



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

## Ljekovito bilje i fitoterapija

GIMNAZIJA DR. IVANA KRANJČEVA ĐURĐEVAC



### **MASKA OD MRKVE (Za sve tipove kože)**

Osim što je bogata provitaminom A, mrkva njeguje i omekšava kožu, čisti nečistu kožu, te pomaže kod akni i sujedica.

Sastojci:

1 mrkva

1 žlica pšeničnog brašna



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

1 žumanjak

1 žličica meda

Mrkvu naribati te umiješati sa žumanjkom, pšeničnim brašnom i medom. Masku nanijeti na ovlaženu kožu lica, ostaviti da djeluje 10-15 minuta te dobro isprati toplom vodom.

## PASTA ZA ZUBE

Biljna pasta za zube istodobno čisti, izbjeljuje i polira zube, te dezinficira i liječi upalu sluznice usta. Osim toga, ne sadrži štetne sastojke.

Sastojci:

Sok 1 limuna

1 žlica listova kadulje

1 čajna žličica cimeta u prahu

1 žlica destilirane vode

Usitnjene suhe listove kadulje preliterati destiliranom vodom te zgnječiti u mužaru. Dodati cimet u prahu i limunov sok, te umiješati u glatku smjesu. Pastu čuvati u dobro zatvorenoj staklenoj bočici.

## VODICA ZA USTA (protiv lošeg zadaha)

Kadulja (*Salvia officinalis*) djeluje kao antiseptik, osvježava i otklanja loš zadah, jača desni te blago izbjeljuje zube.

Sastojci:

3 žlice listova kadulje

2dl destilirane vode

1 žličica soli

1dl 70%-tnog alkohola

Usitnjene suhe listove kadulje kratko prokuhati u osoljenoj destiliranoj vodi. Tekućinu procijediti kroz papir filtra za kavu, a u ohlađeno umiješati alkohol. Uvijek nakon pranja zuba vodicom dobro isprati usta.

## PRELJEV OD LJUBIČICE

6 žlica svježih cvjetova staviti u staklenku, preliterati sa 5dl vruće vode i pokriveno ostaviti da odstoji 24 sata. Tekućinu procijediti, dodati 500g šećera te lagano zagrijavati dok se šećer ne rastopi. (boja će se sačuvati ako sirup ne prokuha)

Ohlađen sirup pohraniti u staklenku te dobro zatvoriti.

## BOMBONI OD LJUBIČICE



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

6 žlica svježih cvjetova prelići sa 5dl vruće vode te pokriveno ostaviti da odstoji 24 sata. Tekućinu procijediti, dodati 1kg šećera i lagano zagrijavati oko 30 minuta, uz stalno miješanje. (boja će se sačuvati ako sirup ne prokuha).

Nakon toga žličicom nakapati hrpice sirupa na uljenu radnu površinu, a kad se bomboni učvrste, odvojiti ih nožem te zamotati u papir.

## Povišena tjelesna TEMPERATURA

Hladan čaj od neoguljenog, svježeg ploda slatke naranče smanjuje povišenu tjelesnu temperaturu.

Sastojci:

2 naranče

1-2 žlice šećera

5dl kipuće vode

Naranče dobro oprati, neoguljene narezati na komadiće, posipati šećerom te prelići kipućom vodom. Nakon što odstoji 20-30 minuta, tekućinu procijediti, a naranču protisnuti. Hladan čaj uzimati 3-4 puta na dan ili po potrebi.

## GEL ZA NJEGU OČIJU

1 žlica suhe kamilice i mente

1,5 dl hladne vode

2 žličice želatine u zrnu

3 žlice bademovog ulja

Od usitnjenog suhog bilja i destilirane vode pripremiti kupku za oči. U vruću tekućinu umiješati želatinu u zrnu te miješati dok se želatina ne rastopi. Dodati bademovo ulje te gel čuvati na hladnom mjestu u dobro zatvorenoj staklenoj bočici.

