

bio&bio predstavlja

---

# SNAGA BILJAKA I MOĆ TINKTURA ZA SAMOPOMOĆ

---

Mali herbalistički priručnik Neil McNultyja



# SADRŽAJ

Pronađi herbalističke savjete za sljedeća stanja



## MENTALNO ZDRAVLJE

SIBIRSKI GINSENG

PANAX

GINKO

---



## UROGENITALNO ZDRAVLJE

KOPRIVA

VRKUTA

KONOPLJIKA

---



## PROBAVA I DETOKSIKACIJA

MAŠLACAK

SIKAVICA

ARTIČOKA

---



## BOL

CIMICIFUGA

PASIFLORA

KURKUMA

# ŠTO JE BILJNA MEDICINA?

Biljna ili botanička medicina je zdravstveni sustav koji se temelji na terapiji biljkama i smatra se primarnim sustavom zdravstvene zaštite za čak 80% svjetskog stanovništva, sukladno podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO).

Najbolji rezultati postižu se kada je biljna terapija sastavni dio integrativnog modela koji uključuje ostale komplementarne pristupe liječenju kao što su nutricionizam,

akupunktura, hidroterapija, iridologija i mnoge druge. Međutim, terapija biljem itekako može biti učinkovita samostalna metoda kada govorimo o preventivnim načinima održavanja zdravlja, ali i za tretiranje brojnih čestih tegoba.

Terapijski protokol se uglavnom sastoji od korištenja cjelovitih biljnih pripravaka kao što su tinkture, čajevi u prahu, biljni prahovi, sokovi, kreme, balzami, komprese, supozitoriji (čepići) i vaginalete.



## KOJE SE TEGOBE MOGU LIJEČITI HERBALNOM MEDICINOM?

Biljna medicina može biti itekako učinkovita metoda liječenja za velik broj zdravstvenih tegoba i poremećaja. Moje kliničko iskustvo potvrđuje fascinantne rezultate u tretiranju tegoba ženskog urogenitalnog trakta kao što su: simptomi perimenopauze, PMS-a, endometrioze, PCOS (sindroma policističnih jajnika), cistitisa, kandidate, disurije, problema s kardiovaskularnim sustavom kao što su: slaba cirkulacija, povišena razina kolesterola u krvi, povišen krvni tlak i anemija.

Učinkovito se rješavaju i problemi živčanog sustava kao što su: nesanica, glavobolja,

simptomi uzrokovani stresom, nervna iscrpljenost te tegobe povezane s probavnim sustavom: gastritis, intolerancije na hranu, ulcerozni kolitis, žudnja za šećerom, razne metaboličke tegobe, probavne smetnje, zatvor i sindrom iritabilnog crijeva te tegobe dišnog sustava kao što su: astma, sinusitis, učestale prehlade, kašalj, alergije na pelud, razne druge vrste alergija te tegobe koštano-mišićnog sustava: artritis, razne povrede i bolovi kao i tretiranje raznih kožnih stanja.

## GDJE NABAVITI KVALITETNE BILJNE PRIPRAVKE?

Ovo je vrlo važno pitanje. Prije svega, predlažem da se konzultirate s iskusnim herbalistom ukoliko želite tretirati neku dugotrajnu kroničnu bolest ili tegobu. Za lakše tegobe, konzultirajte se sa stručnjacima i savjetnicima u trgovinama, koji su educirani po pitanju načina korištenja i djelovanja biljaka.

Izuzetno je važno da biljni pripravci koje namjeravate uzimati budu vrhunske kvalitete s obaveznim ekološkim certifikatom koji jamči da su biljne sirovine visokokvalitetne i

ne sadrže ostatke pesticida i herbicida te da je proces ekstrakcije proveden na ispravan način.

**Učinkovitost** - važno je znati da biljni proizvodi moraju imati dostatnu količinu djelatne tvari da bi bili učinkoviti.

