

Staze ljekovitog i aromatičnog bilja Dugog otoka



Javna ustanova "Park prirode Telašćica"
Put Danijela Grbina bb, 23281 Sali
Tel./faks: +385(23)377096
e-mail: telascica@telascica.hr
www.telascica.hr

*Paths of medicinal and aromatic plants
of the Island of
Dugi otok*



Turistička zajednica Dugi otok
Obala Petra Lorinija bb, 23281 Sali
Tel: +385(23)377094
e-mail: tz-sali@zd.t-com.hr
www.dugiotok.hr

ISBN 978-953-57348-1-9



9 789535 734819

Javna ustanova PARK PRIRODE TELAŠĆICA
Turistička zajednica DUGI OTOK

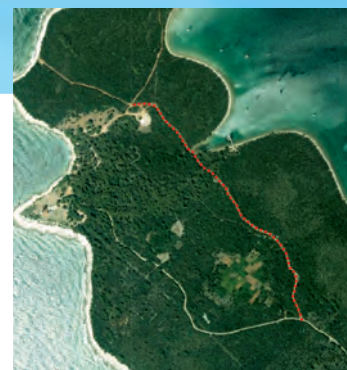
Dugi otok

Staze ljekovitog i aromatičnog bilja Paths of medicinal and aromatic plants



Biljka/plant	Staza / Path						
	1	2	3	4	5	6	7
Arbutus unedo	Y	Y		Y			
Agrimonia eupatoria			Y				
Asparagus acutifolius	Y	Y	Y	Y		Y	Y
Calamintha nepetoides	Y		Y	Y	Y	Y	Y
Cistus monspeliensis	Y	Y	Y	Y		Y	Y
Cistus salvifolius			Y	Y	Y	Y	Y
Cistus incanus			Y	Y			
Ficus carica	Y		Y				
Foeniculum vulgare			Y				
Helichrysum italicum	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Hypericum perforatum					Y		Y
Inula viscosa			Y		Y	Y	
Juniperus oxycedrus	Y	Y		Y		Y	Y

Biljka/plant	Staza / Path						
	1	2	3	4	5	6	7
Juniperus phoeniceae	Y	Y	Y	Y		Y	Y
Micromeria juliana			Y	Y		Y	Y
Myrtus communis	Y	Y	Y	Y			
Olea europea			Y				Y
Onosma sp.		Y		Y			Y
Rosmarinus officinalis		Y					
Rubus fruticosus	Y		Y				
Ruta graveolens				Y			Y
Salvia officinalis	Y		Y	Y	Y	Y	Y
Satureja montana			Y	Y		Y	Y
Teucrium chamaedrys	Y				Y	Y	
Thymus sp.							
Tanacetum cinerariifolium							



1. Veli rat

Dužina staze / Path length: 631 m

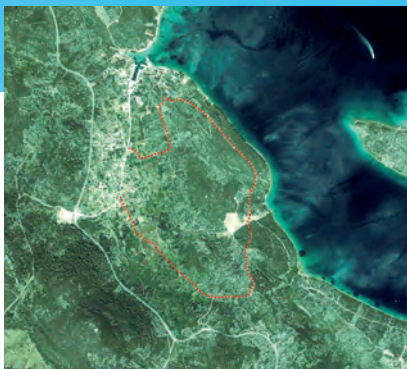


2. Mežanj - Veli žal

Dužina staze / Path length: 378 m

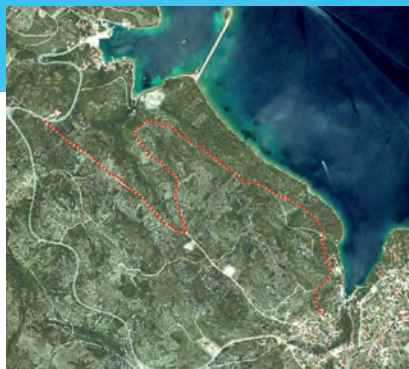
Dugi otok

Staze ljekovitog i aromatičnog bilja
Paths of medicinal and aromatic plants



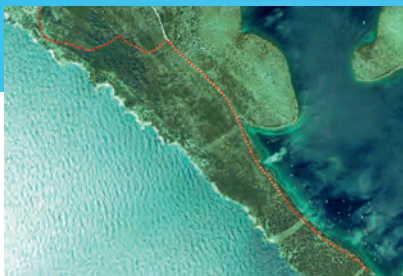
3. *Žman – Zaglav*

Dužina staze / Path length: 2 476 m



4. *Sali – Zaglav*

Dužina staze / Path length: 3 005 m



5. *Grpašćak – Gmajno polje*

Dužina staze / Path length: 1 000 m



7. *Mir – jezero Mir*

Mir bay – Salt lake Mir

Dužina staze / Path length: 2 500 m



Staze ljekovitog i aromatičnog bilja Dugog otoka



*Paths of medicinal and aromatic plants
of the Island of Dugi otok*

DVOJEZIČNI PRIRUČNIK
bilingual manual



Dugi otok, Sali, 2013.

IZDAVAČI / PUBLISHERS:

Javna ustanova „Park prirode Telašćica“

Put Danijela Grbina bb; 23281 Sali

Turistička zajednica Dugi otok

Obala Petra Lorinija bb; 23281 Sali

PRIPREMILI / PREPARED BY:

Javna ustanova "Park prirode Telašćica"

Turistička zajednica Dugi otok, Sali

LEKTURA / PROOFREADING:

Ivana Petešić, mag. philol. croat.

PRIJEVOD I LEKTURA ENGLESKOG JEZIKA / TRANSLATION AND PROOFREADING:

Interpreter, Zagreb

FOTOGRAFIJE / PHOTO:

Vesna Petešić, Nikolina Baković, Arhiva JU „Park prirode Telašćica“

GRAFIČKO OBLIKOVANJE I TISAK / GRAPHIC LAYOUT & PRESS:

Printera grupa d.o.o., Sveta Nedelja

NAKLADA / COPIES:

5000 primjeraka / pieces

Izrađeno u sklopu projekta „Staze ljekovitog bilja“ u suradnji s Turističkom zajednicom Dugi otok, Sali. Projekt je dijelom financiran od Hrvatske turističke zajednice u sklopu Programa poticanja razvoja turizma na turistički nerazvijenom područjima.

Created as part of the „Paths of Herbs“ in collaboration with the Tourist Office of Dugi otok, Sali. The project is partly funded by the Croatian National Tourist Board as part of the program to encourage the development of tourism in the developing tourist areas.

**CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Znanstvene knjižnice Zadar
pod brojem 140501035**

Predgovor

Staze ljekovitog i aromatičnog bilja Dugog otoka je terenski priručnik za obilazak i upoznavanje ljekovite flore kroz sedam zasebnih staza na području Dugog otoka. Tri se nalaze unutar Parka prirode „Telašćica“, dvije uz neposrednu blizinu mjesta Sali i Žman te dvije na sjeverozapadnom dijelu otoka. Staze su markirane i na svakoj pojedinoj stazi uz određenu biljku iz priručnika nalazi se drvena tablica s latinskim (znanstvenim) imenom ljekovite biljke. Vodič je namijenjen svim zainteresiranim posjetiteljima koji traže specifične i konkretne turističke sadržaje tijekom svog posjeta Dugom otoku.

U prilogu priručnika možete naći kartu s ucrtanim stazama koja sadrži podatke o svakoj pojedinoj stazi.

Foreword

Paths of medicinal and aromatic plants of the Island of Dugi otok is a field guide for exploring medicinal plants through seven separate paths on the area of the Island. Three of those paths are located within the Nature Park “Telašćica”, two in the surrounding of small places Sali and Žman and two in the north-western part of the Island. The paths are marked. On each path beside a particular plant, from the manual, there is a wooden table with scientific name of that certain plant. The guide is intended for all interested visitors who are looking for specific activities during their visit to the Island of Dugi otok.

Inside the field guide you can find a map with marked paths, with information about each path.



Uvod

Dugi otok dug je 44,4 km. U najužem dijelu širok je 1,2 km, a u najširem, na području Parka prirode Telašćica, širina mu iznosi 4,8 km. Spada u najduži i površinom najveći otok (114 km²) Zadarskog arhipelaga a ujedno je i jedan od najrazvedenijih otoka na istočnoj obali Jadrana. Geomorfologija otoka važan je faktor u oblikovanju prirodnog pejzaža. Uz prirodne geomorfološke procese, značajan utjecaj na oblikovanje reljefa imao je i čovjek. Antropogenim djelovanjem kroz povijest stvaran je kulturni krajolik. Obradive površine stvarane su u reljefnim udubinama koje su prekrivene uglavnom zemljom crvenicom (Terra rossa).

Klimatske značajke Dugog otoka

Svi otoci zadarskog arhipelaga imaju osnovna obilježja umjerene klime sa suhim i toplim ljetima i umjerenim zimama. Srednja godišnja temperatura kreće se oko 16°C do 17°C. Minimalne vrijednosti zabilježene u siječnju mjere od -4,0°C do 3,0°C, a maksimalne temperature, koje su zabilježene u kolovozu kreću se od 31,5°C do 38,5°C.

Mikroklimatska karakteristika Dugog otoka je da količina padalina raste prema sjeverozapadnom dijelu otoka, stoga jugoistočni dio ima nešto sušu i topliju klimu. Najveće količine oborina zastupljene su u jesenskom razdoblju, dok su u prosjeku najsuši mjeseci srpanj i kolovoz. Količine padalina u posljednjih deset godina značajno su se smanjile što uvelike utječe na biljni pokrov, kao i na cjelokupnu biološku raznolikost.



Hydrološki uvjeti

Područje je hidrografski siromašno, što je posljedica krške karbonatne građe i relativno malog sabirnog prostora. Atmosferske vode vrlo brzo poniru u podzemlje kroz ispuca-nu karbonatnu podlogu te se eventualno zadržavaju u obliku lokava.

Dio vode koji ponire ili se cijedi kroz tlo uglavnom se zadržava u podzemlju, prvenstveno u dolomitnim nepropusnim slojevima i to najčešće na obalnom rubu, što uzrokuje čestu zaslanjenost a time i nemogućnost korištenja tih voda.

Staništa

Dugi otok spada u eumediteransku vegetacijsku zonu, koju karakteriziraju šume hrasta crnike (*Quercus illex*). Eumediteranska zona obuhvaća krajnji zapadni dio Istre, topliji dio kvarnerskih otoka (Lošinj, južni dijelovi Cresa, Raba i Paga) te se od Zadra spušta prema jugu uskim obalnim pojasom.

