

IZRADA SUVENIRA/PROIZVODA SUFINANCIRANA JE SREDSTVIMA CI SDŽ U
SKLOPU PROJEKTA DALMATINSKI SUVENIR CENTAR IZVRSNOSTI
PODUZETNIŠTVA

Mirisna škatula

*Mi smo dio zemlje i ona je dio nas. Mirisavo cvijeće
naše su sestre, jelen, konj, veliki orao, svi oni su naša
braća. Stjenoviti vrhunci, sočni pašnjaci, toplina
tijela ponija i čovjek - svi pripadaju istoj obitelji.*

Pismo indijanskog poglavice Seattle



1.Bosiljak (*Ocimum basilicum*)

Na Mediteranu tegle s bosiljkom često se drže na prozoru jer njegov miris rastjeruje muhe i komarce, a prije odlaska na spavanje prstima se nježno protrlja nekoliko listova kako bi jače zamirisali. U narodnoj medicini koristi se za pripremu čaja kao lijek kod upale mjejhura i bubrega i poboljšanje apetita. Najviše se upotrebljava kao začinska biljka u mediteranskoj kuhinji zajela s rajčicom.

2.Buhač(*Tanacetum cinerariifolium*)

Najvažnija primjena dalmatinskog buhača je dobivanje insekticida pomoću kojeg je moguće zaštитiti usjeve na poljima, obnoviti tla uništena kemijskim pripravcima, suzbiti najezdu komaraca i muha u kućanstvu, zaštитiti namirnice i usjeve u skladištima, zaštитiti meso i mesne proizvode u sušarama. Služi i za proizvodnju sprejeva, eteričnih ulja i sapuna. U narodnoj medicini koristi se protiv herpesa.

3.Čičoka (*Helianthus tuberosus*)

Korisna u liječenju dijabetesa i pretilost, ima pozitivne učinke u prevenciji i liječenju reumatskih bolesti, poznato je i njeno snažno antibakterijsko, antioksidativno i diuretsko djelovanje, korisna je u prevenciji i liječenju alergija, osteoporoze, anemije te bolesti krvi i krvnih žila, jača imunitet, štiti srce i pomaže u prevenciji zločudnih crijevnih bolesti, zahvaljujući kaliju u svom sastavu pomaže u regulaciji tlaka. Ne sadrži škrob pa se predviđa da će zbog sve većeg broja pretila populacije i dijabetičara ova biljka u budućnosti postati zamjena za krumpir.

4.Gospina trava (*Hypericum perforatum*)

Gospina trava pripremljena kao čaj, izvrstan je biljni antidepresiv, pomaže kod nesanice, umanjuje umor i iscrpljenost, vraća životnu radost i tjera neutemeljeni strah od života. Izrazito dobro djeluje u uljnim pripravcima na oštećenja kože, stoga se koristi u tretmanima strija, ožljaka, bora, suhe i sunčem oštećene kože. Smiruje iritacije i upale, nezaobilazan je sastojak preparata za tretmane upale živaca i mišića, reume, upaljenih vena ili hemeroida. Ulje gospine trave, kantarionovo ulje, nije pogodno za sunčanje jer ostavlja tamne mrlje na koži.

5.Kadulja (*Salvia officinalis*)

Preporučuje se za ispiranje usta kod Zubobolje, čireva i upale grla, kod obilnog znojenja, nervoze, depresije, sterilnosti kod žena i menstrualnih problema, za jačanje organizma i za razne infekcijske upale.

6.Kaloper (*Tanacetum balsamita*)

Primjena i upotreba: čaj za liječenje želuca i crijeva, jetre i žuči , bubrega i mjehura.

7.Kamilica (*Matricaria chamomilla*)

Kao čaj blagotvorno djeluje kod upala, rana i tegoba u želucu i crijevima. Ulje kamilice odlično djeluje kod reume, bolova u zglobovima i temperature.

Zbog umirujućeg djelovanja preporučuje se i kod bronhitisa i astme. Ovim uljem mogu se liječiti promjene na koži poput upala i alergija. Pomaže i kod bubuljica i akni.

8.Kapar (*Capparis spinosa*)

Cvjetovi sadrže eterična ulja, pa se koriste u medicini, pupoljci cvijeta koriste se kao dodatak jelima. Tradicionalno se koristi kod anemije, za ublažavanje artritisa i gihta, kao lijek protiv nadutosti, kao stimulator funkcije jetre, a smatra se da dobro djeluje na bubrege. Pomaže u liječenju hemoroida, proširenih vena i hemofilije, te smanjuje razinu kolesterola.

9.Kopriva (*Urtica dioica*)

Od listova koprive pravi se ljekoviti čaj koji utječe na lučenje mokraće, a djeluje pozitivno i kada je riječ o zdravlju prostate, jetre i bubrega.