## MIŠIĆNI REUMATIZAM

Mišićni reumatizam je kronična bolest do koje najčešće bolesti najčešće dolazi kod reumatizma zglobova. Bolest uzrokuje bolove u mišićima, a koji se najčešće javljaju kod kretanja, pritiskivanja i dodirivanja. Kako bi se bolovi smanjili, a mišići opustili na bolna mjesta može se kao oblog stavljati kuhani krumpir.

Sastojci:

1 kg krumpira

5-6 žlica maslinovog ulja

Voda po potrebi

Krumpir skuhati, oguliti i propasirati. U krumpir dodati maslinovo ulje i kipuću vodu, te umiješati u glatku kašu. Još vruću kašu staviti kao oblog na bolna mjesta, omotati pamučnom, a preko toga vunenom tkaninom, te ostaviti da djeluje preko noći.

## POPUCANE KAPILARE



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

Sastojci:

50 g iglica čempresa

2 dl maslinovog ulja

Iglice čempresa narezati, preliti maslinovim uljem, te zatvoreno ostaviti da odstoji 2 tjedna na tamnom mjestu. Ulje procijediti te staviti u staklenku. Po potrebi, mjesto popucalih kapilara 3-4 puta na dan mazati uljem.

## KREMA OD NEVENA

1 žlica soka od cvjetova nevena

3 žlice dječje kreme

1 žlica bademovog ulja

## BALZAM ZA USNE 1

1 žličica pčelinjeg voska

2 žličice nevenovog ulja

4 kapi eteričnog ulja ili soka limuna

Otopiti pčelinji vosak, dodati nevenovo ulje. Kad masa postane kremasta, ukloniti je s vatre te miješati dok se ne ohladi i zgusne, a tada umiješati eterično ulje limuna.

## BALZAM ZA USNE 2

bademovo ulje, malo pčelinjeg voska i par žličica meda-dobro promiješati.

## BILJNI SAPUN S MASLINOVIM ULJEM

-Za suhu i osjetljivu kožu

Za njegu suhe i osjetljive kože vrlo je djelotvoran domaći sapun čiji su sastojci neven, kamilica i maslinovo ulje.

60 grama običnog dječjeg sapuna

100 grama bijelog pčelinjeg voska

20 grama latica nevena

20 grama cvjetova kamilice

50 ml maslinovog ulja

50 ml destilirane vode

## MASKA OD NARANČE

-Za normalnu i masnu kožu

Sok od pola naranče

7-8 žlica brašna

Svježi sok naranče umiješati sa brašnom da se dobije glatka smjesa. Masku nanijeti na očišćeno i vodom ovlaženo lice, ostaviti da djeluje 20 minuta, a potom dobro isprati toplom vodom.



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

## MASKA PROTIV BORA

1 sirovi krumpir

1 žlica meda

Krumpir oguliti, sitno naribati, umiješati sa medom, te kao masku nanijeti na vodom ovlaženo lice. Nakon 20 minuta, masku od krumpira isprati toplom vodom.

## PEELING SA ŠEĆEROM, MAKOM ILI KUKURUZNOM KRUPICOM

-Za osjetljivu i suhu kožu

3 žlice maslinovog ulja

2 žlice šećera

Maslinovo ulje i šećer dobro umiješati. Mješavinom nježno izmasirati cijelo tijelo, a potom tijelo samo isprati toplom vodom.

## PASTA ZA ČIŠĆENJE LICA

-Za sve tipove kože

Pastom od sjemenki badema i bademovog ulja može se svakodnevno temeljito čistiti lice te skidati make-up.

2 žlice mljevenih sjemenki badema

2 žlice mlijeka

1-2 žlice bademovog ulja

## MAĐARSKA VODA

Legenda kaže da je mađarska kraljica Izabela obožavala mirisne vodice te svaki dan koristila vodicu drugačijeg mirisa.

