

## Trputac - korov koji zacjeljuje rane i zaustavlja prehladu i upale probavnog sustava



**Trputac** ili **bokvica** je trajna zeljasta biljka koju možete pronaći na bilo kojoj livadi, uz rub puta, u jarku te na **vlažnom i plodnom tlu**. Trputac je rasprostranjen po cijeloj Europi, Americi, Aziji, Australiji, Novom Zelandu i Africi. Druga imena za trputac su bukvice, bokvica, krepotec, trpotec, muška bokvica.

Premda se najčešće smatra korovom, riječ je o jednoj od **najljekovitijih biljaka** na svijetu. Do danas je otkriveno preko **200 vrsta** trputca, a najpoznatiji su **uskolisni** i **širokolisni** trputac. Sve vrste trputca su ljekovite i jestive. U narodnoj medicini trputac se koristio kao sredstvo za liječenje rana, zaustavljanje krvarenja, izlučivanje sluzi, jačanje želuca te snižavanje [povišene tjelesne temperature](#).

U **Kini** se trputac koristio **3000 godina** prije Krista za liječenje mnogih bolesti. Trputac je kao stari narodni lijek u nekim zemljama i službeno odobren za liječenje. Za pripremu ljekovitih pripravaka koriste se **zreli listovi** trputca (svježi ili osušeni) te cijeli nadzemni dio biljke.

### Trputac - slike

Premda smo trputac opisali, biljku je možda najbolje predstaviti fotografijama. Ako na svojem putu vidite trputac, pokupite ga, potražite biljku u biljnoj enciklopediji te potražite podatke o tome kako se ta biljka najbolje može upotrijebiti. U konačnici, možda vas prikupljanje trputca ohrabri u skupljanju drugog bilja i izradi vlastitog **herbarija**.

## Uskolisni trputac

**Uskolisni trputac** je biljka iz roda *Plantago*. Riječ o trajnoj zeljastoj biljci koja raste do **40 centimetara**. Mladi listovi uskolisnog trputca su jestivi, a biljka se dugo primjenjivala i u **narodnoj medicini**. Uskolisni trputac je poznat i kao **muški trputac**.

Druga imena za uskolisni trputac su: dugi trputac, kopljasta bokvica, sabljasti trputac. Vrijeme cvatnje uskolisnog trputca je od travnja do svibnja. Uskolisni trputac je **gorkastog okusa** i ugodnog mirisa. Od svježih listova uskolisnog trputca dobiva se **ljekoviti sok** koji pomaže u liječenju velikog broja oboljenja.

Trputac širokolisni se u narodnoj medicini koristi kao sredstvo za liječenje rana i zaustavljanje krvarenja. U medicini se koristi kod stanja kao što su **cistitis** s hematurijom.

## Trputac - Ljekovitost

Trputac ima antimikrobna, anti-upalna i **analgetska** svojstva. **Glavni sastojci** trputca su:

- trijeslovine,
- polisaharidi,
- kumarin,
- flavonoidi,
- silicijeva kiselina,
- cink,
- kalij.

Trputac ne samo da može ublažiti ubod insekta i zaliječiti površinske rane, već može spriječiti nastanak i širenje infekcije. Uz to, sadrži i **alantoin** koji pomaže u **regeneraciji oštećenog kožnog tkiva**. Trputac ima i **adstrigentno svojstvo** koje pomaže u skupljanju pora, kontrolira **masnoću kože**, a ima i blago pročišćavajuće djelovanje na kožu i tijelo.

Trputac će vam pomoći isušiti višak sluzi u dišnom i probavnom sustavu kako biste mogli uspješno izliječiti [prehladu](#) ili [proljev](#). U narodnoj medicini, trputac se upotrebljava:

- za liječenje rana,
- zaustavljanje krvarenja,
- snižavanje visoke tjelesne temperature,
- jačanje želuca,
- smirivanje kašlja,
- ublažavanje upale grla,
- ublažavanje upale sluznice usne šupljine,
- za liječenje [astme](#),
- za liječenje [upale pluća](#),
- za liječenje tuberkuloze,
- za liječenje tetanusa,
- za liječenje kožnih infekcija,
- u liječenju infekcija uzrokovanih **stafilokokom** i **streptokokom**,
- za liječenje [gihta](#),
- za uništavanje parazita, glista i ameba,
- kao laksativ,
- sprječavanje nastanka [žučnih kamenaca](#).