10.Komorač (*Foeniculum vulgare*)

Pomaže kao čaj kod nadimanja, grčeva i probavnih tegoba, povraćanja, slabog apetita, neredovitog menstruacijskog ciklusa, bolesti živčanog sustava, reumatskih bolova, slabe funkcije bubrega, viška vode u organizmu, oslabljenog imuniteta i anemije

11..Lavanda (*Lavandula officinalis*)

Ulje lavande ublažuje opeklne i pomaže zacjeljivanju opekotina, može ublažiti glavobolje i migrene, blago sniziti tlak (oprez kod osoba niskog tlaka). Ulje lavande dobar je antiseptik (zamjena za jod i alkohol), ublažava svrbež nakon uboda insekata koje ujedno i rastjeruje. Interesantno, kukcima je miris lavande nepodnošljiv. Ukoliko u cvjetnjaku posadite ruže, pronađite mjesto i za koji busen lavande.

12.Lovor (*Laurus nobilis*)

Lovor djeluje antioksidativno, protuupalno i antivirusno. Zbog svog ljekovitog sastava, lovor se koristi za pripremu čaja: poboljšavanje imuniteta, smanjenje stresa i tjeskobe, zdravlje dišnog sustava, poboljšavanje probave, zdravlje kose i kože, masiranje bolnih zglobova i mišića.

13.Majčina dušica (*Thymus serpyllum*)

U narodnoj medicini čaj od majčine dušice je omiljeni lijek: štiti dišne putove, smiruje kašalj, jača želudac, a pritom je dobro sredstvo za dezinfekciju.

14.Matičnjak (*Melissa officinalis*)

Čaj od matičnjaka, svojim umirujućim svojstvima najbolje djeluje protiv poremećaja uzrokovanih stresom. Matičnjak može uvelike utjecati na kvalitetu našeg sna pa se zato često preporučuje kao prirodni lijek za ublaženje simptoma: nesanice, anksioznosti, depresije, napetosti. Svojim umirujućim svojstvima također pomaže kod nadutosti i problema s probavom. Čaj od matičnjaka pozitivno djeluje na imunitet, a ekstrakt matičnjaka lokalno se može primijeniti kod liječenja herpesa na usnama.

15.Maslačak (*Taraxacum officinale*)

Od cijele biljke može se kuhati čaj koji povoljno djeluje na rad bubrega, jetre i crijeva. Namočeni cvjetovi u maslinovo ulje koriste se za masažu bolnih zglobova. Mladi listovi jedu se u salatama, a može služiti i za ukusan sirup.

16.Metvica (*Mentha longifolia*)

Priprema čaja i sirupa za želučane tegobe.

17.Mirta (*Myrtus communis*)

Koristi se za pripremu čaja protiv kašla i prehlade te u kozmetici za pripremu krema jer ima protuupalno umirujuće djelovanje.

18.Mravinac (*Origanum vulgare*)

Čaj je ljekovit jer olakšava probavu, poboljšava rad jetre i žučnog mjehura, smiruje grčeve, a djeluje i blago umirujuće te olakšava i smetnje dišnih puteva. Eterično ulje ima antibakterijska djelovanja, kao na primjer na *E. coli*.

19.Neven (*Calendula officinalis*)

Nekada su se cvjetovi i list nevena koristili svježi ili osušeni za pripremu ljekovitih napitaka ili obloga. Danas se neven koristi i u obliku masti, kreme, ulja ili gela. Najraširenija primjena nevena je u dermatologiji u zacjeljivanju rana.

20.Gavez (*Symphytum officinale*)

Danas se preparati gaveza koriste samo za vanjsku upotrebu u obliku masti i krema kod ozljeda kod kojih nema oštećenja kože poput: iščašenja, uganuća, kontuzija, modrica te bolova mišića i zglobova.

21.Pelin (*Artemisia absinthium*)

Čaj od pelina otklanja sve probavne smetnje i nadimanje, odlično sredstvo protiv grčeva u želucu i crijevima, protiv katara želuca, kronične začapljenosti, proljeva, prevelike kiseline u želucu i deblijine.

22.Primorski vrisak (*Satureja montana*)

Primorski vrisak daje mnogo nektara i cvjetnog praha te ga pčelari jako vole. Djeluje umirujuće, a u narodnoj medicini kao čaj koristi se za liječenje: bolesti želuca i crijeva , lošeg apetita, svih oblika proljeva, grčeva, nadutosti, protiv ameba i glista, menstrualnih tegoba, slabog mokrenja, gripe i prehlade, bolesti pluća, reume mišića i kostiju, za masiranje vlašišta kose kod početne čelavosti.

