

VRKUTA

LAT. ALCHEMILLA VULGARIS

H.F, N.B & S.R, 3.D

Zdravstvena i veterinarska škola dr. Andrije Štampara Vinkovci





OPĆENITO

- Drugi naziv za vrkutu je gospin plašt ili rosnik
- Vrkuta je ljekovita biljka iz porodice **Rosaceae**
- Cvate od svibnja do listopada
- Naraste do 50 cm visine
- Vrkuta je udomaćena u umjerenim područjima Europe

SASTAV VRKUTE

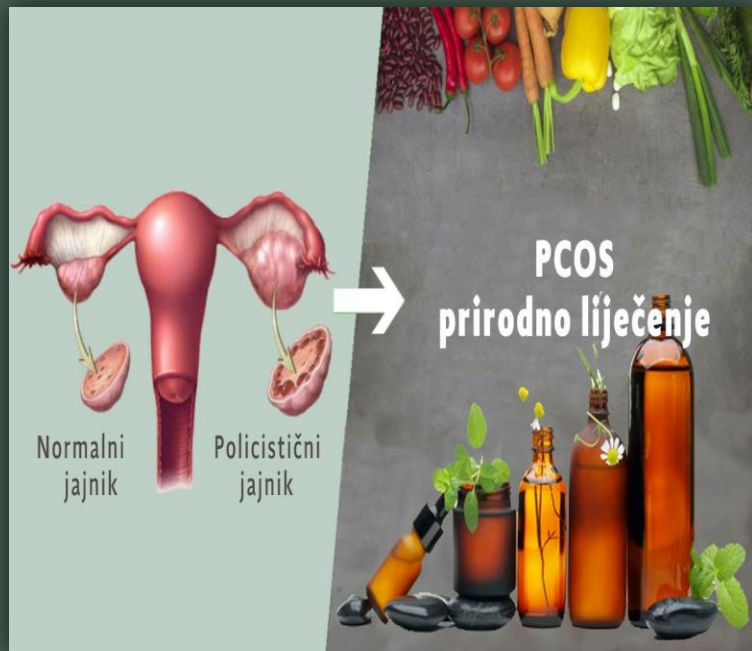
- Vrkuta sadrži **tanine, flavonoide, gorke tvari, organske kiseline, fitosterine, salicilnu kiselinu, eterično ulje i vitamin C**
- Vrkuta ima **antibakterijsko i protuupalno** djelovanje **zbog tanina**
- Tanini se ne preporučuju u velikoj dozi osobama koje imaju **probleme sa žuči, želucem i jetrom**



KORIST VRKUTE

1. Pomaže kod srčanih problema, slabih živaca, nesаницe, glavobolje, lošeg apetita, astme te povišenog šećera u krvi
2. Liječi tegobe bubrega i mjehura
3. Zaustavlja krvarenje
4. Liječi grozničava stanja i tegobe sa želucem i crijevima...
 - Najviše se koristi za bolesti ženskog spolnog i mokraćnog sustava

KAKO VRKUTA DJELUJE NA ŽENSKI SUSTAV? //Čuvarica ženskog zdravlja//



- Djeluje na **bolne menstruacije**, **menopauzu**, **regulaciju hormona**, **upale maternice i jajnika**, **ciste**, **neplodnost...**
- Liječi **policistične jajnike (PCOS)** te ublažava simptome **PMS-a** (razdražljivost, nesаница)
- Protuupalno djeluje kod **endometrioze**.
- Prirodni je **antimikotik** kod vaginalnih gljivičnih infekcija

Kada i kako piti vrkutu?

- Vrkuta se primjenjuje u obliku **čaja**, **kapi** i **tinkture**.
- Čaj vrkute se pije tijekom drugog dijela menstrualnog ciklusa (*nakon ovulacije*).
- Konzumira se **jedna** do **dvije šalice** čaja **dnevno**.
- Konzumiranje čaja vrkute pomaže u regulaciji hormona **prolaktina** i **progesterona**
- Ne smije se koristiti kao zamjena za medicinski tretman.



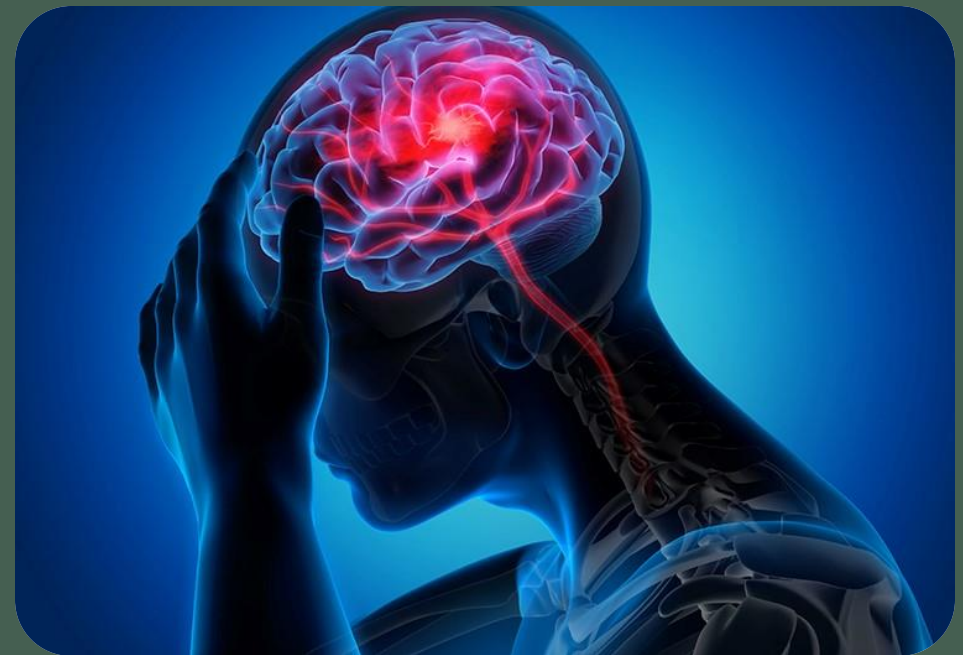
KAKO PRIPREMITI ČAJ OD VRKUTE?



- Može se piti samostalno ili u mješavini s drugim biljkama
- U vruću vodu umiješamo punu čajnu žlicu usitnjenih i osušenih listova vrkute
- Ostavi se da odstoji 10-15 minuta u prekrivenoj posudi i onda se procijedi
- Pije se svježe pripremljen, tri puta dnevno

NUSPOJAVE

- Nuspojave mogu biti: mučnina, glavobolja i vrtoglavica
- Osobe koje imaju rak dojke, maternice ili jajnika ne bi trebale uzimati čaj od vrkute jer povećava razinu estrogena u tijelu
- Čaj od vrkute nije za dugotrajno korištenje i ne smije se koristiti kao zamjena za medicinski tretman



TINKTURA VRKUTE

- Tinktura od vrkute za unutarnju uporabu se koristi tako da se 10-15 kapi razrijedi u malo čaja ili soka
- Za vanjsku uporabu koristi se za dezinfekciju kod rana



LITERATURA

- <https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/alternativna-medicina/biljna-ljekarna/vrkuta-ljekovita-svojstva-i-primjena>
- https://hr.wikipedia.org/wiki/Vrkuta_obi%C4%8Dna
- <https://zdravije.hr/vrkuta-cuvarica-zenskog-zdravlja/>
- <https://www.tvornicazdravehrane.com/zdravi-kutak/caj-od-vrkute-za-zene-ljekovita-svojstva-upotreba-recept-69206/>