

Milan GLAVAS

milian.glavas.profesor@gmail.com

FRAGARIA VESCA L. – ŠUMSKA JAGODA KAO LJEKOVITA BILJKA

Drugi nazivi: Jagoda, crvena jagoda, jagoda divlja, jagodnjača, mamica, pozemljuša, divlja jagoda, jagodica, jagodnjak.

Povijest: U davno vrijeme plodovi ove biljke bili su posvećeni Veneri i Djevi Mariji. Šumske jagode kao lijek protiv proljeva prvi je opisao rimski pisac Apulej. Naziv roda potječe od stare latinske riječi „fraga“ za pojam „fragans“, što znači mirisan, a to se odnosi na plodove. U starom vijeku svježe jagode upotrebljavale su se za poticanje djelovanja jetre i žuči. U srednjovjekovnim knjigama zapisano je da je čaj od listova šumske jagode djelotvoran protiv hemoroida, bolesti jetra, slezene, vodene bolesti i raznih ženskih bolesti. U starim knjigama navedeni su recepti za čajeve, kordijale, vodice za ispiranje lica i sl. Vjerovalo se da jagoda otklanja sve vrste bolesti, hladi jetra, krv i slezenu, osvježava, jača kod nesvjestice i gasi žeđ, da je dobra za ispiranje gnojnih čireva, da učvršćuje klimave zube i liječi desni.

Svjetski znanstvenik Linne jagodama je uspješno liječio teške napade gihta. Linne je u tom pogledu imao mnogobrojne sljedbenike što je rezultiralo pa je jagoda u narodnoj medicini postala vrlo cijenjena ljekovita biljka. Kasnije je gotovo potpuno pala u zaborav, na pravo mjesto ju je ponovno vratio Sebastian Kneipp. On ju je naveliko preporučivao. Isticao je da se jagode daju rekonvalescentima, onima koji imaju kamence ili pijesak ili boluju na jetra, te osobama koje imaju osip nastao zbog bolesne krvi. Kneipp je upućivao da takvi bolesnici trebaju redovito jesti jagode. Čaj od listova jagode Kneipp je preporučivao onima koji su preboljeli tešku bolest da bi se brže oporavili, a osobito slabašnoj djeci. Šumske su se jagode u vrtovima počele uzgajati u 15. stoljeću. Velike vrtno jagode pojavile su se tek krajem 18. stoljeća kada su nastali križanci s američkim vrstama. Više autora misli da vrtno jagode nisu prikladne za upotrebu u ljekovite svrhe, a i da šumske jagode uzgojene u vrtu gube na ljekovitoj vrijednosti. Prema takvim shvaćanjima jedino šumske samonikle jagode imaju puno opravdanje kao ljekovite biljke.

Areal: Europa, Azija (neki navode da dolazi i u Sjevernoj Americi i Australiji).

Stanište: Šumska jagoda vrlo je raširena biljka od nizinskih do planinskih predjela, jedino izbjegava usko obalno područje. To je biljka svjetla i kao takva dolazi na izloženim obroncima suncu, u svjetlijim šumama, na šumskim prosjekama, čistinama, požarištima, travnjacima i livadama. Može se naći u blizini naselja, uz grmlje, u šikarama, živicama, uz putove i po drugim mjestima.

Morfološka obilježja: Šumska je jagoda višegodišnja zeljasta biljka s trajnim, kratkim i valjkastim podankom iz kojeg tjeraju stabljike, vriježe i listovi. Vriježe pužu po zemlji, mjestimično se ukorjenjuju pa se tako biljka vegetativno

razmnaža. Iz koljenaca vriježa izrastu listovi koji su na dugim peteljka, a sastoje se od tri jajaste liske (karakteristika roda), liske su nazubljenog ruba. Iz pazuha listova izlaze končaste tvorevine koje se pružaju vodoravno, a kada vrhovima dotaknu zemlju na donjoj se strani razvije korijen, a na gornjoj strani stabljika. Cijela je biljka prekrivena svilenkastim dlakama. Uspravne stabljike visoke su do 20 cm i na njima se na dugim stapkama razvije po nekoliko zvjezdastih cvjetova. Cvjetovi se pojavljuju u travnju ili svibnju, a rjeđe u lipnju, a katkad se cvatnja ponavlja i u jesen. Cvjetovi su malobrojni, bijeli, skupljeni u rijetke cvatove na stabljikama bez listova. Svaki cvijet ima mnogo prašnika i tučkova. Ubrzo nakon oplodnje stapke se povijaju i na njima vise plodovi. Plodovi su slični bobama, a sastoje se od mesnatog cvjetišta koje je na površini posuto sitnim smeđim plodićima nepucavcima (oraščićima) što se zove zbirni plod. Jagode su crvene boje, sočne, mirisne i slatke.

Ljekoviti dijelovi biljke: Glavni ljekoviti dijelovi jesu plodovi šumske jagode – **Fragariae fructus** koji se koriste svježi ili prerađeni, a mogu se smrznuti ili sušiti. Drugi važni dijelovi jesu listovi – **Fragariae folium**. Beru se u svako doba, a suše u hladu na prozračnom mjestu. Može se brati i cijela biljka zajedno s cvjetovima. Katkad se sakuplja i korijen, odnosno podanak – **Fragariae rhizoma**, i to za vrijeme mirovanja vegetacije. Korijen se očisti, opere i brzo suši.

