Narodni nazivi: crna jagoda — črna jagoda — črna kupina — ežina — ježina — kopinje — kupinjača — kupjenak — malina — maljuga — rbida — robidnica.

{rokbox title=|Kupina| }images/stories/ljekovitobilje/129-kupina.jpg{/rokbox}

Pod skupnim imenom kupina razlikuju se mnogobrojne vrste i oblici s međusobno malim razlikama, no pod tim su imenom obuhvaćene sve vrste koje rastu u našim krajevima, jer se i sve upotrebljavaju u ljekovite svrhe i imaju isto ljekovito djelovanje.

{rokbox title=|Kupina| }images/stories/ljekovitobilje/129-kupina2.jpg{/rokbox}

Opis biljke: kupina je trajni grm s horizontalno položenim korijenjem koji tjera 1 do 3 metra duge grane što djelomično puzu po zemlji ili se penju po ostalom grmlju. Mladi jednoljetni izdanci, koji leže na zemlji, ukorjenjuju se pri dodiru sa zemljom i druge godine tjeraju nadzemne grane koje nakon donošenja cvijeta i ploda ugibaju. Iz podzemnog dijela biljke tjeraju novi izdanci koji preuzimaju ulogu odumrlih i tako se biljka trajno obnavlja. Stabljika je većinom petorokutna i proviđena bodljikama savinutim prema dolje. Listovi su na stabljici razmješteni po tzv. razmještaju 2/5. To znači, ako brojimo od jednog lista prema gore u spirali oko stabljike dva puta da dođemo do onog lista koji upravo stoji nad onim listom od kojeg smo počeli, tada je onaj list, do kojega smo došli nakon dva spiralna ophoda, peti list po redu. Listovi su perasto sastavljeni pa donji listovi imaju 5, a gornji 3 listića. Veliki, jajastog oblika i na vrhu zašiljeni perasti listovi, s gornje su strane glatki, a s donje strane gusto proviđeni pustenastim bijelim dlakama, dok je lisna peteljka proviđena bodljikama. Mnogobrojni bijeli cvjetovi smješteni su u lažnom šticu. Svaki cvijet nosi mnogo pestića, a iz svakoga se razvije po jedna mala mesnata koštunica koja krije sjeme obavijeno u tvrdi ovoj. Sve te koštunice međusobno povezane sačinjavaju plod kupine.

Listovi i najgornji dijelovi stabljike, tj. vršci, djeluju na okus stežući, zreli su plodovi slatki, vrlo aromatični i prijatnog okusa. Kupina, a također i malina, mnogo se uzgaja u vrtovima, no najmirisniji plodovi s karakterističnom aromom ne rastu u vrtovima, nego u slobodnoj prirodi, u šumi, toj ljekovitoj riznici.

Vrijeme cvatnje: lipanj do rujna, a zrelost plodova od kolovoza.

Stanište: kupina raste na šumskim čistinama i krčevinama, na rubovima šuma, na širokim svijetlim šumskim putovima, među grmljem, te uz rubove polja, na neplodnim zemljištima, vrlo često u velikoj množini. Listovi kupine jasno pokazuju sadržaj vode samog staništa. Na suhim mjestima, s dubokom razinom podzemne vode, donja strana listova je pustenasto dlakava, a na vlažnim mjestima s visokom razinom podzemne vode raste kupina kojoj je donja strana listova gotovo potpuno gola.

Ljekoviti dijelovi biljke: sabiru se mladi i nježni listovi (Folia Rubi fruticosi) i gornji cvjetni vrhovi, i to u proljeće od travnja do kraja svibnja. Listovi kupine moraju se sabirati bez lisne peteljke. Ako je potrebno sabiranje korijena, tada se on iskapa u veljači, a najkasnije u ožujku. Sušenje se obavlja u hladu. Plodovi (Fructus Rubi fruticosi) se sabiru u vrijeme sazrijevanja, pri tom treba paziti da nisu crvljivi ili napadnuti drugim nametnicima. Plodovi se konzerviraju ili se ulažu u rakiju. Listovi, vrškovi i korijen iziskuju vrlo pažljivo sušenje, a čuvati se moraju na vrlo suhom mjestu kako nebi izgubili aromu. Katkada se suše i plodovi; sušenje se mora provesti

vrlo pažljivo i polagano.