Jestivo lišće trputca bogato je kalcijem, mineralima i vitaminima, uključujući i **vitamin K**. Taj vitamin zaustavlja krvarenje iz posjekotine ili rane. Svježi listovi trputca se mogu jesti u salatama, a stariji se moraju kuhati jer su žilavi. Znanstvenici su otkrili da trputac stvara averziju prema **cigaretama** i **pušenju**, te smanjuje želju za **nikotinom**, upravo zbog toga je trputac sve češći sastojak preparata za odvikavanje od pušenja.

Kao dodatna pomoć, mogu se **žvakati listići trputca** ili se može piti njegov čaj. Sok od trputca ima snažno **antibakterijsko djelovanje**.

Trputac se može upotrebljavati za liječenje kožnih bolesti i ozljeda kao što su: rane, čirevi, **modrice**, posjekotine, žuljevi, **plikovi**, zanoktice, osipi i **ubodi kukaca**. Trputac med će vam pomoći u liječenju probavnih tegoba.



## Kako koristiti trputac u ljekovite svrhe?

Trputac se koristi za **liječenje svakodnevnih zdravstvenih tegoba**, od ugriza komaraca i osipa na koži do problema s bubrezima i želučanim bolestima.

- **Opekline:** nanesite topao oblog s lišćem trputca na opeklinu. Nadalje kožu njegujte mašću od trputca.
- **Posjekotine i otvorene rane:** zaustavite krvarenje pomoću slomljenog lišća trputca, zatim ranu isperite **čajem od trputca** ili razrijeđenom tinkturom (1 žlica na čašu vode) kako biste spriječili infekciju i ubrzali zacjeljenje.
- **Prištići i akne:** nanesite na kožu tinkturu pomoću vaticice ili njegujte kožu **melemom od trputca**.
- **Afte u ustima i bol u grlu:** grgljajte čaj od trputca u ustima 3-4 puta dnevno, umjesto čaja možete koristiti i razrijeđenu tinkturu. Infekcije u grlu možete zaliječiti i polaganim nanošenjem **5-10 kapi** tinkture ispod jezika.
- **Prhut i drugi problemi vlasišta:** primijenite čaj od trputca ili mješavinu s uljem od trputca na **kožu** i ostavite da stoji oko sat vremena, nakon toga

temeljito isperite.

- **Poboljšanje funkcije jetre i bubrega:** pijte jednu do dvije čaše čaja od trputca svaki dan.
- **Upale probavnog trakta, prehlada, gripa i infekcije dišnih puteva:** uzimajte tinkturu pod jezik ili pijte čaj od trputca.

## Trputac - čaj

Kako ne biste lutali, pripremili smo jednostavan recept za pripremu čaja od trputca. Potrebna vam je jedna šalica puna svježih listova trputca. Listove **temeljito operite** i stavite u zdjelu s poklopcem. Preko listova prelijte kipuću vodu, poklopite zdjelu poklopcem i pustite da odstoji sve dok zdjela ne bude **hladna** na dodir.

Čaj zatim procijedite i čuvajte u hladnjaku, **najduže dva tjedna**. Pijte jednu do dvije šalice ovog čaja dnevno za bolju kontrolu nad vlastitom probavom ili da biste izliječili simptome **prehlade** i **groznice**.

Čaj možete piti sam ili dodati malo meda radi boljeg okusa. Čaj od trputca može imati **blagotvoran učinak** na ljude koji imaju čir na želucu, sindrom iritabilnog crijeva ili druge upalne bolesti probavnog trakta. Čaj od trputca se može koristiti i za vanjsku upotrebu. Koristi se za ispiranje rana i ubrzavanje zacjeljivanja kože u slučaju opekline, osipa i ekcema.



## Oblozi od trputca

Ovo je najbrži, a navodno i najučinkovitiji način upotrebe ove ljekovite trave. Trputac možete pronaći u **vrtu** ili **dvorištu** ako vam ikada zatreba. U slučaju ugriza insekta, pčelinjeg uboda ili izlaganja otrovnom bršljanu, uzmite nekoliko listova, zdrobite ih dlanovima ili u tarioniku.

Trputac zatim primijenite izravno na kožu. Ako ga koristite na sebi, možete samo sažvakati listiće i koristiti ih kao **oblog**. Trputac će odmah olakšati bol, smanjiti oticanje i crvenilo te izvući toksine iz uboda.