U toplijem dijelu na plićim tlima šume hrasta crnike rastu u zajednici s *Myrto* – *Quercetum ilicis*, dok u nešto vlažnijim staništima čine zajednicu s crnim jasenom (*Fraxino orni* – *Quercetum ilicis*). **Makiju** (ekosistem koji se sastoji od grmlja i biljki visokih maksimalno četiri metra) čine vrste koje možemo naći i u šumskoj sastojini hrasta crnike, dok je **garig** (makija dodatno prorijeđena ili degradirana utjecajem ljudi i životinja) više izložen suncu stoga ga čine druge **heliofilne (svjetloljubive) vrste**, vrste koje odlikuju **aromatični mirisi** (heliofilne šikare sveza *Cisto* – *Ericion*).

Kao krajnja degradacijska forma javlja se kamenjara, koju na Dugom otoku prekrivaju suhi travnjaci reda *Cymbopogo-Brachypodietalia* za koje je karakteristična vrsta razgranjena kostrika (*Brachypodium retusum*) te submediteranski i epimediteranski suhi travnjaci.

Sađene kulture Dugog otoka, iako s ekološke strane alohtone, sada se već mogu smatrati autohtonim jer dugi niz godina rastu i time oblikuju pejzaž otoka. Kao sađenu kulturu možemo sresti maslinu (*Olea europea*) koja danas čini glavninu dendroflore otoka. Uz nju je sađena i smokva (*Ficus carica*), te vinova loza (*Vitis vinifera*). Kao sađena kultura na otok je unesena i invazivna vrsta alepski bor (*Pinus halepensis*), koji se proširio na veći dio otoka i koji ima značajni utjecaj na autohtonu zajednicu koja u sastavu s tom vrstom ostaje kao podstojna etaža u sastojini.

Staze

Staza Veli rat

Ukupna dužina staze: 631 m

Biljke prisutne na stazi:

- 🌿 *Arbutus unedo*
- 🌿 *Asparagus acutifolius*
- 🌿 *Calamintha nepetoides*
- 🌿 *Cistus monspeliensis*
- 🌿 *Ficus carica*
- 🌿 *Helichrysum italicum*
- 🌿 *Juniperus oxycedrus*
- 🌿 *Juniperus phoenicea*
- 🌿 *Myrtus communis*
- 🌿 *Rubus fruticosus*
- 🌿 *Salvia officinalis*
- 🌿 *Teucrium chamaedrys*

Staza Mežanj – Veli žal

Ukupna dužina staze: 378 m

Biljke prisutne na stazi:

- 🌿 *Arbutus unedo*
- 🌿 *Asparagus acutifolius*
- 🌿 *Cistus monspeliensis*
- 🌿 *Helichrysum italicum*
- 🌿 *Juniperus oxycedrus*
- 🌿 *Juniperus phoenicea*
- 🌿 *Myrtus communis*
- 🌿 *Onosma* sp.
- 🌿 *Rosmarinus officinalis*



Staza Žman – Zaglav

Ukupna dužina staze: 2 476 m

Biljke prisutne na stazi:

- ✿ *Agrimonia eupatoria*
- ✿ *Asparagus acutifolius*
- ✿ *Calamintha nepetoides*
- ✿ *Cistus monspeliensis*
- ✿ *Cistus salvifolius*
- ✿ *Cistus incanus*
- ✿ *Ficus carica*
- ✿ *Foeniculum vulgare*
- ✿ *Helichrysum italicum*
- ✿ *Inula viscosa*
- ✿ *Juniperus phoenicea*
- ✿ *Micromeria juliana*
- ✿ *Myrtus communis*
- ✿ *Olea europea*
- ✿ *Rubus fruticosus*
- ✿ *Salvia officinalis*
- ✿ *Satureja montana*

Staza Sali – Zaglav

Ukupna dužina staze: 3 005 m

Biljke prisutne na stazi:

- ✿ *Arbutus unedo*
- ✿ *Asparagus acutifolius*
- ✿ *Calamintha nepetoides*
- ✿ *Cistus monspeliensis*
- ✿ *Cistus salvifolius*
- ✿ *Cistus incanus*
- ✿ *Helichrysum italicum*
- ✿ *Juniperus oxycedrus*
- ✿ *Juniperus phoenicea*
- ✿ *Micromeria juliana*
- ✿ *Myrtus communis*
- ✿ *Onosma sp.*
- ✿ *Ruta graveolens*
- ✿ *Salvia officinalis*
- ✿ *Satureja montana*



Staza Grpašćak – Gmajno polje

Ukupna dužina staze: 1 000 metara

Biljke prisutne na stazi:

- ☘ *Calamintha nepetoides*
- ☘ *Cistus salvifolius*
- ☘ *Convolvus cneorum*
- ☘ *Helichrysum italicum*
- ☘ *Hypericum perforatum*
- ☘ *Inula viscosa*
- ☘ *Salvia officinalis*
- ☘ *Satureja montana*
- ☘ *Tanacetum cinerariifolium*

Staza Gmajno polje – Mir

Ukupna dužina staze: 1 700 metara

Biljke prisutne na stazi:

- ☘ *Asparagus acutifolius*
- ☘ *Calamintha nepetoides*
- ☘ *Cistus monspeliensis*
- ☘ *Cistus salvifolius*
- ☘ *Helichrysum italicum*
- ☘ *Inula viscosa*
- ☘ *Juniperus oxycedrus*
- ☘ *Juniperus phoeniceae*
- ☘ *Micromeria juliana*
- ☘ *Salvia officinalis*
- ☘ *Satureja montana*
- ☘ *Teucrium chamaedrys*



Staza Uvala Mir – Jezero Mir

Ukupna dužina staze: 2 500 metara

Biljke prisutne na stazi:

- ☛ *Asparagus acutifolius*
- ☛ *Calamintha nepetoides*
- ☛ *Cistus monspeliensis*
- ☛ *Cistus salvifolius*
- ☛ *Helichrysum italicum*
- ☛ *Hypericum perforatum*
- ☛ *Juniperus oxycedrus*
- ☛ *Juniperus phoeniceae*
- ☛ *Micromeria juliana*
- ☛ *Olea europea*
- ☛ *Onosma* sp.
- ☛ *Ruta graveolens*
- ☛ *Salvia officinalis*
- ☛ *Satureja montana*



Ljekovito bilje i njegova uporaba

Uporaba ljekovitog bilja poznata je od davnina pri prevenciji određenih bolesti i održavanju dobrog zdravlja. Sigurnost u korištenju biljnih pripravaka je vrlo visoka a nuspojave rijetke, uz uvjet da se pravilno koriste. U tradicionalnoj medicini biljke imaju široku primjenu. U pripremi ljekovitih pripravaka mogu se upotrebljavati cijele biljke ili samo neki njihovi dijelovi.

Ljekovito bilje može se koristiti na različite načine te se svaki dio biljke priprema i upotrebljava na određen i propisan način, uz poštivanje savjeta stručne osobe. Važno je biljke sakupljati u pravo vrijeme i na pravilan način. Najbolji učinak imaju svježe ubrane biljke i pripravci od tako ubranog bilja. Neke se beru u proljeće, neke tijekom ljeta, a neke u jesen.

One biljke koje se planiraju osušiti kako bi ih koristili tijekom zime ne smiju se stavljati u plastične vrećice, nego je potrebno svježe ubrano bilje usitniti i staviti na platnenu krpu te pohraniti na prozračno mjesto. Nakon sušenja najbolje ih je skladištiti u kartonskim kutijama na suhom mjestu.

Moramo napomenuti da je kod sabiranja ljekovitog bilja jako važno održivo korištenje biljaka, pa tako savjetujemo da ne čupate biljke s korijenom, te da ne sabirete one vrste koje su zaštićene i/ili ugrožene.



Korištenje bilja

Ljekovito bilje, njegova uporaba i blagotvorno djelovanje poznato je od davnina. Preventivna upotreba bilja u svrhu održavanja dobrog stanja organizma svakako pridonosi vašem zdravlju. Za pravilno korištenje bilja potrebno je iskustvo, jer nepravilna upotreba može imati štetne posljedice za organizam.

Biljni pripravci mogu biti različiti i koristiti se za veliki broj oboljenja pa tako od bilja možemo pripremati čajeve, ulja, masti, tinkture, biljne obloge, biljne kaše, svježi sok, prašak, vino i biljne kupke.

Čaj

Pri pripravljanju čaja narezano se svježe bilje u propisanoj količini prelije vrućom vodom. Tako preliveno svježe bilje treba se vrlo kratko ostaviti u vreloj vodi te procijediti kako bi se dobio svijetao i bistar čaj. Ovakom pripremljen čaj od svježeg bilja djelotvorniji je i ukusniji. Neke se biljke ne smiju popariti jer tako gube ljekovitu moć. Od tih biljaka sprema se hladni čaj na način da se bilje ostavlja u hladnoj vodi 10 do 12 sati.



Tinktura

Tinkture su ekstrakti koje dobivamo uz pomoć 30 ili 40-postotnog alkohola. Staklenu posudu napunimo određenim biljem, rastresito do vrha posude, prelijemo alkoholom te ostavimo na suncu ili u toploj prostoriji propisani broj dana. Tijekom tog vremena više puta protresemo posudu. Nakon propisanog perioda dobivenu smjesu procijedimo da dobijemo tekućinu bez bilja. Tako dobivene tinkture uzimamo u obliku kapi koje možemo ukapati u čaj, koristiti ih u obliku obloga ili za masažu.

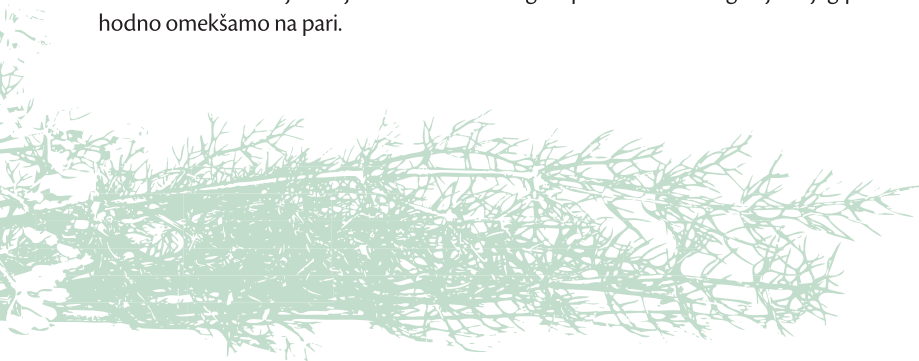
Masti i ulja

Masti se pripremaju tako da se sitno narezano bilje prelije još vrućom rastopljenom svinjskom mašču. Smjesu treba pustiti da odstoji preko noći. Sutradan smjesu treba ponovno zagrijati da postane tekuća, nakon čega je treba procijediti. Procijeđenu mast bez ostataka bilja ulijemo u unaprijed pripremljene posudice te pustimo da se stisne. Ulje se priprema tako da se staklena posuda napuni s određenim biljem, rastresito do vrha te se prelije maslinovim uljem, pri čemu treba voditi računa o tome da je bilje potpuno potopljeno. Posuda treba odstajati 15-ak dana na suncu ili blizu nekog izvora topline. Nakon toga ulje procijedimo.



