

Naziv biljke	Razdoblje branja	Za što koristimo	Dodatno
<b>Kopriva</b>	ožujak-travanj	<p><b>Drugi nazivi:</b> žara, pasja kupina, kopriva obična</p> <p><b>Kada i što brati?</b> Za čaj je najbolje je brati u rano proljeće, brati mlade vrhove. Sušiti u tankom sloju u hladu, na prozračnom mjestu. Čuvati u staklenci ili platnenoj vrećici. Ako niste iskusni u branju koristite kožne ili gumene rukavice. Brati je u prirodi, ne uz cestu.</p> <p><b>Ljekovito djelovanje:</b> Čisti želudac, jetru i crijeva, mokraćom odvaja loše sokove i vodu iz tijela, smanjuje stres i nesanicu.</p> <p><b>Koliko?</b> Nekoliko listova na 2 dl prokuhane vode, ostaviti 10 min poklopljeno. Konzumirati umjereno, ne preporučuje se prije spavanja, ako je moguće ne pripremati u metalnoj posudi.</p>	OPREZ: osobe s niskim tlakom, trudnice i dojilje, srčani bolesnici
<b>Plućnjak</b>	ožujak-travanj	<p><b>Drugi nazivi:</b> džigeričnjak, lisac, lišac, medunica, medunika, kudrovac, plućnik, trava od guje, žigeričnjak</p> <p><b>Kada i što brati?</b> Cijela biljka, bez korijena</p> <p><b>Ljekovito djelovanje:</b> Kašalj, gripa, upala pluća, kronični bronhitis. Za čišćenje krvi i tjelesnu snagu.</p> <p><b>Koliko?</b> Jedna do dvije žličice na 2 dl prokuhane vode, ostaviti 10 min poklopljeno. Piti 3 puta dnevno po jednu šalicu za vrijeme trajanja tegoba. Može se kombinirati sa stolisnikom, koprivom, kaduljom.</p>	OPREZ: osjetljiv želudac, čir na želucu, bolesti jetre, bolesti žuči, žučni kamenci
<b>Bazga</b>	krajem svibnja	<p><b>Drugi nazivi:</b> bezgavina, zova, aptika, bujad</p> <p><b>Kada i što brati?</b> Cvijet biljke u cvatu kad je sunčano i suho, nikako nakon kiše. Sušiti u sjeni na prozračnom mjestu u tankom sloju ili objesiti cvjetove. Nakon sušenja cvjetovi moraju biti bijeli do žućkasti, ne crni. Čuvati u staklenkama. Od cvjetova se može napraviti i sok.</p> <p><b>Ljekovito djelovanje:</b> Gripa, prehlada, kod djece pomaže i kod ospica i vodenih kozica. Pomažu pri iskašljavanju.</p> <p><b>Koliko?</b> Malo cvjetova preliti s 2 dl prokuhane vode, ostaviti 10 min poklopljeno. Piti 3 puta dnevno po jednu šalicu, nakon nekog vremena napraviti pauzu.</p>	OPREZ: trudnice i dojilje, osobe s niskim tlakom mogle bi osjetiti slabost
<b>Kamilica</b>	svibanj-lipanj	<p><b>Drugi nazivi:</b> kamomila, maternjak, telenak, titrica</p> <p><b>Kada i što brati?</b> Cvjetovi u cvatu kad je sunčano, sušiti u tankom sloju, u sjeni. Osušenu kamilicu čuvati u staklenci.</p> <p><b>Ljekovito djelovanje:</b> Protiv razdražljivosti, nesanice, premorenosti, želučanih tegoba, nadutosti, za opuštanje mišića. Za ispiranje i obloge kod bolesti oka i kožnih bolesti.</p> <p><b>Koliko?</b> Jednu žličicu kamilice u šalici preliti s 2 dl kipuće vode, ostaviti 5 min poklopljeno. Piti 2-3 šalice na dan, nakon nekog vremena napraviti pauzu.</p>	OPREZ: trudnice i dojilje