1 limun

1 naranča

4 žlice svježeg ružmarina

3 žlice svježe metvice

3 žlice svježe kadulje

3 žlice svježih latica ruža

100 ml 70%-tnog alkohola

150 ml destilirane vode

## CVJETNA VODICA

2 žlice cvjetova ljubičice

4 žlice latica ruža

4 žlice cvjetova đurđice

100 ml 70%-tnog alkohola

100 ml dest.vode



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

**Irena Tišljar, prof. savjetnik**

07.veljače 2017.

Svježe ili osušene latice ruža te cvjetove ljubičica i đurđica prelići alkoholom te dobro zatvoreno, uz povremenom potresanje, ostaviti da odstoji 7 dana. Tekućinu procijediti, dodati destiliranu vodu i dobro protresti. Cvjetnu vodicu ostaviti da odstoji još nekoliko dana prije upotrebe.

## LOSION ZA TIJELO SA LAVANDOM

Losion od lavande nanijeti na tijelo nakon kupanja ili tuširanja, osvježiti će tijelo i poboljšati cirkulaciju.

3-4 žlice cvjetova lavande  
1 dl 70%-tnog alkohola  
3 dl destilirane vode  
4-5 žlica bademovog ulja

## KUPKA S MEDOM I MLIJEKOM

Poznato je da je Kleopatra nje govala kožu medom i mlijekom. Zbog toga je njezina koža bila nježna i mekana na dodir, jer med ljekovito djeluje na kožu, a mlijeko je omekšava.

2 dl meda  
2 l masnog mlijeka

U toplo mlijeko umiješati med, miješati dok se med ne rastopi te mlijeko s medom dodati vodi za kupanje

## MIRISNA VODICA S VANILIJOM

3-4 prutića vanilije  
100mL 70%alkohola  
100mL destilirane vode

Prutiće vanilije usitniti, prelići alkoholom te ostaviti dobro zatvoreno da odstoji 3 dana. Tekućinu procijediti, dodati destiliranu vodu i dobro protresti. Mirisnu vodicu ostaviti da odstoji još nekoliko dana prije upotrebe.

## CVJETNI PARFEMI

Dame engleskog visokog društva Viktorijanskog doba mirisale su se cvjetnim mirisima, a formule ondašnjih parfema upotrebljavaju se i danas.

20 mL ruže  
20 mL ljubičice



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

10 mL klinčića  
5 mL nerolija  
2 mL bergamota  
10 mL 70% alkohola

Eterična ulja staviti u tamnu staklenu bočicu, dodati alkohol i bočicu zatvoriti i dobro protresti. Parfem ostaviti prije upotrebe da odstoji 2 dana. preporuča se miješati eterična ulja prema vlastitoj želji.

## KREMA ZA LICE 1

2 žlice obične dječje kreme  
2 žlice tople biljne vode  
1 žlica nevenovog ulja

Nad parom vruće vode običnu dječju kremu dobro umiješati toplu biljnu vodu, a potom i biljno ulje. Kremu staviti u staklenu posudicu, zrak uz rubove ukloniti nožem te kremu dobro zatvoriti. Rok upotrebe kreme: 7-10 dana.

## KREMA ZA LICE 2

2 žlice obične dječje kreme  
naribati malo kore limuna ili/i kore naranče  
ili dodati eterično ulje navedenih biljaka

## KREMA ZA RUKE 1

dodati par kapi nevenovog ili bademovog ulja u dječju kremu  
par kapi glicerola

## TEKUĆA KREMA ZA RUKE OD KRSTAVACA

Krastavce narezati na kriške i ostavili da puste sok. U ocijeđeni sok od krastavaca dodati glicerol i sve dobro promiješati. Na kraju dodati svježi limunov sok ili eterično ulje prema želji radi mirisa.

## BILJNO ULJE

4-6 žlica suhog bilja  
2 dL temeljnog biljnog ulja

Usitnjeno suho bilje preliti temeljnim biljnim uljem i dobro zatvoriti. Nakon što odstoji 2-3 tjedna, uz povremeno protresanje, ulje procijediti.

