



Trputac (bobinac, *Plantago* L.) je trajna zeljasta, vrlo česta livadska biljka. Pojavljuje se na svim livadama, u poljskim međama, uz rubove putova, u jarcima i na vlažnim plodnim tlima. Neke od domaćih vrsta trpuca, koje su najrasprostranjenije, razlikuju se prema obliku lista i cvata. To su – ženski, širokolisni trputac (*Plantago major* L.), muški, uskolisni trputac (*Plantago lanceolata* L.) i srednji trputac (*Plantago media* L.).

Ženski trputac ima široke debele listove jajastog oblika, na širokoj peteljci. Muški trputac ima uske, duguljaste listove, koji se postupno sužavaju u široku kratku peteljku. Srednji trputac ima široke i ovalne listove. Cvate od svibnja do početka rujna. Beru se listovi, od svibnja do kraja kolovoza - dok je biljka u cvatu i dok još sjeme nije zrelo. Listovi se moraju sušiti (u tankom sloju) odmah nakon branja. Korijen trpuca kopa se od sredine kolovoza pa sve do kraja listopada. Nakon vađenja, korijen se dobro očisti pa naniže na konac i tako suši.

Sastav

Trputac sadrži: glikozide, saponine i gorke tvari, šećer, eterično ulje, klorofil, ksilin, vitamine A, C i K, željezo, kalcij, fosfornu kiselinu i sirišni enzim koji se nalazi u želučanom soku sisavaca i ljudi. Taj sirišni enzim, u zajednici s kiselinama, uzrokuje grušanje mlijeka u crijevima. Trputac je odličan prirodni lijek kod kašlja, hripavca, plućne astme, upale plućnih vrškova, pa čak i kod tuberkuloze pluća. Katar crijeva, probavne smetnje, želučane bolesti, crijevne parazite i krvarenje liječi svježe iscijeđen sok trpuca iz biljke u cvatu. Svježi sok trpuca uzima se više puta dnevno (po jedna jušna žlica soka pomiješanog s pola jušne žlice ugrijane vode). Kneipp preporuča trputac za čišćenje krvi, naročito kod kroničnih kožnih oboljenja.

Za opekotine

Listovi trpuca zgnječe se, premažu bjelanjkom i stave na opekotine.

Za bolove u uhu

U uho se nakapa nekoliko kapi svježeg soka trpuca.

Za plućne bolesti

Trputac u obliku sirupa (dobije se u biljnim ljekarnama) preporučuje se onima koji boluju od plućnih bolesti, plućne tuberkuloze, onima koji teško dišu, kašljucaju i u prsima imaju prekomjeran sluzavi sekret.

Djeca uzimaju više puta dnevno po jednu čajnu žličicu trpučeva sirupa, a odrasli, također više puta dnevno - po jednu jušnu žlicu.

Široki trputac upotrebljava se isto kao i uskolisni trputac.

Čajni oparak od muškog, uskolisnog trpuca priprema se tako da se jedna čajna žličica svježih ili osušenih listova biljke prelije s dva decilitra uzavrele vode.

Pije se dva do tri puta dnevno - po dva decilitra, nezaslađeno i u gutljajima.

Svježi sok trpuca

Svježi sok trpuca, iscijeđen iz listova biljke u cvatu, zajedno s korijenom - koristi se za liječenje upale želuca i crijeva, probavnih smetnji i krvarenja organa za probavu.

Kao oblog - svježi sok trpuca pomaže kod glavobolje.

Liječenje rana i čireva

Poparite svježe listove trpuca pa ih sitno narežite. Tako priređen trputac nanosite na rane ili čireve. Rane će brzo zacijeliti, a čirevi sazreti i očistiti se.

Kod uboda insekata

Kod uboda insekata (pčele, ose, komarci, muhe i slično) - ubodeno mjesto namažite sokom trpuca, a zatim prekrijte vatom ili krpicom dobro namočenom u svježi sok trpuca. Sok trpuca ublažit će bol i smanjiti otok.

Svježi sok dobijemo tako da listove trpuca operemo, sitno narežemo i u sokovniku iscijedimo.

Taj sok dobro je pomiješati s medom. Uzima se 3 – 4 puta na dan po jednu žlicu.

Listove trpuca možemo jesti sirove (na salatu), kuhane (poput blitve, kelja ili kupusa) i začinjene maslinovim uljem i sitno narezanim češnjakom, ili kao varivo.

Liječenje zanoktica

Treba zgnječiti nekoliko listova trpuca i staviti na zagnojeni nokat. Već drugog dana rezultati će biti iznenađujuće dobri. Terapija se nastavlja do potpunog izlječenja neugodnih zanoktica.

Protiv parazita i nametnika u crijevima

Kod parazita i nametnika u crijevima preporučuje se uzimanje sjemena trpuca.

Trudnice, oprez!

Zbog jakog djelovanja trpuca, uzimanje njegovih preparata ne preporučuje se trudnicama.

Način primjene

Čaj: vrhom punu kašičicu lišća staviti na 1/4 litra vode, opariti, pustiti da kratko odstoji.

Čajna mješavina: vrhom punu čajnu kašičicu mješavine bokvice i majčine dušice u jednakim dijelovima opariti sa 1/4 litre vode.

Oblog od lišća: svježe listove trputca oprati, zgnječiti na dasci s kuhinjskim valjkom u lisnatu kašu i staviti na oboljelo mjesto.

Sirup: dvije pune pregršti opranih listova sameljemo u mašini za mljevenje mesa. Toj lisnatoj kaši dodamo malo vode, da se ne slijepi, 300 gr nerafiniranog šećera i 250 gr meda. Uz stalno miješanje neka se kuha na tihoj vatri dok se ne zgusne i tada još vruće nalijemo u flašice i čuvamo u frižideru.

Narodno vjerovanje



Prema srednjovjekovnoj legendi, trputac je nekad bila mlada zaljubljena djevojka. Spremajući se na put,

Želite li pojačati njegovo djelovanje, u petak za puna mjeseca u planetarnom satu Merkura. Prije nego

ZZJZPGZ.hr