



Aromaterapija u suvremenom životu i turizmu: BUGENVILIJA, MENTA I PUCAVAC

BUGENVILIJA (lat. Bougainvillea sp. L.)

Dekorativna i bujna zimzelena penjačica mediteranskog podneblja koja krasi primorske okućnice. Potječe iz tropskih i subtropskih krajeva Južne Amerike. Može narasti i do 10 metara visine. Iako raste u najtoplije doba godine i voli sunce, najdulje cvjeta kada je na polusjenovitom mjestu. Sitni bijeli cvijet krasi pricvjetni listovi tzv. brakteje koje su najčešće ružičasto-ljubičaste boje (bugenvilija glabra), mogu biti i bijele, žute, narančaste i crvene boje. Nakon cvatnje izdanke treba redovito orezivati kako bi se potakla dodatna cvatnja koja može potrajati od travnja do listopada. Orezuje se tako da se ostavljaju glavne grane koje čine okvir biljke, a skraćuju se postrance na tri do četiri pupa. Nakon četiri tjedna niče novi slijed brakteja. Razmnožava se u proljeće zelenim reznicama. Može cvasti cijele godine uz dovoljnu gnojidbu i stalno navodnavanje malim količinama vode, veća količina vode može uništiti korjen.

MENTA (lat. Mentha piperita L.)

Menta (paprena metvica) križanac je najmanje dviju vrsta metvica. Menta je trajna biljka, spada u porodicu usnatica. Listovi su jajasti, a cvjetovi svjetloljubičasti ili ružičasti.

Vrste metvice: vodena, konjska, kudrava, crna. Sve su ljekovite. Paprena metvica nastala je križanjem vodene metvice s klasastom metvicom. Trajna je biljka i spada u porodicu usnatica. Listovi su jajasti, tamnozeleni do svjetlozeleni boje. Tamniji listovi služe za dobivanje esencijalnog ulja mentola, a svjetliji se suše za čaj, sirupe i likere. Cvjetovi su svjetloljubičasti ili ružičasti. Raste pretežito na vlažnim mjestima kao kultivirana vrsta, na poljima i u vrtovima. Razmnožava se jakim podzemnim vriježama jer kao križanac ne razvija sjemenke i nije plodna.

PUCAVAC (lat. Silene vulgaris)

Pucavac pripada porodici karanfila i potječe iz Evrope. Medonosna je, ljekovita i jestiva biljka. Cvate od svibnja do rujna. Trajna je zeljasta biljka s razgranjenim korjenjem koja naraste do 80 cm. Stabljika je gola, uspravna i pri vrhu razgranjena s bijelim do blijedoružičastim cvjetovima prepoznatljivim po mjehurasto napuhutoj čašici. Vrlo je rasprostranjena, raste po suhim travnatim obroncima i livadama, na kršu, šljunkovitim i kamenim terenima.



LEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE MENTE

Osvježavajući, prodoran miris mente koji rashlađuje i otrežnjava provlači se kroz povijest još od antičkog doba. U modernoj terapiji liječnici i ljekarnici preporučuju metvicu kao lijek za sve probavne smetnje kao što su žgaravica, mučnina, povraćanje ili sindrom nadražajnog crijeva zbog njezinog djelovanja protiv grčeva i nadutosti. Preporučuje se i kao tonik te sredstvo za stimulaciju, korisnu kod smanjene funkcije jetre i bubrega, osobito kod starijih ljudi, onemoćalih i anemičnih, za što brže ozdravljenje. Metvica se koristi i zbog svojeg osvježavajućeg efekta u stanjima povišene temperature. Ovo ulje potiče znojenje, što na prirodan način smanjuje temperaturu. Koristi se u inhalacijama za pročišćavanje začepljenog nosa i upala sinusa te kod grlobolje, bronhitisa i suhog kašlja. Odlična je u kombinaciji s lavandom, posebice za čišćenje lica kod akni jer ima dekongestivno i blago antiseptičko djelovanje.

Hladna kompresna metvice i lavande stavljena na čelo i zatiljak rješava probleme glavobolje i migrene. Oba ova ulja smanjuju bol te dok metvica djeluje stimulirajuće, lavanda sedira. Metvica se opisuje kao ulje koje djeluje na glavu jer stimulira mozak i razbistruje misli. Ponekad se koristi za prvu pomoć u stanjima šoka zbog svog stimulirajućeg efekta. Treba samo nakapati nekoliko kapi na maramicu i nekoliko puta duboko udahnuti. Na taj se način može riješiti i mučnine. Blagotvorno djeluje kod oskudnih mjesečnica, bolnih dojki, a oblozi od metvice na prirodan način zaustavljaju dojenje. Poticajne kombinacije za rješavanje celulita su mješavina metvice u baznom ulju s ružmarinom, čempresom, borovicom, lavandom i borom. Utrljati dvaput dnevno od stopala prema kukovima.

Inhaliranje metvice pospješuje koncentraciju, potiče memoriju te osvježava. Odlična je za mentalni umor i depresiju te za stanje šoka. Eterično ulje djeluje spazmolitički na bronhije i na glatke mišiće probavnog sustava. Potiče izlučivanje žuči i istjeruje vjetrove. Ublažava grčeve. Pomaže kod nesаницe, glavobolje, napetosti, čak i kod migrene. Sam mentol na koži i sluznicama pobuđuje osjećaj hlađenja i djeluje blago anestetički.

