

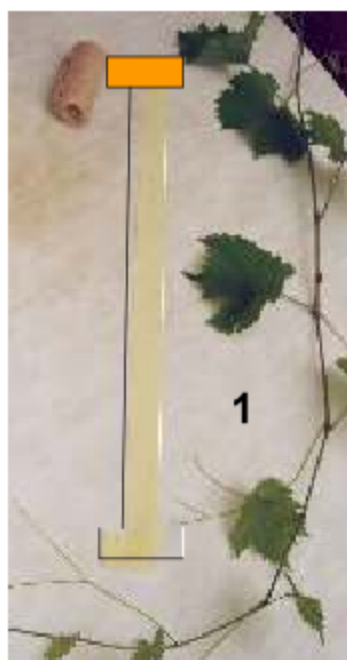
LJEKOVITA LOZA

Ugodan, ljekovit, a besplatan, čaj od lišća loze, ali i obloge od lišća, pomažu očuvati vene.

Možda imate koji trs loze na okućnici (ako ga i nemate, nije ga problem uzgojiti, čak i u osunčanim gradskim dvorištima). Svake jeseni ga obrezujete i bacate lišće u kompost. E, pa ove godine odaberite desetak zdravih, mlađih ogranaka, osušite u hladu, grubo razdrobite rukom (bolje nego ih zdrobiti u prašinu u mikseru) i spremite u par hermetiski zatvorenih boca, npr. od cikle i sl. Ako loza nije pored prometne ceste ili ulice i ako je ne prskate (ima vrsta koje ne treba prskati), imat ćete čaja na pretek. Možda niste znali, da uz sam grozd i cvjetove, te sok koji cijedi pri rezidbi, ljekovita svojstva imaju i list, vitice, pa i tanke, još meke grančice na kojima su mladi listovi. Samo grožđe koristilo se u narodnoj medicini za velik popis tegoba, od hemeroida i bolesti jetre, žučne vrećice, mokraćnih puteva, slezene, želudca i niskog tlaka (crno grožđe), do sniženja tlaka, kožnih bolesti, urinarnog sustava i reumatizma (bijelo grožđe). I bijelo i crno pomaže kod gihta i zatvora.

Čaj od lišća slovi kao lijek protiv reumatizma, gihta, pomaže kod povraćanja, a dobar je i protiv celulita. Cvijet čak jača funkcije mozga, leđnu moždinu, a pomaže čak i kod paralize nogu. To još nije sve. List loze općenito djeluje protuupalno. Kalij, kalcij, magnezij, željezo i dr. te vitamini C, B i E neophodni za zdravo tijelo sadržani su u grožđu ili soku od grožđa. Sve to, dobar je razlog da čaj od lozina lišća uvrstimo u uobičajen, besplatan svakodnevni napitak. No nemojte štediti na njemu. Za razliku od kupovnih vrećica raznih čajeva u kojima možete prebrojati zrnca na prste dviju ruka, za šalicu čaja uzmite krcatu kafenu žlicu osušenog lista loze. Zasladite s dvije-tri žlice meda, a kome je gušt, slobodno ga može „krstiti“ i s poklopčićem ruma. Za muške se preporuča dodati i usitnjen režanj češnjaka, ako ne planirate kakav randevu.

No, posebno je vrijedno svojstvo lozina lista, da suzbija i izbija vena na nogama, posebno ako se primijeni čim ih primijetite. One nisu samo estetski problem. Umorne i bolne noge, težak uspon po stepenicama, a u uznapredovaloj fazi i daljnje komplikacije treba spriječiti čim se pokažu prvi znaci. Priloženi kolaž pokazuje jedan od načina kako to izvesti – najbolje na večer, pa prespavati sa oblozima više puta, tj. dok se vene ne povuku. Ne stavljajte list loze na otvorene rane, mogle bi teže zacijeliti. Na takve rane stavite slinavu stranu razrezanog lista aloa-vere, ona je izvrsna za zacjeljivanje rana u roku jednog, dva dana. Kažu također, da ju je dobro imati u spavaćoj sobi. Mazite je i pazite, razmnožite mlade izdanke, pa će Vam oprostiti što je povremeno sakatite iz zdravstvenih razloga. Novije spoznaje kažu da i biljke razmjenjuju osjećaje (istočnjaci to znaju već milenijima).



- 1** Papirnatu ljepivu vrpču cca 80 -100 cm nalije-pimo na stol, ljepivom stranom prema gore.
- 2** Na vrpču naslažemo svježje ubrane listove loze
- 3** Tako dobivenu traku lišća omotamo oko noge
- 4** Zamotamo elastičnom trakom (samo lagano stegnuto) i tako idemo na spavanje.