**Ispravno doziranje** - obratite pažnju na način doziranja i ne prelazite navedenu granicu s obzirom na to da su djelatne tvari biljaka itekako moćne. Još jednom napominjem da je kod tretiranja kroničnih oboljenja biljnom terapijom, važno prethodno konzultirati stručnog herbalista.

---

**I ZAPAMTITE** - iako određena biljka možda ima djelovanje koje bi moglo biti blagotvorno kod tretiranja vaše tegobe, moguće je da ne odgovara vašoj ukupnoj konstituciji ili pak može biti kontraindicirana za lijekove koje uzimate. Zato se uvijek savjetujte sa stručnim savjetnicima i svojim liječnikom.

---



**Neil McNulty** BSc ND DIPP Hlr. MIRH  
Herbalist, naturopat, iridolog

Herba Vitalis, Tratinska 44, Zagreb  
m: 095/8521-649

neil@herbavitalis.org

<https://www.facebook.com/HerbaVitalis>

[www.herbavitalis.org](http://www.herbavitalis.org)

Navedeni herbalistički savjeti i recepti su informativnog karaktera te nisu namijenjeni liječenju bolesti. Iznesene tvrdnje i savjeti, stručni su stavovi naturopata i herbalista Neila McNultyja. Prije korištenja spomenutih biljaka i tinktura, savjetujte se s liječnikom.





# MENTALNO ZDRAVLJE

Suvremeni stil života izvor je mnogih stresnih situacija koje itekako negativno utječu na nas. Imamo premalo vremena za odmor, cjelovitu i kvalitetnu prehranu, kretanje ili dijeljenje osjećaja. Stoga se često događa da simpatički nervni sustav (SNS) preuzima dominaciju po navici ili čak postajemo ovisni o takvoj reakciji organizma na stres. Karakterizira ga pojačano lučenje adrenalina i kortizola tj. uzročnika tipične reakcije na stres: "obrana-bijeg-blokada". Dugoročno gledajući, takav način svakodnevnog funkcioniranja, vrlo je štetan.

Kod otpornih osoba, posljedice se ne vide odmah već kasnije tijekom života i to najčešće sa simptomima kroničnog umora, degenerativnim promjenama tkiva i autoimunim bolestima. No kod osoba koje imaju osjetljiviji endokrini sustav, promjene mogu biti evidentne odmah i uzrokovati razne metaboličke poremećaje, iscrpljenost nadbubrežne žlijezde, slabo pamćenje, umor, kožne probleme, depresiju, učestale infekcije, tjeskobu, nesanicu itd.

## MOĆ ADAPTOGENIH BILJAKA

Adaptogene biljke nude odgovor i rješenje za tegobe koje su posljedica suvremenog, stresnog načina života. Grupa biljaka koje nazivamo adaptogenima, pomažu nam da se prilagodimo i odupremo mnogim izazovima i izvorima stresa kojima smo svakodnevno izloženi. Djeluju na različite načine pomažući nam uspostaviti ravnotežu:

- rješavaju i nadomještaju nedostatke s kojima se suočavamo
- uspostavljaju ravnotežu endokrinog sustava
- regeneriraju tkiva i organe
- neutraliziraju štetan utjecaj toksina
- osnažuju imunitet
- potiču izdržljivost i vitalnost

Adaptogene biljke nude nam prirodno rješenje za suočavanje s izazovima i posljedicama stresne svakodnevice. U nastavku saznajte koje adaptogene biljke rješavaju razne tegobe do kojih dolazi zbog prekomjerne izloženosti stresu, ali i zdravstvene probleme koji često prate stresna stanja, uz navođenje indikacija i karakteristika osobnosti.

Za mentalno zdravlje izdvajam tri snažne biljke učinkovite pri rješavanju mnogih tegoba: **sibirski ginseng**, **panax ginseng** te **ginko**.



# SIBIRSKI GINSENG

*Eleutherococcus senticosus*

Tradicionalno se koristi za postizanje više razine energije.