Rok upotrebe: 3 mjeseca



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

## **MASKA OD PŠENICE** (protiv bora)

Najčešće i najprije bore se javljaju na vratu, ispod očiju i oko usnica. Kako bi se spriječilo isušivanje kože i usporio nastanak bora, uz ostalu njegu treba primijeniti i masku od pšenice (*Triticum sativum*).

2 žlice integralnog pšeničnog brašna  
1 čajna žličica ulja pšeničnih klica  
1 žličica meda  
1dL mlijeka

Pšenično brašno, med i ulje pšeničnih klica umiješati, malo po malo dodati mlijeko te sve kremasto umiješati. Tekuću masku kistom nanijeti na kožu lica, ostaviti da djeluje 15-20 minuta, a potom isprati toplom vodom.

## **KUPKA OD LIMUNOVOG OCTA** (za masnu i nečistu kožu)

Za masnu kožu, proširenih pora vrlo je djelotvorna kupka od limunovog octa koji čisti i osvježava kožu, potiče prokrvljenost, regulira izlučivanje masnoće te zatvara pore.

3 limuna  
1L jabučnog ili vinskog octa

Limun dobro oprati i tanko oguliti žuti sloj korice, bez bijelog sloja. Koricu potom usitniti, staviti u staklenku širokog grla te prelići jabučnim ili vinskim octom. Nakon što zatvoreno odstoji 2-3 tjedna na sunčanom mjestu, uz povremeno protresanje, tekućinu procijediti. Limunov ocat prelići u staklenku, a za kupku umiješati 3-5 dL octa u toplu vodu za kupanje.

## **LOSION OD MASLAČKA** (za izbjeljivanje sunčanih pjegica)

Ako dva puta na dan upotrijebimo losion od maslačka, sunčane pjegice će s vremenom izbijeliti i nestati.

40g cvjetova maslačka  
5dL destilirane vode  
1dL soka od limuna

Cvjetove maslačka usitniti, prelići vodom te lagano kuhati 15- 20 minuta. Tekućinu procijediti te u hladnu umiješati sok od limuna. Losion prelići u tamnu staklenu bočicu te čuvati na hladnom mjestu.

Rok upotrebe: 7-10 dana





# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

## ULJNA KUPKA (za normalnu i suhu kožu)

Uljne kupke posebno su pogodne za suhu kožu, jer koža ponovno postaje mekana i nježna, a na koži ostaje dodatni sloj masnoće.

3-4 žlice jestivog, nevenovog, bademovog ili jojobinog ulja  
2 žlice mlijeka  
2 žlice meda

U vodu za kupanje treba prvo umiješati mlijeko kako bi se ulje bolje raspršilo u vodi, a nakon toga treba umiješati ulje i med.

## SUHA I GRUBA KOŽA LAKTOVA

Laktove treba njegovati kao i svaki drugi dio tijela. Jednom tjedno treba piling laktova, a potom nanijeti pakung od meda i limunovog soka.

2 žlice meda  
2 žlica limunovog soka

Med lagano ugrijati, dobro umiješati sa limunovim sokom te nanijeti na kožu laktova. Nakon 30 minuta laktove istrljati spužvom, isprati toplom vodom te namazati hranjivom kremom.

## LOSION ZA ČIŠĆENJE LICA OD MRKVE I KRSTAVACA (za sve tipove kože)

Pektini u krastavcu, vitamini u mrkvi i limunu te bademovo ulje čine ovaj losion ne samo odličnim sredstvom za čišćenje kože već sredstvom koje istodobno njeguje i osvježava čak i osjetljivu kožu.

50mL soka od krastavca  
60mL soka od mrkve  
30mL bademovog ulja  
Sok od jedne polovine limuna

Mrkvu i krastavac oguliti, nakon toga iscijediti sok. Sok od mrkve i krastavca pomiješati te umiješati bademovo ulje i sok od limuna prelići u tamnu staklenku i čuvati na hladnom mjestu. Prije upotrebe losiona dobro protresti, a nakon toga nanijeti na lice.