23.Ricinus (*Ricinus communis*)

Ricinusovo ulje redovitom primjenom potiče rast trepavica, obrva i kose. Izvrstan je za intenzivne kure suhe, kovrčave i/ili oštećene kose te održavanje sjaja bojane kose. Blagotvorno djeluje na osjetljivo vlašište, osnažuje i hrani vlasti.

24.Ruta (*Ruta graveolens*)

U ljekovite svrhe za probavne organe koristi se njeno lišće i rascvjetala biljka, bez korijena. Koristi se u obliku praška, čaja i kao tinktura. Trudnicama nije preporučeno uzimati preparate od rute.

25.Ružmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Čaj i ulje od ružmarina koriste se za želudac i crijevne tegobe te za podizanje energije i njegu kože. Ružmarin se koristi u kombinaciji s mesom (pogotovo janjetinom) i ribom. Grančice se dodaju na roštilj kako bi se dobio aromatičan miris. Koristi se i u složencima, umacima od rajčica, rižom, salatama, jelima od jaja, jabukama, uljima i octovima.

26.Sljez (*Malva alcea*)

Koristi se za pripremu čaja koji blagotvorno djeluje na želudac te smirivanja kašila i dišnih tegoba.

27.Smilje (*Helichrysum italicum*)

U kozmetici se koristi protiv bora te revitalizira i regenerira umornu i zrelu kožu izloženu vanjskom i unutarnjem stresu. Pripremljen kao čaj djeluje na žuč, pojačava i lučenje probavnih sokova u želucu.. Idealan je za sve koji pate od otežane probave.

28.Stolisnik (*Achillea millefolium*)

Upotrebljava se kod svih vrsta krvarenja, kod obilne menstruacije, kao aromatično gorko sredstvo kod poremećaja u probavi, kod bolesti jetara i bubrega, za jačanje i smirenje. Povoljno djeluje i u liječenju šećerne bolesti, naročito u početnom stadiju, ublažava nesanicu i bolove u ledjima.

26.Aloja (Aloe vera)

Smanjuje bol i svrbež prilikom uboda insekata, minimizira oštećenje tkiva uzrokovano ozeblinama, pomaže kod kožnih osipa, akni i alergijskih reakcija, olakšava simptome ekcema i psorijaze, smanjuje pigmentaciju i tamne mrlje na koži, ublažava sunčeve opeklane, pomlađuje kožu, ubrzava rast kose i daje joj svilenkasti sjaj, ubrzava proces zacjeljivanja tkiva, uništava virus, bakterije, gljivice i parazite, jača imunitet, smanjuje upale i otekline, potpomaže detoksikaciji organizma: čisti krv, uklanja otrovne tvari iz organizma, regulira krvni tlak i smanjuje razinu šećera u krvi, unutrašnjom primjenom ublažava probavne smetnje, žgaravicu, čireve, urinarne infekcije, reumu i artritis.

27.Čubar (Satureja hortensis)

Čubar se u našim krajevima često upotrebljavao pri pripremi jela, a danas je 'egzotični začin'. Glavna primjena čubra je kao sredstvo za ublažavanje crijevnih i želudčanih grčeva i kao sredstvo za ublažavanje podražaja na povraćanje. Ističe se njegovo povoljno djelovanje na reguliranje rada jetre i žuči. Ima i adstringentno djelovanje, a upotrebljava se i kao ekspektorans i sredstvo za ublažavanje menstrualnih tegoba. Dokazano da je ulje čubar inhibira rast *Candida albicans*.

28.Čuvarkuća (Sempervivum tectorum)

Primjena. Svježe iscijeden sok upotrebljava se kod uhobolje, upale, čireva, opeketina, na svježe rane i bolna mjesta kod gihta. Čaj se koristi kod herpesa, zločudnih kožnih bolesti, raspucane kože, hemeroida i glista. Sok pomiješan s medom koristi se za želučane probleme i izbacivanje toksina iz organizma.

29.Sljez (Malva alcea)

Koristi se za pripremu čaja koji blagotvorno djeluje na želudac te smirivanja kašila i dišnih tegoba.

30.Smilje (Helichrysum italicum)

U kozmetici se koristi protiv bora te revitalizira i regenerira umornu i zrelu kožu izloženu vanjskom i unutarnjem stresu. Pripremljen kao čaj djeluje na žuč, pojačava i lučenje probavnih sokova u želucu.. Idealan je za sve koji pate od otežane probave.

31.Stolisnik (Achillea millefolium)

Upotrebljava se kod svih vrsta krvarenja, kod obilne menstruacije, kao aromatično gorko sredstvo kod poremećaja u probavi, kod bolesti jetara i bubrega, za jačanje i smirenje. Povoljno djeluje i u liječenju šećerne bolesti, naročito u početnom stadiju, ublažava nesanicu i bolove u ledjima.