## Porijeklo

Sjeveroistočna Azija

## Dijelovi biljke koji se koriste

Korijen

## Karakteristike osobnosti

Idealan je za žene preopterećene obavezama, koje su bez energije i s izraženim tamnim podočnjacima.



## INDIKACIJE

Umor, mentalna magla, niska razina energije, iscrpljenost uzrokovana stresom, učestala pojava infekcija, osjećaj dezorijentiranosti i dekoncentracije.



## STANJA

Visoki krvni tlak uzrokovan stresom, učestale infekcije, bolovi u zglobovima (koljena i donji dio leđa), fibromialgija, impotencija te adrenalni umor i iscrpljenost.



## Doziranje

Piti 3 puta dnevno po 20 kapi **tinkture** u 1 dcl vode.



## Mjere opreza

Sibirski ginseng izbjegavajte koristiti tijekom ljeta, može djelovati zagrijavajuće na organizam te ga izbjegavajte prije spavanja jer djeluje stimulatивно.



## Moćne sinergijske kombinacije

Kombinirajte korijen sibirskog ginsenga s astragalusom u slučaju da patite od učestalih infekcija, no ne tijekom akutne faze upale. U kombinaciji s pasiflorom i glogom izvrsno djeluje na regulaciju visokog krvnog tlaka uzrokovanog stresom.



# PANAX GINSENG

*Panax ginseng*

Legendarna biljka koja se u istočnoj herbalnoj medicini iznimno cijeni kao stimulan s regenerativnim svojstvima.

## Porijeklo

Planinski dijelovi istočne Azije

## Dijelovi biljke koji se koriste

Korijen

## Karakteristike osobnosti

Panax je izvrstan odabir za blijede, slabe i zaboravne muškarce, odsutnog i nezainteresiranog pogleda.



## INDIKACIJE

Slabost, bljedilo, iscrpljenost, vrlo niska razina vitalnosti, spuštenu ramena, kratak dah, odsutnost i zaboravnost, pretjerano dnevno znojenje



## STANJA

Neurastenija, impotentnost, nesanica, slabo pamćenje, depresija, dugotrajna tjeskoba, hipoglikemija.



## Doziranje

Piti 3 puta dnevno po 20 kapi **tinkture** u 1 dcl vode.



## Moćne sinergijske kombinacije

S pasiflorom i ashwagandom učinkovit u tretiranju neurastenije.



## Mjere opreza

- Nije primjeren za vrlo aktivne, temperamentne i dinamične osobe. Ne preporučuje se korištenje tijekom ljetnih mjeseci. Iznimno pogodan za muškarce iznad 50 godina starosti. Kod žena se preporučuju manje doze tijekom kraćeg vremenskog razdoblja.



# GINKO

*Ginkgo biloba*

Učinkovitost ovog drevnog stabla na pamćenje i mentalnu aktivnost od davnina je poznata.

## Porijeklo

Kina, no uzgaja se diljem svijeta

## Dijelovi biljke koji se koriste

Uglavnom lišće  
i ovojnica sjemenke

## Karakteristike osobnosti

Osoba koja često osjeća umor,  
ima slabu koncentraciju,  
konfuzna, zimogrozna.



## INDIKACIJE

Dekonzentriranost i "maglovitost uma",  
slabo pamćenje, slaba periferna cirkulacija,  
gubitak pamćenja, konfuznost, nedostatak  
energije, tjeskoba, depresivno raspoloženje  
i često zujanje u ušima.



## STANJA

Cerebralna insuficijencija, Alzheimer,  
vrtoglavica, tinitus (zujanje u ušima),  
glavobolja (zbog vazokonstrukcije i  
hipoksija (smanjena razina kisika u krvi).



## Doziranje

Piti dva puta dnevno po 30 kapi  
**tinkture** u 1 dcl vode.



## Mjere opreza

- Ginko je uglavnom siguran za korištenje, no svakako potražite savjet liječnika ako uzimate antikoagulanse i antiplateletne lijekove.