Rok upotrebe : 7 dana

## PUDER ZA TIJELO S MIRISOM RUŽA



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

Ako ujutro nakon tuširanja na tijelo nanesimo mirisni puder cijeli dan osjećat ćemo se ugodno i svježe. Puder možemo pripremiti sa laticama mirisnim ruža, ali i s laticama drugih mirisnih cvjetova.

Latice mirisnih ruža  
Običan dječji puder

Latice ruža dobro osušiti, samljeti u prah te umiješati u dječji puder. Za jači miris dodati nekoliko kapi eteričnog ulja ruža.

## RUŽINA VODICA

5-6 žlica latica ruža  
3 dl destilirane vode

Usitnjene latice ruža prelići kipućom vodom, ostaviti prekriveno da odstoji 30 min te potom procijediti  
Rok upotrebe: odmah

## KREMA OD BADEMA

3 žlice obične dječje kreme  
2 žlice bademovog ulja

Nad parom vruće vode u običnu dječju kremu dobro umiješati bademovo mlijeko, a potom i bademovo ulje. Kremu staviti u staklenu posudicu, zrak uz rubove ukloniti nožem te dobro zatvoriti.  
Rok upotrebe: 7-10 dana

## OBLOG OD ORIGANA (za normalnu i masnu kožu)

Od origana ili mravinca može se pripremiti opuštajući, osvježavajući i dezinficirajući biljni oblog, a koji će posebno goditi umornoj i nečistoj, te problematičnoj koži lica.

1 žlica origana  
1 litra destilirane vode  
2 žlice limunovog soka

Usitnjeni suhi origano prelići kipućom vodom te pokriveno ostaviti da odstoji 30 min. Tekućinu procijediti i umiješati limunov sok. U još toplu tekućinu namočiti pamučnu tkaninu, lagano je iscijediti, staviti na lice kao oblog te ostaviti na licu 10 min. Nakon toga lice isprati toplom vodom i namazati hranjivom kremom.

## BADEMOVO MLIJEKO

100 grama slatkog badema  
3 dl ružine vode  
1-2 žlice sojinog ulja



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

Sjemenke badema oguliti, samljeti te kremasto umiješati s malom količinom tople ružine vode, a potom umiješati ostatak vode. Nakon što odstoje 20-30 min, bademovo mlijeko procijediti, a smjesu dobro protisnuti. Odvojiti 3 žlice bademovog mlijeka za kremu, a u ostatak umiješati bademovo ulje i dobro protresti.

Rok upotrebe: 7 dana

## SUHA KOŽA LICA

Za vlaženje suhe kože lica preporuča se jednom na tjedan na lice nanijeti masku od ploda breskve.

1. zrela breskva

Breskvu oguliti, zgnječiti viljuškom te vočnu kašu nanijeti na ovlaženu kožu lica. Nakon 10-15 min, masku isprati toplom vodom, a lice namazati hranjivom kremom.

## MLIJEKO OD KRSTAVCA (za sve tipove kože)

Mlijeko za čišćenje lica pripremljeno mlijekom od krastavca osvježava, zateže, prokrvljuje umornu i opuštenu kožu lica te se koristi i za brzo čišćenje lica tijekom dana, a posebno je pogodno za njegu kože lica.

50 ml soka od krastavaca

50 ml destilirane vode

2-3 žlice glicerina

Svježe iscijeđeni sok od krastavca miješati sa destiliranom vodom i potom umiješati glicerin. Mlijeko spremimo u staklenku, dobro protresemo i pospremimo na hladno mjesto

Rok upotrebe: 7 dana

## KAŠALJ

Svježi sok crvenog luka odlično je sredstvo za liječenje kašlja, a pomiješan s medom liječi suhi i nadražujući kašalj

2 glavice crvenog luka

250 grama smeđeg šećera

Crveni luk oguliti i narezati na ploške. U staklenku naizmjenice složiti ploške crvenog luka i šećera, staklenku zatvoriti, staviti na toplo mjesto. Kad crveni luk ispusti sok, uzimati svaka 2 sata po 1-2 čajne žličice dobivenog sirupa.