## Kako koristiti mast ili melem od trputca?

Melem od trputca možete napraviti uz pomoć [kokosovog ulja](#), pčelinjeg voska i sušenog lišća trputca. Kutijica **melema od trputca** može biti korisna u situacijama kada vam nije dostupno svježe bilje. Trputac je izvrsna pomoć kada su u pitanju posjekotine, modrice i ubodi insekata.

Trputac možete koristiti u malim količinama i kao kremu za **pelenski osip** kod beba.

## Kako napraviti tinkturu od trputca?

Za pripremu tinkture od trputca trebat će vam:

- jedna šalica opranih i osušenih listova trputca
- pola litre 100% alkohola

### Postupak:

1. Stavite listove u posudu i prelijte ih alkoholom tako da lišće bude u potpunosti **pokriveno**, a staklenka ispunjena.
2. Staklenim štapićem dobro **promiješajte smjesu**.
3. Poklopite je i čuvajte negdje gdje nema **previše svjetla**.
4. Svakih nekoliko dana protresite staklenku.
5. Nakon 6 do 8 tjedana pretočite tinkturu u **čiste boce** i pohranite na **tamnom mjestu**.

Tinktura od trputca je vrlo moćan lijek za prehladu, infekciju dišnih puteva i bolesti želuca. Za jedan tretman, **10 kapi** držite pod jezikom **30 sekundi** prije gutanja. 10 kapi tinkture možete dodati u čašu vode i polako piti. Za vanjsku upotrebu, tinkturu možete kapnuti na prišteve i čireve.



## Trputac - sirup

Sirup od trputca je narodni lijek za iskašljavanje. **Sirup od trputca** možete pronaći u gotovo svakoj ljekarni. Međutim, ako imate priliku prikupiti listove trputca, u izradu sirupa možete se upustiti i sami. Trputac se prikuplja od **svibnja** sve do kraja **kolovoza**. Za izradu sirupa bit će vam potrebna puna košara listova trputca.

Nakon svakog prikupljanja, listove trputca je potrebno slagati u **staklenke** sa širokim grlom. Pokušajte u što kraćem vremenu prikupiti što više listova.

1. Na **dno** posude slažite listove trputca i dobro ih nagnječite drvenim batom ili kuhačom.
2. Kada je sloj nagnječenih listova trputca visok između **3 i 5 cm**, naspite sloj šećera debljine **1 cm**.
3. Na sloj šećera ponovno slažite listove trputca, nagnječite ih i kada nastane sloj visok između **3 i 5 cm**, ponovno pospite šećerom debljine **1 cm**.
4. Redom nižite slojeve sve dok se staklenka ne napuni.



5. Sastojke ostavite u teglici **preko noći** kako bi se sve slegnulo.
6. Staklenku zatvorite celofanom, a celofan **probušite iglom** na nekoliko mjesta zbog procesa fermentacije.
7. Sastojke ostavite da stoje **3 mjeseca** na mjestu na kojem nema direktne svjetlosti, te na mjestu na kojem je temperatura gotovo uvijek ista.
8. Najbolje vrijeme za prikupljanje listova je tijekom svibnja, kako bi trputac **fermentirao tijekom ljeta**. Kada dođe hladnije vrijeme trputac će biti spreman već za prvi val **zaraznih bolesti i viroza**.
9. Sadržaj staklenke nakon tri mjeseca procijedite, listove iscijedite što više, te izlijte otopinu u inoks lonac i ostavite da vrije **3-4 minute** na laganoj vatri.
10. Potom otopinu ulijte u tamne staklene bočice u kojima će stajati sve do upotrebe.
11. Staklenke sirupa čuvajte na hladnom i tamnom mjestu.
12. **Otvorenu bočicu** uvijek čuvajte u **hladnjaku** ali najduže **tjedan dana**.

Kao **reakcija** na konzumaciju pripravaka od trputca mogu se pojaviti sljedeće **nuspojave**:

- nadutost,
- alergijska reakcija,
- opstrukcija crijeva,
- opstrukcija jednjaka.

**Nuspojave** su vrlo rijetke te se većinom javljaju kao posljedica **neodgovorne** i **prekomjerne konzumacije** pripravka.

Jesu li trputac recepti učinkoviti u liječenju zdravstvenih tegoba? Apsolutno. Velik broj roditelja **probavne** i **respiratorne probleme kod djece** liječi upravo uz pomoć **trputca**. Imate li vi iskustva u liječenju s trputcem? Imate li recept? - Pišite nam u komentaru.:)