Biljni oblozi

Dijelove biljke smrvimo u kašu. Dobivenu smjesu namažemo na lanenu tkaninu te njezom zamotamo oboljelo mjesto. Oblozi se mogu napraviti i od suhog bilja kojeg prethodno omekšamo na pari.



Šparoga

(*Asparagus acutifolius*)

Sadržji: Bjelančevine, minerale, kalij, fosfor, sumpor, željezo, cink, bakar, jod, vitamin C, karoten, folnu kiselinu, eterična ulja, asparagin, šećer, jantarne kiseline, tirozin



Djelovanje: Čisti organizam, pročišćava krv, pospješuje rad srca, liječi plućna oboljenja i zubobolju a djeluje blagotvorno i na probavne smetnje.

Vrijeme branja: U rano proljeće beru se mladi izdanci.

Čajevi

- ✦ Korijen šparoge, sjeme koromača i korijen i list peršina u jednakim dijelovima prelijemo šalicom kipuće vode. Nakon dva sata procijedimo. Ovako pripremljen čaj potiče pojačano izlučivanje tekućine iz organizma.
- ✦ 15 grama korijena isjeckati i preliteri vrućom vodom, te pustiti da odstoji tijekom noći. Sutradan procijediti. Piti u gutljajima tijekom dana. Čaj se koristi za detoksikaciju.
- ✦ 60 grama šparoge iskidati i staviti močiti osam sati. U 2 dcl vode umiješati 2 žlice meda od kadulje ili ružmarina. Nakon osam sati procijediti i izmiješati oba pripravka. Uzimati svakih sat vremena po jednu žlicu.



Gorska metvica

(*Calamintha nepetoides*)

Sadržji: Tanin, holin, glikozid, saponin, eterična ulja

Djelovanje: Djelotvorna je protiv prehlade, djeluje protuupalno, djeluje na srce i krvne žile, pomaže kod nadutosti i bolnih menstruacija.

Vrijeme branja: Beru se listovi i to u razdoblju prije punog cvata u rano proljeće.

UPORABA

Obično se koristi u kombinacijama sa drugim ljekovitim biljkama u obliku čaja.

Čaj: 10 grama osušenih listova prelijemo s 2 decilitra prokuhane vode. Pustimo da odstoji najmanje 15-ak minuta. Procijedimo i pijemo jednu šalicu na dan, naredna tri dana.



Bušin (*Cistus sp.*)

Sadrži: Polifenole

Djelovanje: Djeluje blagotvorno na tijelo i kožu, ublažava svrab, gljivična oboljenja, alergijske reakcije, koristi se u liječenju akni i dermatitisa, kao i pri prevenciji bolesti srca.

UPORABA

Za ispiranje oboljelih dijelova kože: Šaku usitnjene biljke (oko 10 g) kuhajte oko 5 minuta u 2 dl vode, procijedite, ostavite da se ohladi, a zatim ispirite kritična mjesta na tijelu. Ostavite da se osuše, bez brisanja.

Umivanje: Za umivanje lica *Cistus* se priprema prema gore navedenom receptu. Jednom tjedno savjetuje se čišćenje lica nad vrućom parom od prokuhanog *Cistusa*.

Čaj: Šaku *Cistusa* stavite u posudu i prelijte sa 1 l prokuhane vruće vode. Pokrijte i ostavite 2-3 minuta da odstoji, procijedite i pričekajte da se malo ohladi. Čaj se može koristiti za ispiranje usne šupljine i kao topli napitak.



Komorač (*Foeniculum vulgare*)

Sadrži: Eterična ulja, željezo, kalij, kalcij, sumpor, fosfor, polimere

Djelovanje: Detoksikacija tijela, regulira mjesečnicu kod žena, smiruje i regulira probavu, može se koristiti za ispiranje usta i umivanje, potiče izlučivanje mokraćne te pomaže kod oboljenja bubrega i mjehura.

Vrijeme branja: Možemo koristiti sve dijelove komorača: korijen u rano proljeće, biljku tijekom proljeća i ljeta, a sjeme kad sazrije u jesen.

Čaj: 1 žlicu mljevenog sjemena komorača prelijemo s 2 decilitra prokuhane vruće vode. Pustimo da odstoji jedan sat te pijemo u gutljajima prije i poslije obroka.

Vino: 1 žličicu mljevenih sjemenki kratko prokuhamo u vinu, te pustimo da odstoji pola sata. Procijedimo i pijemo u gutljajima prije obroka.



Turica (Agrimonia eupatoria)

Latinsko ime ove vrste potječe još iz doba antike. Prema jednoj grčkoj legendi, kralj Eupoator prvi je otkrio ljekovite moći ove biljke, koja je kasnije po njemu dobila ime. Turica sadrži tanine u svim dijelovima (ponajviše u listovima) te gorke tvari i eterično ulje. U ljekovitim pripravcima koristi se u kombinaciji s drugima ljekovitim vrstama.

Djelovanje: Ublažava grčeve, potiče rad žuči, pomaže kod mokraćnih infekcija, bolesti jetra i ima protuupalno i antibakterijsko djelovanje.

Vrijeme cvatnje: od lipnja do listopada

Čajna mješavina za bolesti jetre: Koristi se jednaka količina turice, ivanjskog cvijeća i lazarkinje. Jedna žličica takve mješavine popari se sa jednom šalicom vruće vode.

Čajna mješavina za bolesti bubrega: 200 g turice, 100 g korijena gladiša, 10 g korijena rabarbare. Jedna i pol žličica mješavine popari se sa šalicom prokuhane vode te se pije ujutro natašte i tijekom dana u gutljajima.



Planika (Arbutus unedo)

Sadrži: Vitamin C, polifenole, flavonoide, minerale, pektin, šećer, tanin

Djelovanje: Antioksidans, pomaže kod srčanih oboljenja i reducira rizik od raka i ostalih degenerativnih bolesti.

Vrijeme branja: Cvijeta od listopada do prosinca, a plodovi se beru kada su zreli (crvene boje), obično od sredine listopada pa do prosinca. List i korijen beru se u razdoblju od svibnja do rujna.

UPORABA

Koristi se plod, list i korijen.

Plod ima antioksidativna svojstva, te ga je najbolje koristiti u svježem obliku. Od njega se mogu pripremati i razni pripravci kao npr. marmelade, voćni likeri i slično.



Smilje (*Helichrysum italicum*)

Eterično ulje sredozemnog smilja snažnog je protuupalnog i regenerativnog djelovanja. Smilje je poznato i kao biljka besmrtnosti, točnije, ima moć izbrisati tragove vremena na koži. Djeluje na bore te revitalizira i obnavlja kožu. U prošlosti se smilje koristilo i kao začinsko bilje u raznim jelima.

Sadrži: Tanin, eterična ulja, smolu, holin, fitosterol, sumpor

Djelovanje: Djeluje umirujuće, pospješuje lučenje žuči, umiruje probavne smetnje, pomaže kod kožnih oboljenja, gihta i reume.

Vrijeme branja: Bere se cvjetna glavica od lipnja do rujna.

UPORABA

Čaj: 1 do 2 žličice smilja prelije se s 2 dcl kipuće vode, ostavi 10 minuta poklopljeno, procijedi i pije 2 do 3 puta dnevno.

Kupka: Pripremljeno isto kao čaj, dodaje se vodi za kupanje. Koristi se kod kožnih oboljenja, gihta i sl.



Kupina (*Rubus fruticosus*)

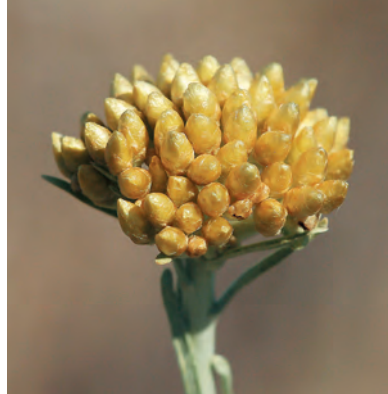
Sadrži: Tanin, kalij, minerale, soli, vitamin C, šećere, flavonoide

Djelovanje: Jaki antioksidans, diuretik, pozitivno utječe na probavu, a preventivno djeluje na oboljenja srca, raka i degenerativnih bolesti.

Vrijeme branja: List i cvijet beru se od svibnja do travnja. Plodovi se ubiru tijekom srpnja i kolovoza. Listovi i vršne mladice beru se u proljeće.

UPORABA

Upotrebljavaju se plodovi, listovi i vršne mladice. Od plodova se rade razni pripravci poput marmelade, džema i sirupa. Od lišća se pripravlja čaj koji se koristi u liječenju proljeva. Biljna kaša pripravljena od lišća kupine koristi se u tretiranju rana, čireva, ogrebotina, upale desni i slično. Od korijena kupine priprema se ekstrakt koji se koristi u prevenciji i liječenju nekih bolesti.



Ružmarin

(*Rosmarinus officinalis*)

Sadrži: Eterično ulje, kamfor, borneol, ružmarinsku, ursolnu i oleolnu kiselinu, tanin, smole, saponin, gorke tvari

Djelovanje:

- 🌿 Jačanje cijelog organizma
- 🌿 Relaksacija
- 🌿 Liječenje kožnih bolesti
- 🌿 Liječenje bolesti želudca
- 🌿 Reguliranje menstrualnog ciklusa
- 🌿 Blagotvorno djeluje kod prehlade i gripe
- 🌿 Poboljšava probavu
- 🌿 Djeluje protuupalno



Vrijeme branja: List i cvijet beru se tijekom cijele godine a najbolje ih je iskoristiti dok su svježi.

UPORABA

Čaj: 1 mala žličica listova i cvjetova se prelije s 2 dl vruće vode, poklopi se i pusti da odstoji 15 minuta. Pije se dvije šalice na dan, nakon jela.

Tinktura: U tamnu bocu stavimo 20 grama ružmarina, prelijemo s 1 dl 60 % alkohola i ostavimo dva tjedna na toplom mjestu. Smjesu procijedimo i stavimo u pripremljene bočice. Uzima se natašte 5 do 10 kapi.

Mast: Tinktura ružmarina i kadulje pomiješa se u jednakim omjerima i doda dvostruko veća količina masti. Grije se dok alkohol ne ispari, zatim se ulije u posudu i pusti da se ohladi.

Krema za lice: Ugrrijati 2 žlice maslinovog ulja, dodajući 2 žlice jelove smole i 2 žlice pčelinjeg voska. Kada se sve rastopi dodati 1 žličicu tinkture ružmarina. Krema se stavi u predviđenu posudicu i pohrani.

Vino: 4 žlice nasjeckanog ružmarina prelijemo sa litrom vina te pustimo da odstoji oko dva tjedna na toplom mjestu. Nakon toga procijedimo, a dobiveno vino pijemo ujutro i navečer.



