



Datum: 25.02.2018
Medij: Politika
Rubrika: Magazin
Autori: Dr Marko Lj. Nestorović
Teme: Prirodnjački muzej

Napomena:
Površina: 581
Tiraž: 35000



Naslov: Beli slez se ne kuva

Strana: 19

ЧУДЕСНИ БИЉНИ СВЕТ

Бели слез се не кува

Бољег савезника против инфекције нема, а још је Карло Велики 812. године наредио да се ова биљка мора гајити на свим државним имањима његове простране империје

Током зиме тешко је избећи сусрет са вирусима и бактеријама, главним узрочницима инфекција дисајних органа. Честа и нагла промена топлог и хладног ваздуха доприноси појави кашља, а тада времена за чекање нема: ваља пажљиво и правилно изабрати чај који је од највеће помоћи.

Употреба белог слеза (*Althaea officinalis*) у лечењу кашља сеже у далеку прошлост. Сматра се једном од најстаријих лековитих биљака. У народној медицини за лечење употребљава се више од 2.500 година – још су га препоручивали Теофраст и Диоскорид. Карло Велики је 812. године у својим „Капитуларима“ наредио да се бели слез мора гајити на свим државним имањима његове простране империје.

Познат и као трандафил и ајбиш

Пореклом је из земаља око Каспијског и Црног мора и источних делова Средоземља. Данас је распрострањен у Европи, средњој Азији, северној Африци, одомаћио се и у источном делу Северне Америке, а пренет је и у Аустралију. У многим земљама западне и средње Европе гаји се због корена, листа и цвета који се користе за израду разних препарата.

У Србији је врло широко заступљена врста. Расте на влажним ливадама, поред обала река, у влажним шибљацима, јаругама, на заслањеним земљиштима, плавним теренима, поред путева и у саставу многих коровских заједница. За развој му пријају топла и сунчана станишта. Становник је шумских, ливадских, пашњачких и степских заједница. Среће се по речним острвима и ритовима поред Саве, Дунава, Тисе, Мораве и других река, има га и у брдском појасу разних делова наше земље. У народу је познат под различитим називима: ајбиш, бијели шљез, добри слез, навадни слез, питоми шљез, слезовина, шљезовина, трандовиље, трандафил, велики слез, итд.

Вишегодишња је зељаста биљка, снажнор и разгранатог кореновог система. Стабљика је усправна, висине 50 до 200 сантиметара, а цела биљка је прекривена густим свиластим, сребрнобеластим длакама, док је лиска под прстима мекана као кадифа. Цветови су светлоружичасти или бели. Цвета од јуна до септембра месеца.

У ботаничкој класификацији бели слез

припада роду *Althaea*, чији је научни назив рода потиче од грчке речи *althos*, што у преводу значи лек.

У народној медицини за израду лековитих препарата сакупљају се корени, цветови и листови јер садрже слузасте материје. Из корена се путем мацерације добија слузаст напитак, а листови и цветови улазе у састав разних чајева.

Лишће се, као и цвет, бере по сувом и лепом времену када биљка почне да цвета, а оно треба да буде суво и без капљица росе. Убриани лист суши се у хладовини на промајном месту или у сушари на температури

40–50 степени Целзијуса. Осушено лишће је без мириса и слузастог укуса. Чува се у добро затвореним паковањима, заштићено од влаге и штеточина, али не дуже од једне године.

Вађење корена врши се у октобру месецу, зато што тада садржи највише слузи. Корен гајеног слеза је мекши, меснатији, дебљи, није жилав и садржи више слузи. Највише биолошки вредних материја садржи корен једногодишњих биљака. Старењем корен постаје све дебљи, тврђи, влакнатији, дрвенатији и све лошији. Након вађења корене треба одмах добро очистити и опрати у хладној води. Ножем са опраног корена ољушти се спољашња кора. Потом се ољуштено корене суши, најчешће у сушарама на температури 60 до 70 степени. Осушени корен треба исећи на коцкице величине 0,5–1 цм и паковати. Он је слабог мириса и сладуњаво отужног и слузастог укуса. Треба га чувати у добро затвореним паковањима, заштићеном од влаге, светлости и штетних инсеката.

Лек за оштећену слузокожу

Од биолошки вредних материја корен белог слеза садржи 30 до 35 одсто слузи, око 35 процената скроба, по 10 одсто шећера, као и мање количине аспарагина, масног уља, танина, лецитина, фитостерола, фосфата... Лист садржи мање слузи од корена док су друге супстанце присутне у листу од мањег значаја.

Носилац лековитог дејства је слез. Лист и корен белог слеза се не кувају јер се кувањем слез уништава. Лековити препарати направљени од белог слеза користе се као помоћна лековита средства за лечење катар органа за дисање и против кашља. Често се употребљавају за испирање и лечење упалене слузокоже

носа, грла, гркљана, мокраћних путева, лакших облика пролива, за клистирање, као и споља, у виду облога код запаљења или опекотина. Чај од белог слеза ублажавајуће делује на кашаљ, бронхитис, плућни катар, бронхијалну астму, чак је ефикасан и код почетне фазе туберкулозе плућа. Корен помешан са медом у виду каше употребљава се споља као облога против упале очију, као и за лечење упалних процеса или опекотина на кожи и слузокожи.

Др Марко Љ. Несторовић, музејски саветник Природњачког музеј у Београду



СИРУП ОД БЕЛОГ СЛЕЗА

Педесет грама корена белог слеза држи се 12 сати у 3 децилитра хладне воде на обичној температури. Процеди се и помеша са једним килограмом меда. Добијени сируп треба чувати на хладном месту, јер се брзо квари. Пије се на два сата по једна кашика.