<b>Livadna kadulja</b>	svibanj-lipanj	<p><b>Drugi nazivi:</b> divlja kadulja, divlja žalfija</p> <p><b>Kada i što brati?</b> Cvjetovi i listovi kad je sunčano, sušiti u sjeni. Osušenu kamilicu čuvati u staklenci.</p> <p><b>Ljekovito djelovanje:</b> Probavne tegobe, upala grla, prehlada, upala sinusa.</p> <p><b>Koliko?</b> Jednu žličicu kadulje prokuhati u 2 dl vruće vode par minuta. Piti dvije do tri šalice na dan, ne više od 3 tjedna zaredom. Može se kombinirati s kamilicom, mentom i matičnjakom.</p>	OPREZ: trudnice i dojilje, dugotrajna upotreba većih količina može izazvati uznemirenost, ubrzani puls, suhoću usta...
<b>Menta</b>	svibanj-listopad	<p><b>Drugi nazivi:</b> nana, metvica</p> <p><b>Kada i što brati?</b> Za čaj brati neposredno prije ili za vrijeme cvatnje po sunčanom vremenu, cijela biljka 5–10 cm iznad zemlje. Vrhove biljke može se brati i kao dodatak ljetnim pićima.</p> <p><b>Ljekovito djelovanje:</b> Bolovi u truhu, proljev, zatvor, protiv nadutosti, mučnine, gripe i prehlade, smanjuje loš zadah</p> <p><b>Koliko?</b> Dvije žličice s 2 dl kipuće vode, ostaviti 10 min poklopljeno. Piti do 2 puta dnevno po jednu šalicu čaja, nakon 2 tjedna konzumacije napraviti dužu pauzu.</p>	OPREZ: osobe sa žučnim kamencima, trudnice i dojilje
<b>Crvena djetelina</b>	svibanj-rujan	<p><b>Drugi nazivi:</b> livadna djetelina</p> <p><b>Kada i što brati?</b> Kroz ljeto brati cvjetove djeteline, sušiti u hladu</p> <p><b>Ljekovito djelovanje:</b> Ublažava simptome menopauze, smanjuje stres, za prevenciju prehlade, kašalj i nelagoda tijekom bolesti</p> <p><b>Koliko?</b> Nekoliko cvjetova na 2 dl vruće vode, ostaviti 15 min poklopljeno. Piti do 3 puta dnevno po jednu šalicu čaja, nakon 2 tjedna konzumacije napraviti dužu pauzu.</p>	OPREZ: trudnice i dojilje, može se javiti nadutost, akne, zatvor i mučnina
<b>Lavanda</b>	lipanj-srpanj	<p><b>Drugi nazivi:</b> lavandula, levanda, despik</p> <p><b>Kada i što brati?</b> Sabiru se vršci biljke u rujnu kad je sunčano. Suši se u hladu na prozračnom mjestu. Kad se osuši, od stabljike odvojiti pupoljke i koristiti ih za čaj.</p> <p><b>Ljekovito djelovanje:</b> Blagotvorno djeluje na želudac i maternicu, smanjuje napuhnutost, protiv stresa i migrene.</p> <p><b>Koliko?</b> Dvije žličice osušenih ili svježih pupoljaka preliti s 2 dl vruće vode, ostaviti 5 min poklopljeno. Može se miješati s kamilicom. Piti 2-3 šalice na dan, nakon nekog vremena napraviti pauzu.</p>	OPREZ: trudnice i dojilje, osobe osjetljive na sunčevo svjetlo, imaju niski kolesterol

<b>Lipa</b>	lipanj-srpanj	<p><b>Drugi nazivi:</b> lipac, lipolist, zimska lipa, lipa velelista</p> <p><b>Kada i što brati?</b> Sabire se cvijet s pricvjetnim listovima, bez oštećenja. Cvjetovi moraju biti otvoreni, bere se kad je vani sunčano vrijeme. Suše se u hladu na prozračnom mjestu. Kad se osuši moraju imati istu boju kao ubrani i lijepo mirisati. Čuvati u suhim staklenkama ili papirnatim/platnenim vrećama zatvoreno.</p> <p><b>Ljekovito djelovanje:</b> protiv prehlade i bolesti dišnih organa, gripe, kašlja, bolova kod mokrenja i za smirenje. Pospješuje znojenje i mokraću, čisti krv.</p> <p><b>Koliko?</b> Jedna do dvije žličice lipe prelići s 2-3 dcl kipuće vode, ostaviti poklopljeno 10 minuta. Jedna šalica 3 puta dnevno. Čaj nije za dugoročnu upotrebu, potrebno je napraviti pauzu.</p>	OPREZ: osobe s niskim tlakom mogle bi osjetiti slabost, srčani bolesnici, trudnice i dojilje
<b>Matičnjak</b>	lipanj-rujan	<p><b>Drugi nazivi:</b> melisa, rojevica, limunka, matičnik, čelina trava, maternjak</p> <p><b>Kako i što brati?</b> Za čaj se sabiru vrhovi listova prije cvatnje, a cijela biljka bez korijena za vrijeme cvatnje. Suši se brzo, u hladu sa što manje dodira. Ne smije se čuvati u limenim posudama. Listovi dobri i kao dodatak ljetnim pićima zbog limunastog okusa.</p> <p><b>Ljekovito djelovanje:</b> za smirenje, protiv menstrualnih bolova, grčeva, nadutosti, proljeva, protiv nesanice. Preporuka trudnim ženama koje pate od mučnina i povraćanja, uz konzultaciju s liječnikom. Rijetko izaziva nuspojave pa je dobar i za djecu.</p> <p><b>Koliko?</b> Jednu dvije do tri žličice suhog lišća prelići kipućom ovom, ostaviti da odstoji par minuta. Dnevno do 3 šalice čaja. Nakon 3 tjedna napraviti pauzu od barem tjedan dana.</p>	OPREZ: trudnice i dojilje, matičnjak može djelovati na štitnjaču
<b>Stolisnik</b>	lipanj-rujan	<p><b>Drugi nazivi:</b> kunica, hajdučka trava, hajdučica</p> <p><b>Kada i što brati?</b> Sabiru se cvjetovi i biljka do najviše 30 cm za vrijeme cvatnje. Sušiti u tankom sloju na prozračnom, sjenovitom mjestu. Čuvati u staklenci.</p> <p><b>Ljekovito djelovanje:</b> Protiv probavnih smetnji, prehlada, menstrualnih tegoba, snižava temperaturu, protiv tegoba jetre, mjehura i regulira krvni tlak. Djeluje protuupalno.</p> <p><b>Koliko?</b> Jedna žličica na 2 dl vruće vode, ostaviti kratko da odstoji. Piti 3 puta dnevno po jednu šalicu za vrijeme trajanja tegoba.</p>	OPREZ: trudnice i dojilje