## Moćne sinergijske kombinacije

S gotu kolom kombinira se kod lošeg pamćenja te sa sibirskim ginsengom kod "maglovitosti uma".



# UROGENITALNO ZDRAVLJE

Razne urogenitalne tegobe jedan su od najčešćih uzroka nelagode i stresa mojih pacijenata od kojih čak 90% čine žene. U svijetu današnjice gdje se 'ženskost' i ženstvenost nedovoljno cijeni, potiskuje i ne prepoznaje, nije ni čudo da su poteškoće s normalnim reproduktivnim funkcijama toliko česte, kao i učestalost urinarnih tegoba i nestabilnost endokrinog sustava.

Od uretritisa, cistitisa, do PMS-a i policističnih jajnika, endometrioze pa do simptoma perimenopauze i menopauze, suvremena žena ima

brojne izazove s kojima se nosi. Mnoge se žene osjećaju nedovoljno cijenjeno, povrijeđeno, nepriznato, pod neprestanim utjecajem stresa, prezaposleno i pod pritiskom brojnih poslovnih i obiteljskih obaveza.

Kada se ove činjenice povežu s lošom prehranom (s previše šećera), štetnim utjecajem kemijske, konvencionalne kozmetike, premalo odmora, uzimanjem konvencionalnih lijekova, ali i s nedovoljnim samopouzdanjem, rezultat je šteta koja se nanosi endokrinom sustavu i mjesečnim ciklusima.

Ne zaboravimo u ovoj priči na muškarce! Iako meni u kliniku rijetko dolaze muškarci, to ne znači da i oni ne pate. Istina, u njih se manifestira mnogo manje vrsta urogenitalnih stanja nego u žena, a kad dođe do problema radi se najčešće o benignoj hiperplaziji prostate i o prostatitisu.

Kaže se kako muškarci svoj stres i brigu spremaju u prostatu i upravo to zadržavanje, potiskivanje i sjedenje na problemu dovodi do nepotrebne patnje i boli.

Za urogenitalno zdravlje izdvajam tri moćne biljke koje imaju široku primjenu: **koprivu**, **vrkutu** te **konopljiku**.





# KOPRIVA

*Urtica dioica*

Jedna od najvažnijih biljaka  
herbalne medicine.

## Porijeklo

Europa, no rasprostranjena  
je diljem svijeta

## Dijelovi biljke koji se koriste

Stabljika s listovima, korijen,  
sjemenke

## Karakteristike osobnosti

Bezizražajne oči, spuštene vjeđe  
i blijeda, sivkasta boja lica.

## INDIKACIJE



Sivkasto-blijeda boja kože lica, slabost, česte vrtoglavice i umor, niska razina vitalnosti i večernji umor, nizak krvni tlak, sluz u sinusima, stolici i mjehuru, često zijevanje i uzdisanje pospanost, sporo izgrađuje mišićno tkivo i metabolički se rješava ostataka bjelančevina.

## STANJA



Anemija (uključujući i anemiju tijekom trudnoće), nizak krvni tlak i preobilne menstruacije, impotencija (povezana s niskom krvnim tlakom), benigna hiperplazija prostate, prostatitis (korijen koprive), giht (uzrokovan visokoproteinskom prehranom), artritis, ekcem i atrofija mišića.



## Doziranje

Piti tri puta dnevno po 40 kapi  
**tinkture.**



## Mjere opreza

Nisu zabilježene



## Moćne sinergijske kombinacije

Sa stolisnikom i rusomačom kod menoragije (obilne menstruacije). S ashwagandhom kod anemije i s vrkutom kod kroničnog cistitisa s iscjelkom.



# VRKUTA

*Alchemilla vulgaris*

Jedna od najvažnijih i iznimno blagotvornih biljaka za tretiranje raznih ženskih zdravstvenih tegoba.

## Porijeklo

Europa

## Dijelovi biljke koji se koriste

Listovi

## Karakteristike osobnosti

Osobe kojima vrkuta izvrsno odgovara obično su anemične, osjetljive žene blijede puti i vlažne kože.