Kadulja (*Salvia officinalis*)

Sadrži: Eterična ulja, smolu, tanin

Djelovanje:

- 🌿 Protiv slabosti
- 🌿 Protiv grčeva
- 🌿 Protiv upala gornjih i donjih dišnih organa
- 🌿 Pročišćuje krv
- 🌿 Pročišćuje dišne organe
- 🌿 Potiče apetit
- 🌿 Uklanja smetnje probave
- 🌿 Ublažava ubode insekata
- 🌿 Antibakterijsko djelovanje



Vrijeme branja: Bere se za sunčanog vremena tijekom ljetnog razdoblja. Branje listova obavlja se nakon cvatnje (jednogodišnji izbojci). Ubrani listovi se stavljaju na sušenje. Destilacijom se dobiva kaduljino ulje koje se upotrebljava kao sredstvo za ispiranje usta i grla, pri raznim upalama te kod kašlja i prehlade.

UPORABA

Čaj: 1 čajnu žličicu bilja prelijemo s 2 dcl vruće prokuhane vode, te ostavimo da kratko odstoji. Procijedimo i pijemo kao topli napitak.

Kaduljin ocat: Cvjetovima kadulje napunimo staklenu zdjelu te preko njih prelijemo ocat. Zdjelu poklopimo te stavimo na sunčano i toplo mjesto da odstoji 14 dana. Smjesu procijedimo tako da dobijemo čistu tekućinu.

Kupka: Četiri šake lišća ostavimo preko noći u hladnoj vodi. Sljedeći dan vodu s lišćem zakuhamo i dodamo vodi za kupanje.

Prašak: Prije pripreme praška, ubrane listove kadulje potrebno je dobro osušiti. Tako osušene listove sameljemo te dobijemo kaduljin prašak. Ovako dobiven prašak može se koristiti kao začini hrani, u obliku čaja, možemo ga piti sa sokovima ili koristiti za posipanje rana kao jako antibakterijsko sredstvo.



Primorska bresina (*Micromeria juliana*)

Sadrži: Eterična ulja

Djelovanje: Koristi se za liječenje bolesti bubrega i mjehura, stimulira probavu te posjeduje antibakterijska i antifungalna svojstva.

Vrijeme branja: Bere se cijela biljka (grančice) od proljeća do jeseni.

UPORABA

Čaj: 6 grama osušenog lišća pet minuta kuhamo u 2,5 dcl vode. Pustimo da kratko odstoji. Pijemo polovinu ujutro i polovinu navečer kroz deset dana.

Prašak: Osušeno lišće biljke sameljemo u prašak te pohranimo. Ovako dobiveni prašak koristimo kao začim. U istu svrhu se može koristiti i svježe lišće.



Maslina (*Olea europea*)

Svojstva lista i ploda masline

- 🌿 Antidepresiv
- 🌿 Snižava kolesterol
- 🌿 Dobar diuretik
- 🌿 Antipiretik
- 🌿 Prevencija infektivnih bolesti
- 🌿 Bogat antioksidantima
- 🌿 Pročišćavanje metabolički štetnih tvari iz organizma
- 🌿 Antioksidans
- 🌿 Prevencija bolesti žila

UPORABA: Plodovi masline koriste se za dobivanje maslinova ulja. Korištenje maslinova ulja u svakodnevnoj prehrani odlično je u prevenciji kardiovaskularnih bolesti, bolesti žuči i jetre. Jak je antioksidans te se može koristiti i u terapijama za jačanje organizma, kod kožnih oboljenja, za detoksikaciju organizma i slično.

U današnje vrijeme, osim plodova masline, sve se više koriste listovi i kora maslinovog drveta u pripravcima čajeva te za dobivanje ekstrakata koji blagotvorno djeluju na krvni tlak, a mogu se koristiti i kao sredstvo za snižavanje temperature.



Ljepljivi oman (*Inula viscosa*)

Djelovanje: Protuupalno djelovanje (vanjska promjena), prevencija i liječenje dijabetesa i povišenog krvnog tlaka i liječenje hemoroida.

Vrijeme branja: kada je biljka u cvatu, od proljeća do jeseni.

UPORABA

Čaj: 3 do 5 listova biljke poparimo s 2,5 decilitra vruće vode, te kratko pustimo da odstoji. Popratni efekti ovog čaja su pojačano izlučivanje mokraće i pojačana probava. **Kupka:** 200 grama lišća poparimo s litrom vruće vode te pustimo da kratko odstoji. Dobiveni pripravak dodamo kupki te namačemo tijelo 30 minuta. Pomaže kod artritisa i bolova u zglobovima. **Prašak:** Prije pripreme praška ubrane listove dobro osušimo. Nakon sušenja listove sameljemo u prašak. Tako dobiveni prašak može se pomiješati s maslinovim uljem za liječenje hemoroida. **Svježi listovi:** netom ubrani svježi listovi mogu se položiti na ranu za sprječavanje upale i poticanje zarastanja.



Smokva (*Ficus carica*)

Sadrži: Fitosterole, masne kiseline, mliječnu tekućinu

Djelovanje:

- Antiseptik
- Antioksidant
- Energetski stimulans
- Laksativ
- Digestiv
- Liječi bradavice, lišajeve, ranice
- Preventivno sredstvo u liječenju bubrega

UPORABA

Lišće smokve nekada se koristilo u liječenju hemoroida. Aktivni sastojci smokve imaju antioksidativna svojstva, a ono što je iznenađujuće jest to da su neke studije pokazale da mliječna tekućina smokve djeluje antikancerogeno na neke vrste raka, najvjerojatnije zbog visoke koncentracije fitosterola i masnih kiselina. Od **ploda smokve** mogu se pripremiti razni pripravci od rakije preko voćnih likera pa do marmelada i kolača. **Mliječni sok** smokve liječi bradavice na koži, a može se staviti i na manje ranice jer potiče zarastanje. Također se može koristiti kao sredstvo za liječenje bubrega i bubrežnog kamenca te odstranjivanje parazita iz organizma.



Borovica

(*Juniperus phoenicea*, *J. oxycedrus*)

Sadrži: Šećer, eterično ulje, vosak, smolu, minerale, bjelančevine, pektin, vitamin C

Djelovanje: Izaziva pojačano mokrenje, pospješuje izmjenu tvari i detoksikaciju crijeva, ima antiseptično i antibakterijsko svojstvo te pomaže kod iskašljavanja. Zdrobljene zelene bobice rabe se za mazanje različitih pojava na koži.

Vrijeme branja: Bobe *Juniperusa* beru se kada dozriju, odnosno kada su smeđe boje. U pravilu se beru sa biljke starije od dvije godine. Zelene bobice mogu se koristiti kod kožnih promjena.

UPORABA

Čaj: 1 žličicu zgnječenih plodova prelijemo sa 2 dcl vruće vode. Pustimo da odstoji 15 minuta, te procijedimo. Pije se tri puta na dan prije jela.

Sirup: 500 grama plodova prokuhamo, te nakon toga zgnječimo i još jednom prokuhamo. Prokuhanu masu protisnemo kroz sito i kada se ohladi u nju dodamo meda koliko je potrebno da nastane sirup.

Tinktura: Dvije šake zdrobljenih plodova stavimo u 7,5 dcl rakije, te pustimo da odstoji tri tjedna. Nakon toga procijedimo.



Oštrolist (*Onosma sp.*)

Sadrži: Tanin, eterična ulja

Djelovanje: Potiče probavu, ima lagana laksativna svojstva a koristi se i u liječenju reumatizma i lupanja srca.

Vrijeme branja: Cvjetovi i listovi sabiru se kada je biljka u cvatu, tijekom ranog proljeća pa do ljeta.

UPORABA

Prašak: Za pripremu praška beru se listovi koji se propisno osuše na prozračnom i toplom mjestu. Osušeni listovi samelju se u prah. Tako dobiveni prašak koristi se kao laksativ.

Korijen biljke koristi se za liječenje promjena na koži.

Nestručna uporaba biljnih vrsta iz roda *Onosma* može dovesti do neželjenih učinaka jer biljka može sadržavati toksične alkaloidne.



Majčina dušica (*Thymus sp.*)

Sadrži: Eterična ulja, linalol, saponine, oleanolnu kiselinu, ursolnu kiselinu, tanin

Djelovanje: Pomaže kod bolesti želuca i crijeva, bolesti dišnih organa (prehlada, gripa, bronhitis), infekcija mokraćnog mjehura, kod regulacije menstrualnog ciklusa, nesanice, depresije, anksioznosti, glavobolje, migrene i kožnih bolesti.

Vrijeme branja: Bere se biljka u punom cvatu tijekom ljetnih mjeseci.

UPORABA

Čaj: Jednu žličicu suhih listova preleti s 2 dcl vruće vode te pustiti da odstoji 10 minuta. Uzimati 2 do 3 šalice čaja pomiješanog s medom u gutljajima.

Ulje: Zgnječiti 10 grama listova i preleti s 1 litrom maslinovog ulja. Pustiti na toplom da odstoji 30 dana, zatim procijediti. Koristiti kao začim salatama, a može se uzimati 5 kapi na kocki šećera.

Tinktura: 100 grama listova močiti 30 dana u 1 litri 70 % alkohola te procijediti. Uzimati tri puta po 5 kapi s malo vode ili čaja.

Vinska tinktura: 2,5 grama biljke močiti u 1 dl vina pet dana te procijediti. Piti tijekom dana u gutljajima.



Buhač (*Tanacetum cinerifolium*)

Buhač se koristi već stoljećima jer je odavno poznato insekticidno svojstvo njegovih cvjetova. Počječe upravo iz ovog područja (Dalmacija), a danas se kultivira po cijelom svijetu pri proizvodnji raznih preparata te kao prirodni insekticid u vrtovima, poljoprivrednim površinama i slično.

Priprema prirodnog insekticida: Ubrane cvjetne glavice potrebno je osušiti na prozračnom i toplom mjestu te od njih napraviti prašak. Dvije žlice dobivenog praška stavimo u litru tople vode te pustimo da odstoji tri sata. Koristimo odmah po pripremi jer insekticidna svojstva traju od 12 do 24 sata nakon pripreme.



Primorski vrisak (*Satureja montana*)

Višegodišnja biljka, koja se koristi kao začinska biljka još od vremena starih Grka i Rimljana, bogata je eteričnim uljima. Destilacijom nadzemnih dijelova biljke dobiva se ulje *Oleum satureiae*. Koristi se kao začim i kao sredstvo za jačanje apetita i želudca, protiv crijevnih parazita a i pospješuje izlučivanje vode iz organizma.

Sadrži: Eterična ulja, tanin, fenol, smolu, mineralne soli

Djelovanje:

- 🌿 Pomaže kod bolesti crijeva
- 🌿 Potiče apetit
- 🌿 Blagotvorno djeluje na menstrualne tegobe
- 🌿 Pomaže kod bolesti pluća
- 🌿 Za masiranje vlasišta
- 🌿 Ulje pomaže kod početne ćelavosti



Vrijeme branja: Bere se nadzemni dio stabljike u punom cvatu tijekom ljeta.