## HRIPAVAC

Osim kod prehlade, hunjavice i upale grla, te kroničnog i akutnog bronhitisa i astmatičnih napadaja, timijan je vrlo djelotvoran i protiv grčevitog kašlja i hripavca

3 žlice timijana

5 dl vode

4 dl meda



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

Usitnjeni suhi timijan prelići kipućom vodom te pokriveno ostaviti da odstoji 20 min. Tekućinu procijediti, zakipiti, umiješati med te lagano kuhati 15-20 min. Ohlađeni sirup prelići u tamnu staklenku te uzimati 2-3 puta na dan po 1 žlicu.

## ZAŠTITNO SREDSTVO OD PRAŠINE NA NAMJEŠTAJU

- 1 litra vode
- 1 žlica jabučnog octa
- 1 žlica glicerina

U vodu umiješati jabučni ocat i glicerina. Tekućinu nanijeti na pamučnu tkaninu i dobro istrljati namještaj. Nakon toga, prašina se na namještaju neće tako brzo sakupljati.

## PROZORSKA STAKLA

- kora krumpira
- voda

Koru od sirovog krumpira ne treba uvijek bacati. Voda u kojoj je prokuhana čista, svježa kora od krumpira, odlično je sredstvo za zaštitu prozorskih stakla od masnoće, prljavštine i prašine. Stakla oprana vodom od krumpira bit će blistavo sjajna i dugo vremena čista.

## DRVENI NAMJEŠTAJ -PASTA ZA ČIŠĆENJE-

- 10 g pčelinjeg voska
- 100 ml sojinog ulja

Odlično sredstvo za čišćenje svih vrsta drvenog namještaja možemo pripremiti tako da nad parom vruće vode dobro umiješamo pčelinji vosak i sojino ulje. Pastu treba čuvati u zatvorenoj posudici i upotrijebiti u roku od 6 mj.

## SREDSTVO ZA PRANJE KRISTALNIH PREDMETA

- 5-6 šaka listova koprive
- 3l vode
- 3 žlice vinskog octa

Listove koprive prelići kipućom vodom te pokriveno ostaviti da odstoji 30-40 min. Tekućinu procijediti i umiješati vinski ocat. Kristalne predmete oprati u tekućini od koprive i octa, ili ih nakon pranja isprati u tekućini, a kako bi ponovno bili sjajni i zaštićeni od prljavštine.

## KROM, ROSTFRAJ I STAKLO ( vodeni kamenac )

- 1/2 l jabučnog ili vinskog octa
- 5 žlica soka od limuna

Na nekim kuhinjskim predmetima od kroma, rostfraja i stakla često ostaju mrlje od vodenog kamenca. Takve predmete premažite mješavinom voćnog octa i soka od limuna, ostavite da odstoje 5 min. te dobro isperite vodom.



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

## KROM I ROSTFRAJ (MRLJE)

2l vode

1 glavica crvenog luka

1 žlica kuhinjske soli

Crveni luk usitniti, sa solju umiješati u vodu te sve lagano kuhati 10 min. Tekućinu procijediti te upotrijebiti za pranje ili ispiranje, ali i laštenje, predmete od kroma i rostfraja.

## HIDRATANTNA KREMA OD LAVANDE (za masnu kožu)

Krema od lavande dezinficira nečistu i masnu kožu, te ugodno djeluje na stanice koje izlučuju previše masnoća.

20 grama bijelog pčelinjeg voska

1 žlica glicerina

3 žlice bademovog ulja

6-7 žlica jakog čaja od koprive-*može i bez toga*

20 kapi eteričnog ulja lavande

Nad parom vruće vode utopiti pčelinji vosak i glicerin. Zagrijati bademovo ulje te polako umiješati u pčelinji vosak. Kad masa postane kremasta, ukloniti je s vatre, te kap po kap ulijevati topli čaj od koprive, uz neprekidno miješanje. Nastaviti miješati dok se krema ne ohladi i zgusne, a tada umiješati lavande.