<b>Crni sljez</b>	lipanj-rujan	<p><b>Drugi nazivi:</b> divlji papel, sivlji slezenovac, divlji šljez, planinska sliz, slizovača.</p> <p><b>Kada i što brati?</b> Sabiru se listovi, s cvjetovi za vrijeme cvatnje. Cvjetove brati samo po suhom vremenu kad su potpuno otvoreni. Suše se u hladu na toplom, u tankom sloju. Oštećeni listovi ne smiju se sabirati i koristiti za čaj. Čuvati u suhoj zatvorenoj staklenci.</p> <p><b>Ljekovito djelovanje:</b> otklanjanje probavnih smetnji, protiv kašlja, promuklosti.</p> <p><b>Koliko?</b> Jedna do dvije žličice na 2 dl prokuhane tople vode, ostaviti 10 min poklopljeno. Piti 3 puta dnevno po jednu šalicu za vrijeme trajanja tegoba.</p>	OPREZ: trudnice i dojilje, dijabetičari, osobe koje se pripremaju za operaciju, hemofiličari
<b>Pelin</b>	srpanj-kolovoz	<p><b>Drugi nazivi:</b> pelinček, akčenac, osenač, vakčenac</p> <p><b>Kada i što brati?</b> Listovi prije cvatnje i cijela biljka za vrijeme cvatnje. Sušiti u hladu.</p> <p><b>Ljekovito djelovanje:</b> Jačanje želuca, čišćenje krvi, loša probava, nadutost, slabi tek, podrigivanje, žgaravica...</p> <p><b>Koliko?</b> Pola do najviše jedne žličice na 2 dl vruće vode, ostaviti nekoliko minuta da odstoji. Čaj je gorak. Najbolje nakon jela. Može se kombinirati s mentom kako bi se ublažila gorčina. Piti najviše jednu šalicu dnevno i ne više od 4 tjedna zaredom.</p>	OPREZ: trudnice i dojilje
<b>Šipak</b>	rujan-listopad	<p><b>Drugi nazivi:</b> divlji šipak, divlja ruža, pasja ruža, srbiguzica, šipurina</p> <p><b>Kada i što brati?</b> Sabiru se crveni tvrdi plodovi. Suši se u pećnici na laganoj temperaturi. Čuvati u staklenci.</p> <p><b>Ljekovito djelovanje:</b> Dobar izvor vitamina C, ublažava gripu i prehladu, čisti organizam, protuupalni učinak</p> <p><b>Koliko?</b> Čaj se može pripremiti od sušenog, ali i svježeg ploda. Nekoliko plodova na 2 dl ključale vode, ostaviti 5 min da ključa i 10 minuta da odstoji.</p>	OPREZ: trudnice i dojilje, diuretiki učinak, dlačice ploda mogu izazvati iritaciju grla pa treba dobro procijediti

**Prikazani podatci su informativnog karaktera. Samostalno liječenje ili odgađanje skrbi koja vam je potrebna može imati ozbiljne posljedice za vaše zdravlje. Ako niste iskusni u pripravi domaćih čajeva, prethodno se posavjetujte sa stručnom osobom ili liječnikom.**