UPORABA

Čaj: Jednu žličicu suhih listova preliti s 2 dcl vruće vode te pustiti da odstoji 10 minuta. Uzimati 2 do 3 šalice na dan u gutljajima.

Tinktura: 200 grama listova i cvjetova močiti 30 dana u 1 litri 60-postotnog alkohola, te procijediti. Rabiti za masažu bolnih mjesta.

Mast: U 200 grama rastopljene masti (lanolin) umiješati 100 grama tinkture. Miješati dok alkohol ne ishlapi. Pustiti da se malo ohladi, potom uliti u sterilizirane posude.

Prašak: Usitniti suhe listove u mlinicu te pohraniti u odgovarajuće posude. Koristiti kao začim.

Mirta (*Myrtus communis*)

Sadrži: Eterično ulje (esterei, fenoli), cineol, linalol, taninsku kiselinu, treslovinu

Djelovanje:

- ☞ Kod bolesti crijeva
- ☞ Kod bakterijskih upala mjehura
- ☞ Protiv kašlja
- ☞ Za rane, modrice, posjekotine
- ☞ Kod liječenja bolesti dišnih organa

Vrijeme branja: Listovi se beru od svibnja do kolovoza, a plodovi kada sazriju, u periodu od rujna do prosinca.

UPORABA

Koriste se list i plod.

Čaj: Jednu žličicu suhih listova ili cvjetova preliti sa 2 dcl vruće vode i pustiti da odstoji 15 minuta. Piti kao topli napitak.

Ulje: Dvije šake plodova preliti jednom litrom maslinovog ulja. Držati na toplom 60 dana te dobivenu smjesu procijediti. Uzimati po jednu žlicu 2 do 3 puta na dan.

Tinktura: 200 grama plodova močiti u 1 litri 70-postotnog alkohola tijekom 30 dana. Nakon proteklog perioda procijediti. Dobivenu tinkturu uzimati tri puta na dan po 15 kapi s malo čaja ili vode.

Mast: U 200 grama rastopljenog lanolina umiješati 100 grama tinkture mirte. Miješati dok ne prestane isparavanje alkohola. Gotovu smjesu uliti u posude i pohraniti u hladnjak. Ovom masti možemo mazati oboljela mjesta.



Rutvica (Ruta graveolens)

Biljka intenzivnog mirisa, koja je igrala veliku ulogu u medicini starih Egipćana. Grci i Rimljani cijenili su je kao svetu biljku.

Sadrži: Flavonoide, eterična ulja, alkaloidne, gorke tvari

Djelovanje: Pomaže kod želučanih i probavnih tegoba, potiče izlučivanje, pomaže kod gihta i reume i kod bolesti kože.

Vrijeme branja: U vrijeme cvjetanja početkom ljetnog perioda.

UPORABA

Čaj: Jednu žličicu suhih listova preliti s šalicom vrele vode, ostaviti petnaest minuta te procijediti. Piti u gutljajima tijekom dana.

Tinktura: Listove rutvice staviti u staklenu posudu te preliti 30 ili 40-postotnim alkoholom. Ostaviti dvadeset dana, zatim procijediti. Piti razrijeđeno 5 kapi u jednoj šalici druge tekućine.

Ulje: Listovima rutvice rastresito napunimo staklenu posudu te prelijemo maslinovim uljem. Ostavimo 20 dana, nakon čega ulje procijedimo. Koristimo za masažu bolnih zglobova.



Dupčac (Teucrium chamaedrys)

Sadrži: Flavonoide, glikozide, saponine, hlapljiva ulja

Djelovanje: Diuretik i stimulans, koristi se u liječenju artritisa i gihta, potiče apetit, pomaže pri mršavljenju, posjeduje analgetska i protuupalna svojstva te potiče probavu.

Vrijeme branja: Bere se u razdoblju punog cvata, kasno proljeće i početkom ljeta.

UPORABA: Ne preporuča se nestručna uporaba ove biljke zbog njezinih toksičnih svojstava zbog mogućnosti oštećenja pojedinih unutarnjih organa predoziranje. U tradicionalnom korištenju, s minimalnim dozama djelotvornih tvari nije toksičan, međutim korištenje koncentriranih ekstrakata ove vrste dovodi do oštećenja u organizmu.



Kantarion

(*Hypericum perforatum*)

Sadrži: Tanin, eterična ulja, karoten, smole, hiperozin, vitamin C, kobalt, kvercitolid

Djelovanje:

- ☞ Upotrebljava se kod oštećenja živaca
- ☞ Poboljšava probavu
- ☞ Protiv nesanic
- ☞ Protiv kožnih bolesti, opeklini i rana

Vrijeme branja: Za čajeve koristimo cijelu biljku u cvatu. Bere se tijekom lipnja i srpnja. Za ulje se beru samo cvjetovi.

UPORABA

Čaj: Jednu žličicu biljke prelijemo sa 2,5 dcl vruće vode te pustimo da kratko odstoji.

Ulje: Cvjetovima napunimo staklenu bocu te ih prelijemo s onoliko maslinovog ulja koliko je potrebno da potpuno prekrije cvjetove. Bocu dobro zatvorimo i pustimo da odstoji nekoliko tjedana na suncu ili uz peć dok ulje ne poprimi crvenu boju. Filtriramo i pohranimo na tamnom mjestu.

Tinktura: U 1 litru rakije (30 ili 40-postotnog alkohola) stavimo dvije šake cvjetova, te se pusti da odstoji tri tjedna na suncu ili toplom mjestu. Smjesu procijedimo i tako dobivenu tinkturu pohranimo.

Kupka: Puno vjedro cijele biljke stavimo u hladnu vodu preko noći. Sljedeći dan vodu s biljkom zakuhamo te dodamo vodi za kupanje. Ovakve kupke pozitivno djeluju na kožu.





Introduction

The island of Dugi otok is 44 km long. The narrowest part it is 1.2 km narrow and the widest part (on the territory of Nature park Telašćica) of it is 4,8 km wide. With the total area of 114 km², it is the longest and the biggest island in Zadar archipelago. Also, it has one of the most indented coastlines on the eastern Adriatic. Island geomorphology is an important factor in forming of natural landscape. Beside the natural geomorphological processes, man himself played the significant role in the relief forming. Cultural landscape was created through the history as the result of anthropogenic activities. Cultivable land were formed in the relief valleys that were mostly covered with red soil (Terra rossa).

Climate features of Dugi otok

All the islands of Zadar archipelago have basic characteristics of mild climate with dry and warm summers and mild winters. Climate is influenced strong by the sea. Average year temperature is around 16°C – 17°C. Minimum values (from -4°C to 3°C) are recorded in January and maximum values (from 31°C to 38.5°C) are recorded in August.

The main characteristic is that rainfall rate increases while heading northwest. Therefore a southeast part of the island has a bit drier and warmer climate. The highest rainfall rate is during autumn, and the lowest is during July and August. Rainfall rate has significantly decreased in the last 10 years which has a huge impact on vegetation and biodiversity.



Hydrological conditions

The area is hydrologically poor which is the consequence of karst carbonate structure and relatively small water collection area. Atmospheric water passes quickly through carbonate crevices into the ground sometimes leaving small ponds of water on the surface.

The part of water that pours through the soil is mostly collected underground, in the impermeable dolomite layer. It most often stays in the coastal line near the sea. That makes water is salty and therefore not suitable for usage.

Habitat

Dugi otok belongs to Eumediterranean zone which is characterized by forests of Holm Oak (*Quercus ilex*). Eumediterranean zone includes the west part of Istria, warmer part of Kvarner islands (Losinj), south part of Cres, Rab and Pag) and a narrow coastline which goes to south from Zadar.

In a warmer part of Eumediterranean zone, on shallow soils, there is Holm Oak in a community with Myrtle (*Myrto – Quercetum ilicis*). In more humid habitats Holm Oak grows in a community with Manna Ash (*Fraxino orn – Quercetum ilicis*). Macchia is consisting of species that can be found in Holm Oaks forest stand. Due to longer exposure to the sunlight, in garrigue can be found other heliophilous species with aromatic fragrance (heliophilous underbrush in *Cisto-Ericion* community).

As a final degradation form of plant species on Dugi otok is rocky terrain that can be found covered with dry lawns *Cymbopogo – Brachypodietalia*. Characteristic species are grass (*Brachypodium retusum*), Submediterranean and Epimediterranean dry lawns.

Cultures that were planted on Dugi otok, although allochthonous when looking ecologically, now they can be considered indigenous due to many years of cultivation. Main planted culture is Olive (*Olea europea*). Today it holds majority of island dendroflora. Next to Olive, we can find fig (*Ficus carica*) and grape (*Vitis vinifera*). Many years ago, there was brought an invasive specie Aleppo Pine (*Pinus halepensis*) which has spread all over the island leaving native species growing beneath.

Paths

Path Veli rat

Total path length: 631 m

Herbs that can be found on the path:

- 🌿 *Arbutus unedo*
- 🌿 *Asparagus acutifolius*
- 🌿 *Calamintha nepetoides*
- 🌿 *Cistus monspeliensis*
- 🌿 *Ficus carica*
- 🌿 *Helichrysum italicum*
- 🌿 *Juniperus oxycedrus*
- 🌿 *Juniperus phoenicea*
- 🌿 *Myrtus communis*
- 🌿 *Rubus fruticosus*
- 🌿 *Salvia officinalis*
- 🌿 *Teucrium chamaedrys*

Path Mežanj – Veli žal

Total path length: 378 m

Herbs that can be found on the path:

- 🌿 *Arbutus unedo*
- 🌿 *Asparagus acutifolius*
- 🌿 *Cistus monspeliensis*
- 🌿 *Helichrysum italicum*
- 🌿 *Juniperus oxycedrus*
- 🌿 *Juniperus phoenicea*
- 🌿 *Myrtus communis*
- 🌿 *Onosma sp.*
- 🌿 *Rosmarinus officinalis*



Path Žman – Zaglav

Total path length: 2 476 m

Herbs that can be found on the path:

- 🌿 *Agrimonia eupatoria*
- 🌿 *Asparagus acutifolius*
- 🌿 *Calamintha nepetoides*
- 🌿 *Cistus monspeliensis*
- 🌿 *Cistus salvifolius*
- 🌿 *Cistus incanus*
- 🌿 *Ficus carica*
- 🌿 *Foeniculum vulgare*
- 🌿 *Helichrysum italicum*
- 🌿 *Inula viscosa*
- 🌿 *Juniperus phoeniceae*
- 🌿 *Micromeria juliana*
- 🌿 *Myrtus communis*
- 🌿 *Olea europea*
- 🌿 *Rubus fruticosus*
- 🌿 *Salvia officinalis*
- 🌿 *Satureja montana*