## INDIKACIJE

Učinkovito zacjeljuje vlažna tkiva, pročišćava kožu i unosi ravnotežu kod pretjeranog lučenja sluzi. Iznimno je djelotvorna kod nervoznih, plašljivih i osjetljivih žena.



## STANJA

Iznimno dobri rezultati kod tretiranja upale grlića maternice, vaginitisa, kod bolnog mokrenja, kod zdjeličnih upala, gljivičnih infekcija te kod otečenih grudi zbog PMS-a, kod bolnih menstruacija, kod izostanaka mjesečnice, kod dugotrajnih i preobilnih mjesečnica te glavobolje i u slučaju nepravilnih menstrualnih ciklusa.



## Doziranje

Piti 3 puta dnevno po 60 kapi **tinkture** u 1 dcl vode.



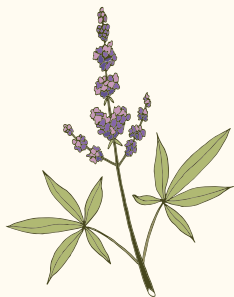
## Mjere opreza

Nisu zabilježene



## Moćne sinergijske kombinacije

S cimicifugom se kombinira kod kongestivne dismenoreje, s rusomačom kod menoragije te sa stolisnikom kod mioma maternice.



# KONOPLJKA

*Vitex agnus castus*

Prava ženska biljka koja se stoljećima koristila kod problema s menstrualnim ciklusom i neplodnosti.

## Porijeklo

Mediteran

## Dijelovi biljke koji se koriste

Bobice

## Karakteristike osobnosti

Tip osobe koje bi mogle imati koristi od djelovanja vrkute imaju osjećaj da ih netko ili nešto progoni, spontano i često pogledavaju preko ramena.



## INDIKACIJE

Blagotvorno djeluje kod stanja koja uključuju pomanjkanje progesterona, kod postizanja ravnoteže u slučaju opsesivne seksualne želje (primjerice kod dječaka teenagera). Osobe koje imaju snažnu potrebu za promjenom, posebno stariji ljudi koji nisu živjeli punim plućima već su se tijekom života sustezali.



## STANJA

Uspješno rješava probleme s aknama kod muškaraca i žena, regulira menstrualni ciklus (pogotovo kod mlađih žena), ublažava simptome histerije, depresije (posebno kod perimenopauze), kod bolnih menstruacija, kod izostanaka mjesečnice, kod simptoma perimenopauze (valunzi i znojenje), kod policističnih jajnika te kod otečenih grudi zbog PMS-a.



## Doziranje

Piti 40 kapi **tinkture** dnevno u 1 dcl vode.



## Mjere opreza

Ne smije se koristiti tijekom dojenja ili u slučaju trudnoće.



## Moćne sinergijske kombinacije

S vrkutom i rusomačom u slučaju materničnog krvarenja.



# PROBAVA I DETOKSIKACIJA

Još jedan od tjelesnih sustava koji je itekako pogođen negativnim utjecajem suvremenog načina života jest probava. Mnogi su naturopati tijekom stoljeća spoznali činjenicu da je opće dobro stanje organizma u velikoj mjeri direktno povezano s funkcioniranjem probavnog sustava.

Smatra se da je čak 90% raznih bolesti uzrokovano nekim od probavnih poremećaja. Zdravi i funkcionalni probavni organi i tkiva su zaslužni za optimalnu probavu te apsorpciju i iskorištavanje nutrijenata koji hrane i iscjeljuju organizam.

Zdrav probavni sustav odgovoran je za filtriranje, čišćenje, pročišćavanje, drenažu i izbacivanje svih otpadnih tvari iz organizma.

Stres, loša prehrana, dominacija simpatičkog nervnog sustava (SNS), nedovoljno aktivan, sjedeći način života, oksidativni stres, lijekovi, okolišne kemikalije, zagađenje, alkohol, utjecaji raznih elektromagnetskih polja kojima smo izloženi, itd. negativno utječu na naš organizam, a većina spomenutog povezana je s utjecajem na naš probavni sustav.