KONTRAINDIKACIJE I MJERE OPREZA: Pri korištenju eteričnog ulja na licu dojenčadi, osobito u blizini nosa može doći do reflektoričkih grčeva. Pri uporabi čaja poteškoće se ne pojavljuju. - nikada ne koristiti ulje metvice nerazrijeđeno - ne koristiti metvicu za kupke ili masažu cijelog tijela (ili do 3 kapi uz druga ulja) jer ćete imati dojam da ste kocka leda - ne koristiti metvicu prije spavanja jer razbuđuje, a obzirom da se apsorbira dosta dugo, treba imati na umu da se ne primjenjuje nekoliko sati prije poćinka

Dr.sc. Nina Bašić-Marković, dr.med.
Spec.obiteljske medicine, aromaterapeut



ETERIČNO ULJE MENTE ZA ZDRAVLJE I LJEPUTU

Ulje za njegu tijela nakon sunčanja:

1 dcl kantariona, 10 kapi eteričnog ulja paprene metvice, 50 kapi eteričnog ulja lavande prave

Nanesite mješavinu nakon večernjeg tuširanja na mokru kožu. Ovo ulje NIJE namijenjeno sunčanju.

Osvježavajuća kupka za stopala:

(za tople dane)

100 g krupne morske soli, 5 kapi eteričnog ulja paprene metvice

Pomiješajte sastojke i dodajte u lavor s hladnom vodom. Uronite stopala i uživajte!

Osvježavajući spray za tijelo

U 100 ml hidrolata paprene metvice dodajte 1 žličicu biljnog glicerola, promiješajte pa sve ulijte u spray bočicu! Čuvajte u hladnjaku i po potrebi osvježite kožu lica i tijela!

Osvježavajuća vodica za tijelo:

100 ml destilirane vode, 5 kapi eteričnog ulja paprene metvice

Sastojke ulijte u spray bočicu i spremite u hladnjak. Koristite kao osvježavajući spray za tijelo.

Limunada s metvicom:

4 limuna, 3 žlice meda, 10ak listića svježje metvice, 2 kapi eteričnog ulja paprene metvice

Ocijedite sok od 3 limuna, jedan narežite na kolutove, dodajte 2 litre vode. Posebno dobro pomiješajte med s 2 kapljice eteričnog ulja paprene metvice, zatim dodajte u limunadu.

Za svjež dah:

U čašu vode dodajte 1 kapljicu eteričnog ulja paprene metvice te isperite usta grgljajući nakon pranja zuba. Ne gutati!

Savjet plus:

Koristite eterična ulja aromaterapijske kvalitete (moja preporuka su eterična ulja creske destilerije "Kučić") Prilikom izrade i korištenja pripravaka, stvorite si wellness, opuštajuću atmosferu u kojoj ćete uživati. Kada ste opupšteni, eterična ulja bolje djeluju!

(Anamarija Pažin Morović, aromaterapeutkinja)



U GASTRONOMIJI:

MENTA

Čaj i sok od mente gase žeđ, a listići mente u varivu i mesnim priložima pospješuju probavu. Na cresko-lošinjskom arhipelagu tradicionalno se spravljaio umak od mente kao dodatak mesu i varivima. Umak se servira uz ovčetinu ili janjeći but, a u novije vrijeme spravlja se osvježavajući sorbet od mente s grejpom.

Lošinjski umak od mente:

Priprava: Sitno isjeckati šaku listića metvice i izribati u mužaru sa dvije žličice šećera. Ostaviti da odstoji pola sata. Dodati smjesi četiri žlice jabučnog octa.

Krema od mente (za 4 osobe):

Sastojci: 1 svežnjić svježe mente, 12 dag šećera, 2 dc mlijeka, 2 dc vrhnja, 1 vanilin šećer, 4 lista želatine.

Priprema: Namočite želatinu u hladnu vodu. Dobro operite metvicu, otkinite listiće pa ih narežite na rezance. Prokuhajte u mlijeku sa šećerom i procijedite. Dobro iscijedite želatinu, umiješajte u mlijeko da se rastopi zatim ulijte vrhnje. U duboki duguljasti kalup ili 4 manja okrugla kalupa ulijte kremu. Kremu rashladite u hladnjaku 2 sata dok se ne zgusne. Tanjur stavite na kalup, okrenite, protresite i odstranite kalup. Ukasite listićima metvice i sjeckanim bademima.

(recept Adrijano Nikolić)

PUCAVAC

Jestivi su listovi i cijela mlada biljka prije izbijanja cvjetova, pripravlja se kao varivo, salata ili u juhama. Uz jadransku obalu na kamenjaru raste ukusna morska pušina (Silene sedoides Poir). Nekad su se mladi izdanci prodavali na tržnici u Hrvatskom primorju. Pripravljala se s maslinovim uljem ili se kuhala s drugim vrstama divljeg povrća. Izdanci pucavca kratko se prokuhaju ili se dodaju drugim jelima na kraju kuhanja.

Ljevanci s pucavcem (za 4 osobe):

Sastojci: 12 dag brašna, 100 dag mladih listova pucavca, 5 dag ribanog ovčjeg sira, 3 jaja, 1200 ml ovčje juhe, sol, ribani oraščić, mlijeko prema potrebi

Priprava: Očistite, operite i u malo slane kipuće vode skuhaite listove pucavca. Ocijedite i sitno isjeckajte. Pomiješajte brašno, jaja, isjeckane listove, ribani sir i mlijeko prema potrebi. Smjesu stavite u cjediljku s rupicama i izravno kuhajte tj. pustite da kroz rupice ljevanci kaplju u kipuću juhu. Kad isplivaju, maknite s vatre i poslužite.