Path Sali – Zaglav

Total path length: 3 005 m

Herbs that can be found on the path:

- 🌿 *Arbutus unedo*
- 🌿 *Asparagus acutifolius*
- 🌿 *Calamintha nepetoides*
- 🌿 *Cistus monspeliensis*
- 🌿 *Cistus salvifolius*
- 🌿 *Cistus incanus*
- 🌿 *Helichrysum italicum*
- 🌿 *Juniperus oxycedrus*
- 🌿 *Juniperus phoeniceae*
- 🌿 *Micromeria juliana*
- 🌿 *Myrtus communis*
- 🌿 *Onosma sp.*
- 🌿 *Ruta graveolens*
- 🌿 *Salvia officinalis*
- 🌿 *Satureja montana*



Path Grpašćak – Gmajno polje

Total path length: 1 000 meters

Herbs that can be found on the path:

- ☘ *Calamintha nepetoides*
- ☘ *Cistus salvifolius*
- ☘ *Convolvus cneorum*
- ☘ *Helichrysum italicum*
- ☘ *Hypericum perforatum*
- ☘ *Inula viscosa*
- ☘ *Salvia officinalis*
- ☘ *Satureja montana*
- ☘ *Tanacetum cinerariifolium*

Path Gmajno polje – Mir

Total path length: 1 700 meters

Herbs that can be found on the path:

- ☘ *Asparagus acutifolius*
- ☘ *Calamintha nepetoides*
- ☘ *Cistus monspeliensis*
- ☘ *Cistus salvifolius*
- ☘ *Helichrysum italicum*
- ☘ *Inula viscosa*
- ☘ *Juniperus oxycedrus*
- ☘ *Juniperus phoeniceae*
- ☘ *Micromeria juliana*
- ☘ *Salvia officinalis*
- ☘ *Satureja montana*
- ☘ *Teucrium chamaedrys*



Path Mir bay – Salt lake Mir

Total path length: 2 500 meters

Herbs that can be found on the path:

- 🌿 *Asparagus acutifolius*
- 🌿 *Calamintha nepetoides*
- 🌿 *Cistus monspeliensis*
- 🌿 *Cistus salvifolius*
- 🌿 *Helichrysum italicum*
- 🌿 *Hypericum perforatum*
- 🌿 *Juniperus oxycedrus*
- 🌿 *Juniperus phoenicea*
- 🌿 *Micromeria juliana*
- 🌿 *Olea europea*
- 🌿 *Onosma* sp.
- 🌿 *Ruta graveolens*
- 🌿 *Salvia officinalis*
- 🌿 *Satureja montana*



Herbs and herbal uses

The usage of herbs in medicine has been known for ages. They are used as a prevention of certain diseases and for keeping good health. Security in application of herb preparations is very high and side effects are quite rare. Of course, they must be used properly. In traditional medicine herbs have wide application and can be used whole or just some parts of them.

Herbs can be used in different ways. Each part of the plant is prepared and used in certain and prescribed way, with expert guidance. It is important to collect herb in a specific time and in a right way. The best effect is achieved either by fresh picked herbs or by fresh herb preparations. Some of them are picked during spring, some during summer and some during autumn.

Herbs that are planned to be used during winter need to be dried first. They can't be kept in plastic bags. Fresh picked herbs should be chopped into small pieces and placed in a cotton cloth in a ventilated place. After drying they should be stored in a carton box in a dry place.

We must mention that it is very important to pick herbs in a sustainable way. That means that you should never pull out a plant with its root or pick species that are endangered and protected.



Usage of herbs

Medicinal herbs, its usage and beneficial effect, has been known for ages. Preventive herb usage in order to maintain good health has many benefits. Proper use of herbs require experience because improper use can have harmful consequences on organism.

Herb preparation can be different and can be used for various number of diseases. So herbs can be used for making tea, oil, ointment, tincture, compress, fresh juice, powder, wine, herb baths and etc.

Tea

Sliced fresh herbs, in prescribed quantity, should be poured over with hot water and then left aside for a very short period of time. After the mixture is filtered you will get bright and clear tea. Tea prepared out of fresh herbs is more efficient and more tasteful. Some plants shouldn't be poured over with hot water because then they lose their healing properties. Such plants are used for preparing ice tea – simply leave herbs in cold water for 10 – 12 hours.



Tincture

Tinctures are extracts derived with a help of 30 – 40 % alcohol. Fill a glass jar with particular herbs ispersively to the top,. Pour over with alcohol and leave it in a sunny place or in a warm room for prescribed number of days. Shake a jar a few times during that time. After prescribed time elapse, filter the mixture in order to get fluid without herbs. You can use tinctures in a shape of drops and instil them into tea or you can use them for compress and massage.

Ointment and oil

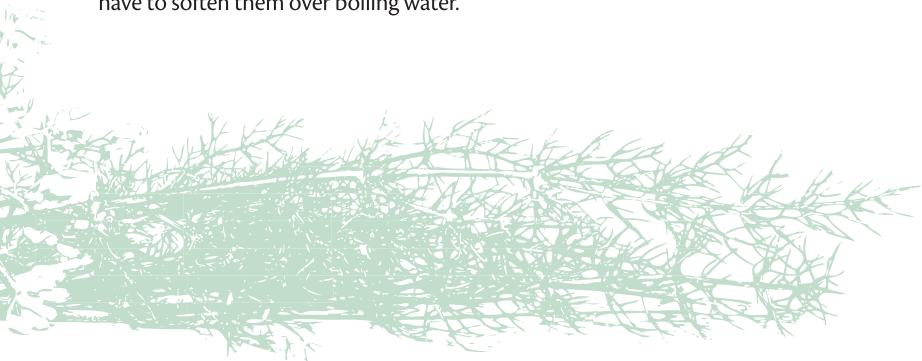
Ointment is prepared in that way that you pour hot melted pork fat over chopped herbs. Leave the mixture stay overnight. Tomorrow when reheated and when it becomes fluid, filter it. Filtered ointment (without remains of herbs) pour in small cups and leave it until it condense.

Oil is prepared in that way that you fill a jar with herbs dispersively and then pour over entirely with olive oil. Leave it around 15 days on a sunny place or next to the heat source. Filter after.



Herb compress

Smash parts of herbs into a mush. The resulting mixture spread on a linen cloth and wrap around the affected area. In the same way you can use dry herbs, but first you have to soften them over boiling water.



Wild asparagus (*Asparagus acutifolius*)

Ingredients: Proteins, minerals, potassium, phosphorus, sulfur, iron, zinc, copper, iodine, vitamin C, carotene, folic acid, essential oils, asparagine, sugar, succinic acid, tyrosine

Effects: It purifies the body, improves heart rate, treats lung disease, toothache, purifies the blood, effects beneficially on digestive problems.

Picking time: Young sprouts are picked in early spring.

Tea

- Take Asparagus root, fennel seed, root and leaf of parsley, in equal parts. Pour over with a cup of boiling water. Filter after 2 hours. This tea stimulates excretion of liquid from the body.
- 15 grams of Asparagus root chop and pour over with hot water. Leave it to stand over night. Filter the day after. Drink in sips during the day. This tea is used for detoxification.
- 60 grams of asparagus chop and leave it soaking for 8 hours. Mix 2 spoons of sage or rosemary honey in 2 dcl of water. After 8 hours filter soaked asparagus and mix both fluid mixtures together. Take one spoon in an hour.



Lesser calamint (*Calamintha nepetoides*)

Ingredients: tannin, choline, glycosides, saponins, essential oils

Effects: It is taken against common cold. It works anti-inflammatory, improves heart rate and blood vessels. It helps with flatulence and painful menstruation.

Picking time: Leaves are picked in early spring, before full blossoming.

USE

It is usually used in combinations with other medicinal herbs like tea.

Tea: 10 grams of dried leaves pour over with 2 dcl of boiled water, Leave it stand for 15 minutes. Filter and drink one cup a day, for the next three days.



Cistus (*Cistus* sp.)

Ingredients: Polyphenols

Effects: It works beneficially on the body and skin, relieves itching, fungal diseases, allergic reactions, dermatitis and acne, as a prevention of heart disease and so on.

USE

For rinse out ill skin parts: Handful of shredded herb (around 10 grams) cook for 5 minutes in 2 dcl of water. Filter, leave it until it gets cold and then rinse out critical spots on your body. Leave it to dry without wiping.

Face wash: Prepare as indicated above. This time use derived fluid for face wash. Facial cleansing over hot steam made of boiled *Cistus* is recommended once a week.

Tea: Put a handful of *Cistus* in a bowl and pour over with 1 l of boiled water. Cover and leave it stand for 2-3 minutes. Filter and wait until it gets cold. This tea can be used for rinsing out mouth cavity and as warm beverage.



Fennel (*Foeniculum vulgare*)

Ingredients: Essential oils, iron, potassium, calcium, sulfur, phosphorus, polymers

Effects: It is used for cleansing the body, regulates menstrual cycle, soothes and regulates digestion. It can be used for rinsing out mouth and face, encourages excretion of urine, helps with kidney and bladder disease.

Picking time: All parts of fennel can be used: root in early spring, plant during spring and summer, and seed when it ripens in autumn.

Tea: 1 spoon of minced fennel seed pour over with 2 dcl of boiling water. Leave it stand for 1 hour and drink in sips before and after meals.

Vino: 1 spoon of minced seed cook shortly in wine. Leave it stand for half an hour. Filter and drink in sips before meal.



Agrimony (Agrimonia eupatoria)

Latin name for agrimony originates from ancient Greek legend. King Euphoator discovered this plant strength and its power of healing. Agrimony contains tannin in all parts but mostly in leaves, bitter substances and essential oil. In herbal remedies it can be used in combination with other herbs.

Effects: It relieves spasms, stimulates the gall, helps with urinary tract infections, liver disease. It has anti-inflammatory and antibacterial properties.

Time of blossoming: From June to October

Tea mixture for liver disease: Put the same amount of agrimony, bedstraw and woodruff. 1 spoon of mixture pour over with 1 cup of hot water.

Tea mixture for kidney disease: 200 grams of agrimony, 100 grams of spiny restharrow root, 10 grams of rhubarb root. Pour a cup of boiled water over 1 and a half spoon of tea mixture. Drink in the morning with an empty stomach and during the day in small sips.



Strawberry tree (Arbutus unedo)

Ingredients: Vitamin C, polyphenols, flavonoids, minerals, pectin, sugar, tannin

Effects: Antioxidant, helps with heart disease, reduces the risk of cancer and other degenerative diseases and etc.

Picking time: Blossoms from October to December. Fruits are gathered when they are mature – when they are red. Leaves and roots are picked from May to September.

USE

Fruit, leaf and root can be used. Fruit has antioxidant properties, and it is the best to use it as fresh. However, it can be used in various ways (for marmalades, fruit liqueurs and etc.)