Ljekovite i djelotvorne tvari: utvrđeno je eterično ulje, tanin, pektin, jantarna, jabučna, oksalna, mliječna i salicilna kiselina, a značajan je i vitamin C.

Ljekovito djelovanje: listovi djeluju stežući, dobro su i potpuno bezazleno sredstvo protiv proljeva, no pati li netko od začepljenosti, odnosno tvrde stolice, treba izbjegavati aromatični čaj od kupinova lišća bez dodavanja drugih ljekovitih biljaka.

Vrlo dobri uspjesi u liječenju postižu se kod krvavog proljeva. Osobito se preporuča čaj od kupinova lišća kod krvavog proljeva dojenčadi, ako je to povezano sa sklonošću k tuberkulozi. Od vrlo je dobrog ljekovitog djelovanja uzimanje čaja kroz duže vrijeme kod krvarenja želuca, upale crijeva, a prije svega kod kroničnog nadražaja slijepog crijeva. To isto vrijedi i kod bijelog cvijeta.

Čaj od kupinova lišća djeluje na rastvaranje sluzi i pospješuje njezino izbacivanje. Djelovanje čaja na čišćenje krvi smanjuje ili čak liječi kožne osipe, lišajeve i druge kožne nečistoće. Uživanje čaja od kupinovog lišća preporuča se i kod bljedoće. Čaj je, konačno, od značenja i za žene u drugom stanju jer pridonosi elasticitetu mekih dijelova pred porodom.

Osušeni i sitno izrezani korijen kupine, pripremljen kao čaj, djelotvoran je za one koji boluju od vodene bolesti. Plodovi, uživani uveče svježi ili konzervirani, ne samo da su užitak na završetku napornog dana, nego djeluju umirujuće kod nervoznih koji pate od nesanice.

Listovi kupine i mladi izdanci kupine dio su kućnog čaja koji bi trebalo piti umjesto ruskog čaja. Recept ovog kućnog čaja dat ćemo na kraju izlaganja.

Iz starih bilinarskih knjiga i pučke medicine:

"Svi oni koji u sebi ne mogu držati hranu i povraćaju, neka jedu plodove jer su im korisni i neka smrve zeleno lišće kupine i polože ga kao oblog na želudac. Korijen kuhan u vinu ili uziman stučen u prah mrvi bubrežne kamence. Iz kupinova cvijeta destiliraju u inozemstvu tekućinu koja vrlo koristi bolesnim očima. Kupinovo lišće ili mladi izdanci, kuhani u vinu, služe topli za ispiranje usta i liječe gnojnu upalu usta i učvršćuje zube." (Iz "New Kreutterbuch", od dra Mattiolija, 1570. god.)

U pučkoj medicini upotrebljavaju se listovi kupine za klistir kod upale debelog crijeva (kolitis) kao i kod krvarenja kojima su uzrok hemeroidi.

Kao čaj za čišćenje krvi preporuča se slijedeća čajna mješavina:

100 g lista kupine
100 g lista koprive (br. 150)
50 g lista bazge (br. 133a)
50 g lista maslačka (br. 142)

Od te se čajne mješavine uzme dobra čajna žlica za 1 šalicu čaja, priređenog kao oparak. Piju se 2 do 3 šalice dnevno u gutljajima, razdijeljeno na čitav dan.

Budućim majkama preporuča se slijedeći biljni čaj:

50 g lista kupine
100 g lista maline (br. 130)
50 g biljke stolisnika (br. 1)
10 g kore cimeta.

Od te se čajne mješavine uzima 1 čajna žlica za pripremu 1 šalice čaja u obliku oparka, a pije se 1 do 2 šalice dnevno, polagano u gutljajima.