Iscjeljenje crijevnog sustava glavni je cilj svake naturopatske strategije iscjeljenja.

Za zdravlje probavnog sustava preporučujem tri biljke koje tradicionalno koristimo u svrhu pročišćenja i jačanja probave: **maslačak**, **sikavicu** te **artičoku**.



# MASLAČAK

*Taraxacum officinale*

Ovaj svestrani čistač pomaže boljim funkcijama probave.

## Porijeklo

Europa, i Azija, Sjeverna Amerika

## Dijelovi biljke koji se koriste

Listovi i korijen

## Karakteristike osobnosti

Geografski jezik (benigni migrirajući glositis) te moguće u kombinaciji s tamno crvenim usnama.



## INDIKACIJE

Maslačak postepeno čisti jetru, žučni mjehur i gušteraču. Izvrstan je kod čišćenja preopterećene, zagušene i usporene jetre te probavnih organa koji mogu biti opterećeni dugotrajnim upalnim procesima. Maslačak ima svojstva dubinskog i polaganog isušivanja fluida u tkivima kojima je funkcija smanjena pa se nedostatno pročišćavaju i ne vrši se izmjena tvari.



## STANJA

Hepatitis, kongestivna stanja jetre, žučni i bubrežni kamenci, kronična upalna stanja probavnog sustava i urinarnog trakta, razni tipovi intolerancije na hranu, sindrom propusnih crijeva, atopični ekcemi, te kardioresnalni sindrom (edem).



## Doziranje

Piti 2 puta dnevno po 40 kapi **tinkture** u 1 dcl vode. Manje doze se preporučuju za dugotrajnije korištenje, a jače doze su izvrsne za drenažu i efekt hlađenja organizma.



## Moćne sinergijske kombinacije

Sa sikavicom pomaže kod konstipacije (posebno kod pomanjkanja žuči) te ispravlja hipohondrijsku bol.



## Mjere opreza

Siguran za korištenje, no potreban je oprez kod osoba koje imaju problema sa zadržavanjem optimalne količine tekućine u organizmu kako bi se izbjeglo štetno djelovanje u takvim slučajevima.





# SIKAVICA

*Silybum marianum*

U tradicionalnoj europskoj dugi niz godina koristi se kao podrška zdravlju jetre.

**Porijeklo**  
Europa

**Dijelovi biljke koji se koriste**  
Sjemenke

**Karakteristike osobnosti**  
Depresivna i teška osoba s obloženim jezikom, spora i bez apetita te s čestim osjećajem neugodnog okusa u ustima.



## INDIKACIJE

Usporen rad jetre, nedostatak apetita, konstipacija i mučnina. Bijeli gnojni iscjedak iz pluća. Pozitivno djelovanje na vensku cirkulaciju te regeneraciju slezene i jetre.



## STANJA

Žučni kamenci, žučne kolike i žutica. Oštećenja jetre ili ciroza (posebno ona uzrokovana alkoholizmom). Hepatitis (kronični i akutni). Konstipacija u slučaju kada je stolica tvrda, suha i vrlo teško prolazi. Kardiorrenalni sindrom (edem).



### Doziranje

Piti tri puta dnevno po 40 kapi **tinkture** u 1 dcl vode. Smanjiti dozu ukoliko se uzima tijekom dužeg vremenskog razdoblja.



### Mjere opreza

Nisu zabilježene.



### Moćne sinergijske kombinacije

S maslačkom može blagotvorno djelovati kod kardiorrenalnog sindroma (edemi). S glogom kod niskog krvnog tlaka i arterijske hipotenzije.



# ARTIČOKA

*Cynara scolymus*

Obiluje silimarinom i inulinom koji djeluju osnažujuće na jetru, žučni mjehur i bubrege

## Porijeklo

Sredozemlje

## Dijelovi biljke koji se koriste

Listovi

## Karakteristike osobnosti

Svijetla ili žučkasta put, umoran pogled bez odlučnosti i namjere da se poduzme nešto.