Curry plant (*Helichrysum italicum*)

Essential Oil of Mediterranean curry plant has powerful anti-inflammatory and regenerative effect. Curry plant is known as “plant of immortality” because it has a power to erase traces of time on skin. It effects wrinkles and revitalizes and renews skin. Also, it can be used as a spice in different dishes.

Ingredients: Tannin, essential oils, resins, choline, phytosterol, sulfur

Effects: It works soothing, stimulates bile secretion, soothes indigestion, helps with skin diseases, helps with gout and rheumatism.

Picking time: Flower head are picked from June until September.

USE

Tea: 1 – 2 spoons of curry plant pour over with 2 dcl of boiling water. Leave it stand for 10 minutes, covered. Filter and drink 2 – 3 times a day..

Bath: Same as above, only this time fluid is added to bath water. It is used for soothing skin diseases, gout and similar.



Blackberry (*Rubus fruticosus*)

Ingredients: Tannin, potassium, minerals, salts, vitamin C, sugars, flavonoids

Effects: Powerful antioxidant, diuretic, effects positively on digestion, works preventively on heart diseases, cancer and degenerative diseases.

Picking time: Leaf and flower are picked from May to April. Fruits are picked during July and August. Leaves and peak sprouts are picked in spring.

USE

Fruits, leaves and peak sprouts are suitable for use. Various preparations can be made from fruits. They can be used for marmalade, jam and syrup. Leaves can be used for tea. Blackberry tea is used for treating diarrhea. A porridge made from blackberry leaves is used for healing wounds, ulcers, scratches, sore gums, etc. An extract that is used in prevention and treating some diseases can be made from blackberry root.



Rosemary

(*Rosmarinus officinalis*)

Ingredients: Essential oil, camphor, borneol, tannin, resin, saponin, a bitter substances, rosmarinic, ursolic and oleic acid

Effects:

- 🌿 Strengthens immunity of the entire body
- 🌿 Relaxation
- 🌿 Treats skin diseases
- 🌿 Helps with stomach diseases
- 🌿 Has beneficially effect when having Cold or Flu
- 🌿 Improves digestion
- 🌿 Regulates menstrual cycle
- 🌿 Rosemary baths help with depression, nervousness and tiredness
- 🌿 Works anti-inflammatory

Picking time: Leaf and flower are picked during entire year. They are mostly used fresh.

USE

Tea: Pour 2 dcl of hot water over 1 little spoon of leaves and flowers. Cover and leave it stand for 15 minutes. Drink 2 cups a day, after meal.

Tinktura: Put 20 grams of rosemary in a dark bottle. Pour over with 1 dcl of 60% alcohol and leave it stand for 2 weeks in a warm place. Filter the mixture and pour in previously prepared bottles. Take in the morning 5 – 10 drops with an empty stomach.

Ointment: Tincture of rosemary and sage needs to be mixed in equal ratio. Then add double size of grease. Warm until all alcohol evaporate. Pour into a bowl and leave it until it gets cold..

Face cream: Heat 2 spoons of olive oil, add 2 spoons of fir resin and 2 spoons of bee wax. When the mixture melts down, add 1 spoon of rosemary tincture. Put the cream into a previously prepared small bowl and store.

Wine: 4 spoons of chopped rosemary pour over with 1 liter of wine. Leave it stand for 2 weeks in a warm place. Filter, drink twice a day, in the morning and in the evening.



Sage (*Salvia officinalis*)

Ingredients: Essential oils, resin, tannin

Effects:

- ☞ Against faintness
- ☞ Against cramps
- ☞ Against inflammation of the upper and lower respiratory organs
- ☞ Purifies blood
- ☞ Purifies respiratory organs
- ☞ Stimulates appetite
- ☞ Eliminates digestion disturbances
- ☞ Relieves insect bites
- ☞ Antibacterial effect



Picking time: It can be picked during whole summer, when the weather is sunny. Leaves can be picked after blossoming (one-year offspring), and then leave it to dry. Sage oil is a product of distillation process. It can be used for rinsing mouth and throat, for cough, cold and for various infections.

USE

Tea: 1 tea spoon of herbs pour over with 2 dcl of boiled water and leave it stand shortly. Filter and drink as a warm beverage..

Sage vinegar: Fill a glass bowl with sage flowers and pour over with vinegar. Cover with a lid. Put a bowl on a sunny and warm place to stand for 14 days. Filter the mixture to get clean fluid..

Bath: 4 handful of leaves leave overnight in cold water. Next day heat that water (with leaves inside) and add to bath water.

Powder: Before preparing powder, picked sage leaves must be dried completely. When dried thoroughly, they should be grinded in order to get a sage powder. Sage powder can be used as a spice, as a tea, as a juice or for spreading over wounds as a powerful antibacterial substance.



Savory (Micromeria juliana)

Ingredients: Essential oil

Effects: It is used for treating kidney and bladder diseases, stimulates digestion, has antibacterial and anti-fungicide properties.

Picking time: The whole plant (branches) can be picked from spring to autumn.

USE

Tea: 6 grams of dried leaves cook for 5 minutes in 2,5 dcl of water. Leave it stand shortly. Drink half in the morning and half in the evening for 10 days.

Powder: dried leaves grind into powder and store. This powder can be used as a spice. Also, for the same purpose can be used fresh leaves.



Olive tree (Olea europea)

Olive fruit and leaves properties

- 🌿 an antidepressant
- 🌿 lowers Cholesterol
- 🌿 good diuretic
- 🌿 antipyretic
- 🌿 prevention of infectious diseases
- 🌿 rich in antioxidants
- 🌿 purification of metabolic toxins from the body
- 🌿 antioxidant
- 🌿 veins disease prevention

USE: **Olive fruits** are used for making olive oil. Using olive oil in daily nutrition is great for prevention of cardiovascular diseases, bile and liver diseases. It is a powerful antioxidant and can be used in therapies for empowerment of entire organism, for detoxification and similar.

Lately, **olive leaves and wood crust** are increasingly used for making teas or extracts that have a beneficially effect on blood pressure and lowering temperature.



Sticky fleabane (*Inula viscosa*)

Effects: Anti-inflammatory activity (external change), prevention and treating diabetes, prevention and treating blood pressure, curing hemorrhoids.

Picking time: From Spring until Autumn when the herb blossoms.

USE

Tea: 3 – 5 leaves of herb pour over with 2,5 dcl of hot water, leave it stay shortly. Increased urination and digestion are side effects of this tea. **Bath:** 200 grams of leaves pour over with 1 liter of hot water and leave it stand shortly. Add the mixture to the bath and soak the body for 30 minutes. It helps with arthritis and pain in joints. **Powder:** Before the beginning of powder preparation, leaves need to be dried thoroughly. After drying grind the leaves into powder. That powder can be mixed with olive oil and used for curing hemorrhoids. **Fresh leaves:** Fresh picked leaves can be placed on wound to prevent inflammation and stimulate healing.



Fig (*Ficus carica*)

Ingredients: Phytosterols, fatty acids, lactic fluid

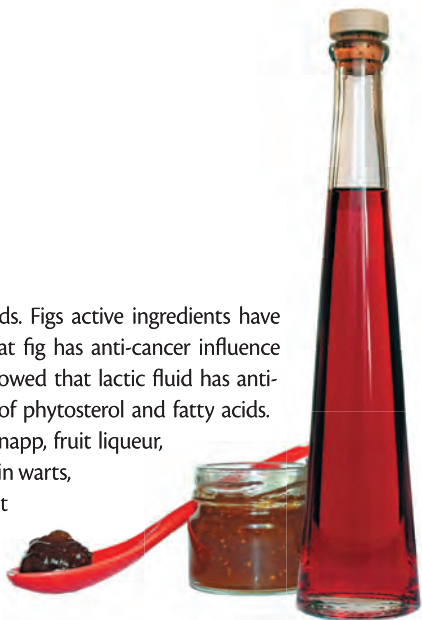
Effects:

- 🌿 antiseptic
- 🌿 antioxidant
- 🌿 energy stimulus
- 🌿 laxative
- 🌿 digestive
- 🌿 cure warts, lichens, small wounds
- 🌿 preventively for kidney diseases

USE

Fig leaves once were used for curing hemorrhoids. Figs active ingredients have antioxidant properties. The surprising thing is that fig has anti-cancer influence on some types of cancer. Some of the studies showed that lactic fluid has anti-cancer effect probably because of the high level of phytosterol and fatty acids.

Fig fruit can be used for making products as schnapp, fruit liqueur, jam, marmelade and cakes. **Fig milky juice** cures skin warts, but it can also be used for small wounds because it stimulates healing. Also, it can be used as a remedy for treating kidneys and kidney stones and for removing parasites from the organism.



Phoenician juniper (*J. phoeniceae*)

Prickly juniper (*J. oxycedrus*)

Ingredients: Sugar, essential oils, waxes, resins, minerals, proteins, pectin, vitamin C

Effects: It causes increased urination, accelerates the metabolism, intestinal detoxification, antiseptic and antibacterial properties, for expectoration and etc. Crushed green berries are used for anointment for various skin changes.

Picking time: *Juniperus* berries are picked when they are riped, that is when they are colored brown. Usually they can be picked from the plant that is older than 2 years. Green berries can be used at skin changes.

USE

Tea: 1 spoon of crushed berries pour over with 2 dcl of hot water. Leave it stand for 15 minutes, then filter. Drink 3 times a day, before meal.

Syrup: Boil 500 grams of berries. Squash the berries, and then boil them for once more. Squeeze the mixture through a sieve and, when it gets cold, add enough honey to make a syrup.

Tincture: Put 2 handfuls of crushed berries into 7,5 dcl of schnapps and leave it stand for 3 weeks. After 3 weeks, filter.



Onosma (*Onosma* sp.)

Ingredients: Tannins, essential oils and etc.

Effects: It stimulates digestion, has a slight laxative properties, treats rheumatism and heart palpitations.

Picking time: Flowers and leaves are gathered when the herb blossoms, during early spring and summer.

USE

Powder: Leaves are used for powder. First, they need to be properly dried in a airy, warm place. After drying, leaves need to be grinded into powder. Powder can be used as a laxative.

Root of the herb is used for curing skin changes.

ATTENTION! Inexpert use of plants from genera *Onosma* can lead to unwanted effects since the herb can contain toxic alkaloids!



Thyme (Thymus sp.)

Ingredients: Essential oils, linalool, saponins, oleic acid, Ursolic acid, tannin and etc.

Effects: For stomach and intestine diseases, respiratory diseases (cold, flu, bronchitis), for facilitating urination, bladder infection, regulation of menstrual cycle, insomnia, depression, anxiety, headaches, migraines, skin disorders.

Picking time: Herb needs to be picked when fully bloomed, during summertime.

