

Ženska bokvica

širokolisna bokvica, žilovlak - *Plantago major* (L.)



LEKOVITI DEO BILJKE (DROGA)

Koristi se list bokvice (*Plantaginis majoris folium*). Mora imati lepu zelenu boju, sluzav i nagorak ukus i što manje izlomljenih listova.

List širokolisne bokvice se bere u toku proleća i leta, sve dok je mlad, zdrav i neoštećen. Poznata je biljka i vrlo retko dolazi do njene zamene nekom drugom biljnom vrstom.

Sušiti što brže u što tanjem sloju i pri tome paziti da se lišće ne izlomi i ne poprni. Pakuje se u vreće i slamarice. Čuva se na suvom mestu.

BOTANIČKI OPIS

Višegodišnja zeljasta biljka, obično sa više uspravnih cvetnih stabljika. Listovi su u prizemnoj rozeti, široko jajasti, pri osnovi obično okruglasti, po obodu celi. Cvetovi su sakupljeni u zbijene klasove. Cveta od juna do septembra.

Pored širokolisne bokvice postoje:

- *Plantago lanceolata* (uskolisna bokvica); razlikuje se od prethodne samo po obliku lista koji je uži.

- *Plantago media* (srednja bokvica); dlakava je. Njeni listovi su u rozeti, a na svakom listu se ističu lučno povijeni nervi koji se pri vrhu lista spajaju.

RASPROSTRANJENOST

Široko rasprostranjena biljna vrsta. Javlja se po naseljima, na zatravnjenim mestima, na livadama, pored puteva, na peskovitim i prisojnim mestima.

NAPOMENA

Ova vrsta bokvice ima slabiju potražnju od uskolisne bokvice. Prilikom branja ovih bokvica, listove ne treba mešati, nego brati, sušiti i čuvati odvojeno.

HEMIJSKI SASTAV

U listu ženske bokvice prisutni su irido- idni glikozidi (aukubin, aukubozid, plantarenalozid), sluzi, tanini, amino kiseline (asparagin, serin, triptofan), flavonoidi (apigenin, luteolin, skutelarin), alkaloidi (u tragovima), alantoin.

DELOVANJE I UPOTREBA

Deluje kao diuretik i antihemoragik. U narodnoj medicini kod cistitisa sa hematurijom, hemoroida koji krvare, hroničnog bronhitisa, različitih želudačnih problema i bolova u želucu. List širokolisne bokvice je omiljen narodni lek za lečenje rana, opekotina i drugih kožnih oštećenja. Ulazi u sastav čajeva za lečenje organa za varenje i disanje. Ublažava kašalj i deluje blago ekspektorantno. Upotrebljava se kod nekih alergijskih oboljenja respiratornih puteva.