## INDIKACIJE

Gubitak izdržljivosti, večernji umor, veliki napor kod donošenja odluka, nedostatak odlučnosti i hrabrosti. Epigastrične tegobe, spor metabolizam i probava, osjećaj da se hrana u želucu ne probavlja. Reumatski poremećaji: učinkovito se eliminiraju metabolički toksini iz organizma te rješava problem nadutosti.



## STANJA

Hiperkolesterolemija, hipoglikemija, žutica, želučana dispepsija, žučni i urinarni kamenci.



## Doziranje

Piti tri puta dnevno po 60 kapi **tinkture** u 1 dcl vode.



## Mjere opreza

Može uzrokovati začepljenje i poteškoće s proizvodnjom majčinog mlijeka kod mlađih majki.



## Moćne sinergijske kombinacije

Sa sikavicom kod žutice i kod usporene probave.



# BOL

Bol je prirodan neurološki odgovor tijela koji ima brojne uzroke kao što su povreda, pritisak, upala, trenje, patogeni uzrok, hipoksija, nedostatak nutrijenata u organizmu, degradacija ili neki drugi proces povezan s bolešću.

Određivanje točne lokacije boli može biti koristan pokazatelj vrste poremećaja, traume ili bolesti. Međutim iz gledišta energetske medicine, bol može biti i mnogo više od toga.

## PRIRODA I "PONAŠANJE" BOLI MOŽE POMOĆI KOD DEFINIRANJA OSNOVNOG UZROKA TEGOBE ILI SINDROMA:

- **Bol se smanjuje ili pojačava u slučaju:** pritiska, topline, hladnoće, kretanja, ležanja, danju, noću, u određenom vremenu tijekom dana, prije ili nakon jela, dok je sunčano ili je tama itd.
- **Vrste boli:** osjećaj punoće ili praznine, oštre ili tupe boli, hladne ili vruće, grčevite ili začepljene, probadajuće ili lokalizirane te pulsirajuće, neprestane itd.
- **Lokalizacija boli:** npr. glava - sljepoočnice, vrh, frontalni dio, jednostran ili obostran i sl.

Ovisno o spomenutim faktorima, moguće je odrediti koja je biljna terapija indicirana za određenu vrstu i tip boli.

Za olakšanje u stanjima boli, izdvajam tri izvanredne biljke široke namjene: **cimicifugu, pasifloru i kurkumu.**



# CIMICIFUGA

*Cimicifuga racemosa*

Iznimno je bogata fitoestrogenima te je poznata kao biljka koja blagotvorno djeluje na mnoge ženske tegobe.

## Porijeklo

Šumsko tlo Sjeverne Amerike

## Dijelovi biljke koji se koriste

Korijen

## Karakteristike osobnosti

Posesivna osobnost, mračna i depresivna, duboko u mislima i takvo se stanje pogoršava kod žena prije menstruacije. Često su u situacijama u kojima se trebaju suprotstaviti maltretiranju.



## INDIKACIJE

Amenoreja, dismenoreja (iritacija, težina s dugotrajnim bolovima), menopauza (palpitacije, valunzi) i bolovi (reumatski artritis, išijas, osteoartritis, bolovi u mišićima, bolovi u leđima, bolovi u ramenu (zagušenja, kompresije), te angina i trzajne ozljede (kompresije).



## STANJA

Razna stanja koja karakteriziraju grčevi, reumatski bolovi, začepljenost, težina, duboka mišićna bol, česta zamišljenost i težina. Bolovi se pogoršavaju nakon menopauze kada menstruacija u potpunosti prestane. Općenito, grčevi reproduktivnog, mišićno-koštanog i probavnog sustava. Kronični bolovi s depresijom.



## Doziranje

Piti 6-10 kapi **tinkture** dnevno u 1dcl vode.