Recepti za pripremu kućnog čaja iz domaćih biljaka:

Inozemni čaj, kao engleski čaj sa svojih preko 10 oznaka i imena, i tzv. "ruski čaj", stoje nas iz godine u godinu vrlo vrijednih deviza, iz kojih bi se u zemlji moglo financirati čitav niz korisnih ustanova koje bi služile ljudskom zdravlju. Mješavinama i pravilnom pripremom domaćih biljaka i biljnih dijelova, možete lako prirediti mnogo prijatniji i daleko zdraviji kućni čaj, koji osim toga ništa ne stoji, ako se ne bojite truda da za svoje potrebe sami donesete biljke iz šume.

Evo recepta za izvanredni biljni čaj:

10 dijelova listova maline (br. 130)
2 dijela listova kupine (br. 129)
5 dijelova listova šumskih jagoda (br. 58)
1 dio plodova borovice (br. 75).

Osušeni listovi sitno se izrežu, a osušeni plodovi smrve i zdrobe te se za 1 šalicu uzme 1 čajna žlica te mješavine i opari vrućom ali ne kipućom vodom. Nakon toga se čaj ostavi 5 do 10 minuta stajati, ocijedi se i pije ili posve nezaslađen ili s malo šećera. Upotrijebi li se umjesto šećera med, poboljšat će se okus. Tom kućnom čaju može se dodati mala količina biljke lazarkinje mirisne (br. 26) ili biljke timijana (br. 144) ili listova višnje (br. 114) ili posve malo listova crnog ribiza (br. 125b). Finu i osobitu aromu poprima taj čaj ako mu se doda sušenih jabučnih lupina (br. 107). Propis za pojedine primjese ne po stoji, najbolje je da sami iskušate i utvrdite svoj recept.

Ako baš želite postići nešto "inozemne" arome kod domaćeg ljekovitog bilja, dobit ćete pomoću slijedećeg recepta fini "kineski" čaj:

U proljeće se sakupi i stavi na sušenje 3 dijela lista maline (br. 130) i 1 dio lista kupine. Čim su listovi nešto uvenuli, ali još nisu suhi, čvrsto se zgnječe valjkom za tijesto i poprskaju mlakom vodom. Zatim se listovi zavinu u čistu, lanenu krpu i prepuste se na toplom mjestu (blizina štednjaka) vrenju, odnosno, fermentaciji kroz 3 do 4 dana. Listovi poprimaju poseban miris koji opet nestaje ako se listovi nakon toga dobro osuše. Nakon dobrog sušenja - listovi moraju biti sasvim krhki - usitne se i spreme u dobro zatvorenu staklenu posudu, pa će se opet

pojaviti "čajna aroma". Čaj se nikada ne smije spremiti u limenu ili metalnu posudu, a ne smije se upotrijebiti niti tvrda, tj. vapnom bogata voda. Tvrda se voda mora prije toga prokuhati, ohladiti i preliti u drugu posudu da bi se mogla upotrijebiti kao voda za čaj. Neophodno je čuvanje tako pripremljenog lista za čaj na posve suhom mjestu.

Daljnji recepti za izvanredno prijatan i ukusan kućni čaj koji istovremeno djeluje na čišćenje krvi:

10 dijelova lista šumske jagode (br. 58)
5 dijelova lista maline (br. 130)
5 dijelova cvijeta jaglaca (br. 112)
5 dijelova cvijeta trnine (br. 117)
5 dijelova lista kupine

ili:

10 dijelova lista maline (br. 130)
8 dijelova cvijeta jaglaca (br. 112)
6 dijelova biljke stolisnika (br. 1)
4 dijela lista kupine
2 dijela biljke lazarkinje mirisne (br. 26)
1 dio plodova borovice obične (br. 75).

Priprema se, kao što je to češće spomenuto: 1 čajna žlica za 1 šalicu čaja spremljenog kao oparak, čaj ostaviti 5 minuta stajati i zatim ocijediti. Čaj se ne smije kuhati, jer bi se izgubile aroma i djelotvorne tvari. Čaj se sladi prema želji šećerom ili medom.