## MED OD MASLAČKA

Od cvjetova maslačka moguće je napraviti umjetni ali ljekoviti med. Izvrsnog je okusa i mirisa.

1. U 2,5 l kipuće vode stavi cvjetove maslačka, kadulju i narezane limune, dodaj pepermint
2. kuhaj na laganoj vatri oko pola sata
3. kada se sve ohladi procijedi, dodaj oko 2-3 kg šećera i ponovno kuhaj oko pola sata da nastane gusta viskozna tekućina slična medu
4. toplo stavlja u tople staklenke!

## VODICA ZA KOSU S KADULJOM

250 g listova kadulje, 1 l vode, 2, 5 dl ruma

Suhe listove kadulje preliti vodom, zakipiti i lagano kuhati 15 minuta. Nakon 48 sati stajanja procijediti tekućinu i staviti rum. Ovaj recept je za sjaj i mekoću kose.

## ŠAMPON ZA MASNU KOSU



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

1 žlica jabučnog octa, 20 kapi eteričnog ulja čempresa, 10 kapi eteričnog ulja borovnice

## ŠAMPON ZA SUHU KOSU

20 kapi ulja sandalovine, 10 kapi ulja vlaske, 1 žlica glicerina

## PAKUNG ZA NORMALNU KOSU

25 kapi ulja lavande, 25 kapi ulja sandalovine, 5 kapi ulja lavande  
Ne treba ispirati.

## SREDSTVO PROTIV PERUTI

Pomiješati jednu čajnu žličicu sušene kadulje, jednu žličicu ružmarina, jednu žličicu majčine dušice, 250 ml kipuće vode, 60 ml jabučnog octa, 10 kapi eteričnog ulja lavande. Kipućom vodom preliti biljke i poklopiti. To treba ohladiti i procijediti te čuvati u hladnjaku.

## VITAMINSKA BOMBA ZA KOSU

5 žlica šećera, 2, 5 žlica kvasca, 5 žlica kukuruznog brašna, 1, 5 l vode  
To sve izmiješati, ostaviti preko noći i idući dan to popiti. Nastaviti to piti 4 dana.

## SAPUNI

### Postupak izrade sapuna

1. Bazu za izradu sapuna narežite na listiće ili naribajte, i otopite na pari u poklopljenoj posudi ili u mikrovalnoj pećnici s tim da u nju dodajte mlijeka (obavezno mlijeko u prahu) i to 15 do 20 posto od težine sapuna koju ste odlučili napraviti. (Npr. ako koristite 100 g baze, u nju dodajte 1,5-2 dl mlijeka). Kao baza može se koristiti Shea maslac koji se lako nabavi u ljekarnama ili parfumerijama.

2. Kad je baza potpuno otopljena, dodajte eterična ulja za miris. Dovoljno je samo nekoliko kapi. S mirisima možete eksperimentirati.

3. U otopljenu bazu možete dodati boju po želji, čokolada u prahu će vašim sapunima dati smeđu boju ali i hidratizirajuća svojstva, za intenzivnu crvenu boju možete dodati malo crvene paprika u prahu, od latica nevena sapun će biti žućkast, kadulja će mu dati zelenu, a kamilica bež-zelenkastu boju.

4. U otopljenu bazu možete dodati i malo tekućeg glicerina (1 žlica na 100 g baze) koji će sapunu dati dodatna hidratizirajuća svojstva, možete dodati i zobenih pahuljica (1 žlica na 100 g baze) koje će dati sapunu piling efekt. Od ljekovitog bilja možete dodati malo kamilice, lavande,



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

metvice ili nevena koji će sapunu dati i ljekovita svojstva. Navedene dodatke u svojim sapunima koristite pojedinačno.

5. Otopljenu bazu obojenu s umiješanim dodacima i mirisom prelijte u kalupe koje ste prethodno obukli u plastičnu foliju, tako će se sapuni lakše izvaditi iz kalupa.

6. Sapune možete izvaditi iz kalupa i koristiti čim se stvrdnu, za što im je obično potrebno od 3 do 7 dana.

## GEL ZA KOSU

2 žlice meda i ocijeđeni sok jednog limuna.