Sastav: Jagode sadrže šećer (najviše fruktozu i glukozu), salicilnu, vinsku, limunsku i folnu kiselinu, tanin (katehinski i elagni), dušične tvari, kalij, željezo, mangan, kalcij, magnezij, cink, bakar, fosfor, kobalt, bor, nešto pektina, aromatičnih tvari, puno vitamina C, crvenilo fragarin, terpen, pentozan, flavonoid, nešto tokoferola i eteričniog aromatičnog ulja. Vitamina C ima prosječno više nego u većini drugog voća. Drugih vitamina ima u manjim količinama (tijamin, riboflamin, nijacin, piridoksin). Listovi sadrže tanine, nešto eteričnog ulja i flavone, mnogo vitamina C, organske kiseline, spojeve željeza. Korijen sadrži do 10% tanina, malo galotanina, terpena i pentozana. Zbog sadržaja željeza jagode se smatraju posebno zdravom hranom, a zbog fine arome više se cijene od ostalog šumskog voća. Zbog sadržaja bora preporučuju se ženama u menopauzi ili približavanja menopauzi jer bor povećava razinu estragona u krvi.

Upotreba: Jagode jačaju i krijepe organe za probavu i potiču crijeva na brži i bolji rad, liječe upalu želuca i crijeva, zaustavljaju proljev. One pospješuju izlučivanje mokraće, izbacuju otrove iz bubrega i mjehura, odnosno rastvaraju mokraćnu kiselinu, pa se zato koriste za liječenje gihta i reume i čiste tijelo od ugljične kiseline. Čiste od pijeska i kamenaca iz bubrega i žučnog mjehura. Mokraćna postaje ružičasta, a stolica crvenkasta od fragarina.

Plodovi poboljšavaju krvnu sliku, korisni su protiv skleroze krvnih žila i povišenog krvnog tlaka, sprečavaju grušanje i lijepljenje krvi. Liječe pritisak u glavi i pritisak na mozak te upaljene hemoroide. Plodovi su dobri protiv anemije, za slabo srce, protiv živčane iscrpljenosti i opće iscrpljenosti. Liječe žuticu, otklanjaju bol u bokovima, bolove od uboda i ugriza kukaca. Jagode su

osobito prikladne za postizanje potrebne tjelesne težine, naročito poslije duge bolesti i tjelesne slabosti. Jagode se mogu uključiti u dijetnu hranu dijabetičara.

Sok iscijeđen iz jagoda pomaže astmatičarima, a oblozi služe za izbjeljivanje kože lica i pjegica na koži. To je dobro sredstvo pri zadržavanju mokraćne i za astmatičare. Pripravci od plodova nanose se na upaljenu ili nadraženu kožu i na opekline od sunca, te maske na lice.

Čaj od listova pomaže pri izlučivanju mokraćne, umiruje živce, čisti krv, lijek je za želučane poteškoće, zaustavlja proljeve, za žuticu, služi za grgljanje i ispiranje usta, protiv gnojne upale i lošeg zadaha iz usta (ekstrakt). U različitim mješavinama listovi jagode koriste se protiv groznice, za čišćenje krvi, protiv reume i gihta, rastrojenih živaca, žučnih, bubrežnih i mokraćnih kamenaca i drugih tegoba. Oblozi od listova stavljaju se na ubode ili ugrize od kukaca. Korijen se koristi u protiv proljeva, za čišćenje bubrega i jetre, za smirivanje krvarenja iz nosa. Listovi i korijen zajedno koriste se kao sredstvo koje steže protiv proljeva i u slučajevima kad crijeva luče mnogo sluzi, protiv gihta, kao vodica za ispiranje usta.

Biljke za mješavine: Lazarkinja mirisna, timijan, pelin, žutilovka, kupina, kadulja, borovica, šipak, majčina dušica, trputac, kičica, tratinčica, malina, plućnjak.

Nuspojave: U nekih ljudi svježe jagode izazivaju svrabljiv osip što je posljedica alergijske reakcije. Tako osjetljivi ljudi ne bi trebali jesti svježe jagode, ali bez posljedica mogu piti čaj od lišća.

SUMMARY

WILD STRAWBERRY AS A MEDICINAL HERB

Wild strawberry is widely spread plant in woodlands and near settlements. It's red fruits are rich in taste succulent, sweet and very tasteful to eat. In ancient times and as well as Middle Ages wild strawberries were considered to be an agent used for healing many diseases. The parts used were: fruits, leaves and roots. Wild strawberries heal stomach and intestine, accelerate excretion of the urine, improving blood count, inflamed and irritated skin and the other diseases. A tea made of leaves is used for calming nerves, cleaning blood vessels, digestion system and cleaning urinary and oral system. A root is used against diarrhea, for cleaning kidneys and liver and against nose bleeding. Some people are allergic to wild strawberries.

Keywords: wild strawberry, medical herb

Stručni rad