USE

Tea: 1 teaspoon of dried leaves pour over with 2 dcl of hot water. Leave it stay for 10 minutes. Drink in sips, 2 – 3 cups of tea mixed with honey.

Oil: Crush 10 grams of leaves and pour over with 1 liter of olive oil. Leave it stay in warm place for 30 days. Filter it. Use it as a spice for salads, or simply pour 5 drops on a sugar cube and consume.

Tincture: 100 grams of leaves soak in 1 liter of 70% alcohol for 30 days. Filter it. Take 5 drops with a small amount of water or tea, 3 times a day.

Wine tincture: 2,5 grams of herb soak in 1 dcl of wine for 5 days, then filter. Drink during the day, in sips.



Dalmatian Pellitory (Tanacetum cinerariifolium)

Dalmatian Pellitory has been used for centuries and its flower is a well known insecticide. It originates from Dalmatia, but today it can be found all around the world. Dalmatian pellitory is cultivated for production of all kinds of preparations, as a natural insecticide in gardens and agricultural areas.

How to make a natural insecticide: Flowers of Dalmatian pellitory need to be dried in an airy and warm place. Grind them into powder. 2 spoons of powder pour over with 1 liter of warm water and leave it stand for 3 hours. Use it immediately because insecticidal properties last only from 12 to 24 hours after prepared.



Winter savory (*Satureja montana*)

A perennial herb that has been used as a spice since Roman and Greek time, rich with essential oils. Oil *Oleum satureiae* is derived from distillation of over-ground parts of the herb. It can be used as a spice and as a remedy for increasing appetite and calming stomach. Also it promotes the excretion of water from the body and works well against intestinal parasites.

Ingredients: Essential oils, tannins, phenol, resin, mucilage, mineral salts and etc.

Effects:

- 🌿 helps with bowel diseases
- 🌿 increases appetite
- 🌿 beneficial effect on menstrual problems
- 🌿 helps with lung diseases
- 🌿 for scalp massage
- 🌿 oil helps with initial baldness



Picking time: Over-ground part of the plant is picked during summer, while the plant is in full blossom.

USE

Tea: 1 spoon of dry leaves pour over with 2 dcl of hot water. Leave it stay for 10 minutes. Take 2 – 3 cups a day, in sips..

Tincture: 200 grams of leaves and flowers soak in 1 liter of 60% alcohol for 30 days. Filter it. Use it for massaging painful spots.

Ointment: In 200 grams of melted wool grease (lanolin) mix 100 grams of tincture. Mix until the entire alcohol evaporates. Leave it stand for a while until it gets cold and then pour into sterilized containers.

Powder: Grind dry leaves in a grinder and store into containers. Use as a spice.

Myrtle (*Myrtus communis*)

Ingredients: Essential oils (esters, phenols), cineole, linalool, tannic acid, tan

Effects:

- ☞ intestinal diseases
- ☞ bacterial bladder infections
- ☞ against cough
- ☞ for wounds, bruises, cuts
- ☞ in the treatment of respiratory diseases

Picking time: Leaves are picked from May to August, fruit when they are riped in period between September and December.

USE

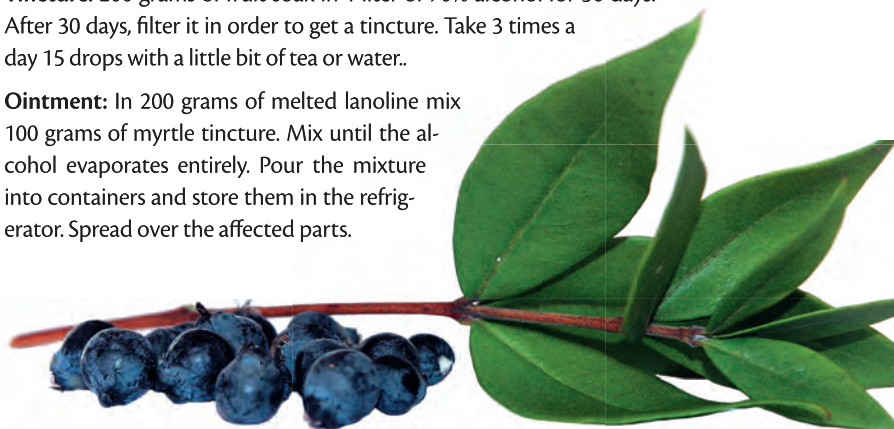
Leaves and fruit can be used.

Tea: 1 spoon of dry leaves or flowers pour over with 2 dcl of hot water and leave it to stand for 15 minutes. Drink as a warm beverage.

Oil: 2 handfuls of fruit pour over with 1 liter of olive oil. Keep it in a warm place for 60 days, then filter it. Take 1 spoon 2 or 3 times a day.

Tincture: 200 grams of fruit soak in 1 liter of 70% alcohol for 30 days. After 30 days, filter it in order to get a tincture. Take 3 times a day 15 drops with a little bit of tea or water.

Ointment: In 200 grams of melted lanoline mix 100 grams of myrtle tincture. Mix until the alcohol evaporates entirely. Pour the mixture into containers and store them in the refrigerator. Spread over the affected parts.



Rue (*Ruta graveolens*)

Herb with an intensive fragrance that played a major role in lives of old Egyptians. Greeks and Romans appreciated rue as a holy plant.

Ingredients: Flavonoids, essential oils, alkaloids, bitter substances and etc.

Effects: Helps with stomach and digestive problems, encourages excretion, helps with gout and rheumatism, at skin diseases and etc.

Picking time: During blossom at the beginning of summer period.

USE

Tea: 1 teaspoon of dry leaves pour over with a cup of boiling water. Leave it to stay for 15 minutes, then filter it. Drink in sips during the day.

Tincture: Put rue leaves into a jar and pour over with 30 – 40% alcohol. Leave it stand for 20 days, then filter. Drink 5 drops with a cup of tea or water.

Oil: Fill a jar with rue leaves, dispersively, and pour over with olive oil. Leave it stand for 20 days and then filter it. Use it for massaging painful joints.



Wall germander (*Teucrium chamaedrys*)

Ingredients: Flavonoids, glycosides, saponins, volatile oil and etc.

Effects: Diuretic, stimulant, used in the treatment of arthritis and gout, increases appetite, helps with weight loss, possesses analgesic and anti-inflammatory properties, stimulates digestion and etc.

Picking time: During full blossom, in late spring and in the beginning of summer.

USE

ATTENTION! Inexpert use of this herb is not recommended because of its toxic properties. Overdose can cause damage to the internal organs! In traditional use, with minimal doses of effective substances, herb isn't toxic, but usage of concentrated extracts lead to serious damage in the organism.



St. John's wort
(*Hypericum perforatum*)

Ingredients: Tannin, volatile oil, carotene, resin, hiperozin, vitamin C, cobalt, quercetin and etc.

Effects:

- 🌿 it is used to treat nerve damage
- 🌿 at punch injuries
- 🌿 improves digestion
- 🌿 against insomnia
- 🌿 against skin diseases, burns and wounds

Picking time: The entire plant can be used for tea. It is picked during June and July while the herb is in full blossom. For oil can be used only flowers.

USE

Tea: 1 spoon of herb pour over with 2,5 dcl of hot water, and leave it stay shortly.

Oil: Fill a glass bottle with flowers and pour over with olive oil. Close the bottle well, and leave it stay next to the stove or exposed to the sun for a couple of weeks until the oil turns red. Filter it and store in a dark place..

Tincture: 2 handfuls of flowers put in 1 liter of schnapps (30 – 40% alcohol). Leave it stay for 3 weeks in a warm or sunny place. Filter the mixture and store the tincture.

Bath: A bucket full of the entire herbs put in the cold water, overnight. Next day boil that mixture of cold water and herbs and add to the bath water. These baths have positive influence on skin.



*Abecedni popis
svih biljaka*

*Plants alphabetic
order*

<i>Arbutus unedo</i>	Planika	Strawberry tree
<i>Agrimonia eupatoria</i>	Turica	Agrimony
<i>Asparagus acutifolius</i>	Šparoga	Wild asparagus
<i>Calamintha nepetoides</i>	Gorska metvica	Lesser calamint
<i>Cistus monspeliensis</i>	Bušin	Montpelier cistus
<i>Cistus salvifolius</i>	Bušin	Salvia cistus
<i>Cistus incanus</i>	Bušin	Cistus
<i>Ficus carica</i>	Smokva	Fig
<i>Foeniculum vulgare</i>	Komorač	Fennel
<i>Helichrysum italicum</i>	Smilje	Curry plant
<i>Hypericum perforatum</i>	Kantarion	St. John's wort
<i>Inula viscosa</i>	Ljepljivi oman	Sticky fleabane
<i>Juniperus oxycedrus</i>	Borovica	Prickly juniper
<i>Juniperus phoeniceae</i>	Borovica	Phoenicean juniper
<i>Micromeria juliana</i>	Primorska bresina	Savory
<i>Myrtus communis</i>	Mirta	Myrtle
<i>Olea europaea</i>	Maslina	Olive tree
<i>Onosma sp.</i>	Oštrolist	Onosma
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Ružmarin	Rosemary
<i>Rubus fruticosus</i>	Kupina	Blackberry
<i>Ruta graveolens</i>	Rutvica	Rue
<i>Salvia officinalis</i>	Kadulja	Sage
<i>Satureja montana</i>	Primorski vrisak	Winter savory
<i>Teucrium chamaedrys</i>	Dupčac	Wall germander
<i>Thymus sp.</i>	Majčina dušica	Thyme
<i>Tanacetum cinerariifolium</i>	Buhač	Dalmation Pellitory

Stranice / Pages

HR EN HR EN

<i>Arbutus unedo</i>	16	40	<i>Juniperus phoeniceae</i>	22	46
<i>Agrimonia eupatoria</i>	16	40	<i>Micromeria juliana</i>	20	44
<i>Asparagus acutifolius</i>	14	38	<i>Myrtus communis</i>	25	49
<i>Calamintha nepetoides</i>	14	38	<i>Olea europaea</i>	20	44
<i>Cistus monspeliensis</i>	15	39	<i>Onosma sp.</i>	22	46
<i>Cistus salvifolius</i>	15	39	<i>Rosmarinus officinalis</i>	18	42
<i>Cistus incanus</i>	15	39	<i>Rubus fruticosus</i>	17	41
<i>Ficus carica</i>	21	45	<i>Ruta graveolens</i>	26	50
<i>Foeniculum vulgare</i>	15	39	<i>Salvia officinalis</i>	19	43
<i>Helichrysum italicum</i>	17	41	<i>Satureja montana</i>	24	48
<i>Hypericum perforatum</i>	27	51	<i>Teucrium chamaedrys</i>	26	50
<i>Inula viscosa</i>	21	45	<i>Thymus sp.</i>	23	47
<i>Juniperus oxycedrus</i>	22	46	<i>Tanacetum cinerariifolium</i>	23	47