

Sinonimi: Aucuparia silvestris Med. — Mespilus aucuparia AH. — Pirus aucuparia Gaert. — Pyrenia aucuparia Clairv.

Narodni nazivi: gorska smrdljika — jarebica — kaligovo drvo — medvedova trešnja — negnjila — rebika — smrdljika — šmrljika.

{rokbox title=|Jarebika| }images/stories/ljekovitobilje/139-jarebika.jpg{/rokbox}

Opis biljke: jarebika je grm ili drvo srednje veličine s neparno perastim listovima koji se u jeseni oboje krvavo-crveno. Listići su lancetasta i nazubljena oblika. Bijeli mnogobrojni cvjetovi skupljeni su u gronju te imaju jak i gotovo odvratan miris. Plodovi su veličine graška, okrugli, svijetlocrveni, okusa trpkava i kisela.

{rokbox title=|Jarebika| }images/stories/ljekovitobilje/139-jarebika2.jpg{/rokbox}

Vrijeme cvatnje: svibanj, lipanj, a vrijeme sazrijevanja plodova rujanj, listopad.

Stanište: jarebika nema zahtjeva s obzirom na zemljište, raste svugdje, a najčešće u pretplaninskim i planinskim šumama, rubovima šuma i krčevinama.

Ljekoviti dijelovi biljke: sabiru se u prvom redu plodovi (Fructus Sorbi aucupariae) i to ili u čitavim gronjama ili se s obzirom da nisu toliko sočni, pojedinačno oberu, odnosno, orune s gronja i suše na prozračnom mjestu, no najbolje na umjetnoj toplini u blizini peći. Plodove nije uputno sušiti na prirodnoj toplini, s obzirom na kasno jesensko vrijeme, ili u debljem sloju, jer lako potamne, tj. izgube svoju prirodnu crvenu boju, a često postanu i pljesniviji. U pučkoj medicini mnogo se upotrebljavaju i cvjetovi (Flores Sorbi aucupariae). Ovdje opisani način sušenja plodova vrlo se često upotrebljava u prometu droge u suhom stanju, no plodovi se uzimaju i svježi ili kao žele ili kao svježi konzervirani sok.

Cvjetovi se u pučkoj medicini preporučuju kao čaj, ali samo svježe ubrani.

Ljekovite i djelotvorne tvari: jarebika krije u sebi čitav niz važnih ljekovitih tvari te bi se trebala više primjenjivati u liječenju. Prije svega su od značenja velike količine vitamina C u plodovima te tanin, sorbitanska kiselina, citronska, jabučna, jantarna i vinska kiselina. Dokazani su također tragovi otrovne parasorbinske kiseline. Šestovalentni alkohol sorbit je izvorni produkt za kozmetičke i farmaceutske preparate.

Ljekovito djelovanje: za unutarnju upotrebu poznat je sorbit kao dijabetičko sredstvo pod imenom "Sionon". Vodena otopina sorbita primjenjuje se kod vodene bolesti i za sniženje cerebrospinalnog tlaka ili za smanjenje intraokularnog tlaka kod zelene mrežnice (glaukom). Ovaj se lijek uzima samo pod strogom liječničkom kontrolom. Kompot od jarebice, odnosno, žele ili sok od ploda izvrstan je lijek kod pomanjkanja vitamina C i za otklanjanje posljedica prouzročenih tim pomanjkanjem.

Primjena u pučkoj medicini: plodovi jarebice mnogostrano se primjenjuju u pučkoj medicini. Dobro prezreli plodovi, u stanju laganog vrenja, služe kao sredstvo za otvaranje, a djeluju i na izlučivanje mokraćne kislote. Kompot, žele ili sok (svježi ili sterilizirani) djeluje povoljno kao sredstvo za grgljanje kod promuklosti.

U pučkoj medicini preporuča se, nadalje, uživanje svježih plodova, odnosno, uživanje svježeg soka kod bolnog otvrdnuća želuca, kod preopterećenosti crijeva zbog neuredne stolice. Kod bronhitisa, upale pluća, kao i kod svih afekcija pluća ili porebrice, s pojavom groznice, treba redovito više puta na dan uzimati čajnom žlicom svježe istiješten sok iz plodova jarebike. Sok treba za tu svrhu malo zasladiti medom. Svježi sok plodova koristan je prirodni lijek kod bubrežnih kamenaca (nephrolithiasis), kod teškog mokrenja, bilo da se radi o vrlo polaganom, ili bolnom mokrenju.

Djelotvorna je čajna mješavina za ove na kraju navedene bolesti kombinacija jednakih dijelova plodova jarebike (svježih ili suhih), kore žutike (br. 30) i crvotočine obične (br. 85). Čaj se priprema kao oparak, 1 žlica mješavine za 1 šalicu, ostavi se oko 10 minuta stajati te se pije u gutljajima 1-2 šalice dnevno nezaslađen ili zaslađen medom. Kod pomanjkanja vitamina C žvaču se svježi plodovi ili se pije čaj. Čaj se priprema od 1 pune čajne žlice plodova, koje treba ostaviti 8-10 sati u šalici hladne vode, zatim se pripravak ugrije, ali se ne smije kuhali, procijedi se i pije tokom dana zaslađen medom. Već prema stupnju bolesti piju se 2-3 šalice dnevno.

Prirodno liječništvo preporuča kod katara pluća čaj od svježe ubranih cvjetova. Suhi cvjetovi su gotovo bezvrijedni. Čaj se priprema od 1 pune čajne žlice cvijeta kao oparak koji se ocijedi nakon 5 minuta što odstoji. Piju se 2-3 šalice dnevno u gutljajima, čaj se zaslađi medom.

Iz mitologije i povijesti: jarebika, starogermansko drvo zdravlja, u germanskoj mitologiji bila je, kao i koze, posvećena bogu Donaru. U nekim krajevima, gdje još drže koze, uobičajeno je još danas bolesne koze hranili lišćem jarebike. Istraživači narodnih običaja smatraju da je to ostavština starih narodnih običaja. Uz grane lješnjaka mnogo se upotrebljavaju i grane jarebike kao viline rašlje za traženje vodenih žila i izvora.

Upotreba u kuhinji: zdrav i vrlo prijatan kompot, žele ili pekmez, kao poslastica ili kao namaz na kruhu, dobiva se iz mješavine jednakih dijelova jabuka (br. 107) i plodova jarebike. To je jelo izvanredno zdravo jer pospešuje probavu; može se poboljšati dodatkom meda.



Ovdje može biti Vaša reklama