## NAPITAK ZA JAČANJE SRCA

Svježi sok od korijena mrkve, hrena i limuna s 1 dl meda. Mrkva i hren se očiste, naribaju, kroz gazu se ocijedi svježi sok koji se pomiješa sa medom radi boljeg ukusa.

## ANTIBIOTIČKI PRAŠAK OD KAMILICE

prašak za rane - cvat kamilice smrviti u prah te količini od 20 g praha dodati po 35 g brašna od riže i brašna od pšenice, a onda i još 10 g talka; sve dobro izmiješati u prašak koji služi za posipanje mokrih rana.

## MEDENJACI S KOPRIVAMA

0,5 kg brašna  
4 žlice meda  
3 jaja



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

200g šećera  
malo cimeta  
100g maslaca  
1 žlica sode bikarbone  
2 čaše oraha  
20 vrhova kratko nasjeckane prokuhane mlade koprive

Sve sastojke promiješati i zamijesiti.  
smjesa treba odstajati pola sata nakon čega se prave kuglice.  
peći na 175°C oko 15-20 min..

## ANĐEOSKI KOLAČ

### Sastojci

- šalica grisa
- 1 šalice mlijeka
- 4 naribane jabuke
- šalica šećera
- šalica mljevenih oraha
- 1 jaje
- 1 šalice ulja
- 1 prašak za pecivo
- rum
- grožđice

### Postupak

Izmiješati sve sastojke i uliti u tepsiju. Staviti u toplu pećnicu te peći na 180 do 200°C.

### Prejev:

Na laganoj vatri (da ne prokuha) otopiti 10 dag čokolade s 3 žlice vode, 2 žlice šećera i 8 dag maslaca. Preliti preko mlačnog kolača.

## BREGOVSKA PITA

*Specijalitet podravske kuhinje*

### Sastojci:





# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

Irena Tišljar, prof. savjetnik

07.veljače 2017.

- Tijesto za savijaču
- šećer
- orasi
- grožđice
- mak
- jabuke
- maslac
- kiselo vrhnje
- jaja
- cimet

## Postupak

- Tepsiju namažemo maslacem stavimo listove tijesta, namažemo maslacem, prelijemo vrhnjem i posipamo orasima. Na sljedeće nivoe stavljamo jabuke, mak i grožđice. Na kraju zalijemo vrhnjem u koje smo razmutili jaje. Pečemo 45 minuta na 170°C.

LITERATURA



# RECEPTI NA BAZI LJEKOVITOG BILJA

ROZE, Udruga za promicanje zdravlja seoskih žena Virje, OŠ prof. F. V. Šignjara Virje

**Irena Tišljar, prof. savjetnik**

07.veljače 2017.

1. Roko Živković, 1997. Prirodno liječenje probavnih organa ljekovitim biljem i djetom, mr.sc. Jasna Matekalo Draganović (ur.): , Školska knjiga, Zagreb.
2. Sue Hawekey, 1998. Travarstvo, Leonard Marušić (ur.), LEO COMMERCE, d.o.o., Rijeka .
3. Maurice Mességué : Moj herbar ljepote prema kojoj smo izradile nekoliko pripravaka na bazi ljekovitog bilja.
4. Maria Treben, 1996. Zdravlje iz božje ljekarne – Savjeti i iskustva u liječenju s ljekovitim biljem, Mavrica, d.o.o., Celje, Slovenija.
5. Nikola Gelenčir 1987., Prirodno liječenje biljem, Ljekovito bilje, prof. Vladimir Jakulić (ur.), Nakladni zavod Znanje, Zagreb, str.175-260.
6. Willi Schafner, Barbara Häfelfinger, Beat Ernst 1999., Ljekovito bilje – Kompendij, monografija ljekovitih biljaka i njihovih droga, Leonardo Marušić (ur.), LEO COMMERCE, Rijeka, str.10-296.
7. 2003. Bijela vrba, Ljekovito bilje 3: 28-30.