## Mjere opreza

Ne preporučuje se tijekom trudnoće, no može se koristiti kao pomoć pri porodu.



## Moćne sinergijske kombinacije

U kombinaciji s kaduljom, učinkovito rješava valunge karakteristične za menopauzu. Sa srčenicom pomaže kod ublažavanja palpitacija tijekom menopauze.



# PASIFLORA

*Passiflora incarnata*

Umirujuće sedativno djelovanje pasiflore ublažava stanja boli.

## Porijeklo

Južne države SAD-a i Gvatemala

## Dijelovi biljke koji se koriste

Cijela biljka

## Karakteristike osobnosti

Za sve one koje previše razmišljaju, analiziraju i brinu.



## INDIKACIJE

Nervoza, tjeskoba, nemir i trzanje mišića.



## STANJA

Prekomjerna cerebralna stimulacija, nesanica, visoki krvni tlak, srčane palpitacije, stresom uzrokovani proljevi, tjeskoba, spazmična astma, blaga konvulzivna stanja, neuritis i herpes.



## Doziranje

Piti tri puta dnevno po 40 kapi **tinkture** u 1 dcl vode.

## Mjere opreza

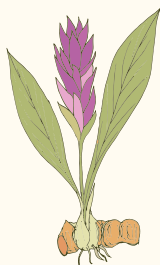
Nije pogodno za trudnice zbog prisutnosti alkaloida.



## Moćne sinergijske kombinacije

Kombinirajte pasifloru s hmeljom u slučaju pojačanog nemira i nesаницe. S kantarionom ako želite blagotvorno utjecati na upalu živaca te s glogom za povišeni krvni tlak i srčane palpitacije.





# KURKUMA

*Curcuma longa*

Vrlo važna biljka i u zapadnjačkoj herbalnoj medicini, a popularnost joj sve više raste.

## Porijeklo

Indonezija, Indija, Kina

## Dijelovi biljke koji se koriste

Rizom (korigen)

## Karakteristike osobnosti

Prevladavajući osjećaj vrućine i uznemirenosti, s hladnim stopalima i dlanovima. Učestali bolovi tijekom probavljanja hrane, pogotovo s desne strane tijela.



## INDIKACIJE

Osjećaj (pre)punjenosti i stezanja, toplina i bol u žučnom mjehuru, nedostatno lučenje žuči i probavnih sokova, upale i bolovi probavnog sustava, razne tegove dišnog, kožnog te koštano-mišićnog sustava i slaba periferna cirkulacija. Obilno menstrualno krvarenje s ugrušcima.



## STANJA

Žutica, hepatitis, gastritis, ulkus, mučnine i ekcem, psorijaza, inercija maternice i odgođeni trudovi.



## Doziranje

**Prah od kurkume** 5 g dnevno (pomiješana s vodom ili u toplom zobenom ili bademovom mlijeku). Piti tri puta dnevno 30 kapi **tinkture** u 1 dcl vode.



## Mjere opreza

Ne preporučuje se korištenje tijekom ranih faza trudnoće.



## Moćne sinergijske kombinacije

S artičokom je izvrsna za žučne kamence i žuticu. S maslačkom za upale povezane s probavnim sustavom.

ORGANSKO



CJELOVITO



ETIČNO



EKOLOGIČNO



LOKALNO



# bio&bio

Zagreb - Dubrovnik - Pula - Rijeka - Split - Osijek - Varaždin

Super nam je što ti se sviđaju sadržaji naših **e-bookova**, što su ti inspirativni i sretni smo kad ih dijeliš. Pri tom te molimo, sjeti se spomenuti izvor i autora teksta. Ako te je zainteresirala ova tema, istraži **našu stranicu** i pronadi još puno korisnih sadržaja i proizvoda ili posjeti bio&bio trgovine gdje te čekaju bio&bio savjetnici.

Tvoj bio&bio tim



[www.biobio.hr](http://www.biobio.hr)

0800 246 246

Design: Blagica Ampova