova o zdravlju kao i recepata za pripremanje biljnih formula.