



Stoljećima unazad, ljudi su u kuhinji koristili različite vrste začinskog bilja kako bi pripremili što ukusnija jela. Mnogobrojne znanstvene studije dokazale su da aromatične biljke koje ljudi koriste u kulinarstvu sadrže mnoštvo sastojaka koji su jako blagotvorni za zdravlje. Većina začinskih biljaka ima antioksidanska, antiupalna i antiseptička svojstva.

I umjesto da začinsko bilje kupujete na tržnici ili u trgovinama, možete ga uzgajati u svom dvorištu, malom vrtu, pa čak i u saksijama u vašoj kuhinji ili nekoj drugoj prostoriji u kući. Ljekovite začinske biljke uglavnom ne traže puno nege, a njihovo uzgajanje će biti višestruko korisno. Uštedjet ćete nešto novca, a imat ćete uvijek pri ruci svjež, organski proizvedeno začinsko bilje. Pored toga, vrtlarstvo je dobar hobi i odličan način da se opustite i umirite svoj um.

1. Bosiljak

Bosiljak je jedan od najomiljenijih začina u mnogim kuhinjama svijeta. Veoma je lak za uzgajanje. Voli sunčana, topla mjesta i redovito zalijevanje, osjetljiv je na hladnoću, pa ga možete držati u zatvorenoj prostoriji.

Bosiljak je bogat izvor vitamina A, C i K, minerala mangana, kalcija, bakra, željeza i magnezija, kao i omega-3 masnih kiselina. Ima antioksidanske, antiseptičke, antibakterijske i antiupalne osobine. Pomaže kod nadutosti trbuha, mučnina, gubitka apetita, bubrežnih kamenaca, glavobolje, posjekotina, poderotina itd.

2. Timijan (pitoma majčina dušica)

Još jedna aromatična biljka koju možete uzgajati u svom vrtu je pitoma majčina dušica. Najbolje napreduje na suhom, dobro propustivom zemljištu izloženom direktnom suncu. Potrebno joj je redovito zalijevanje. Smeta joj mraz.

Timijan je snažan antioksidans s antiseptičkim i antibakterijskim svojstvima. Sadrži C i A vitamine, te minerale mangan, željezo i bakar. Pomaže kod artritisa, gušenja i suhog kašlja, grlobolje i bronhitisa, stimulira rad probavnih organa, liječi dijareju, otklanja akne.

3. Peršin

Začinska ljekovita biljka sa širokom uporabom u kulinarstvu. Vrlo jednostavno je možete uzgajati i sami. Preferira vlažno, dobro drenirano zemljište i polusjenovita mjesta. Ako je izložen direktnom suncu, potrebno ga je češće zalijevati. Peršin možete zasaditi izravno u zemlju, negdje u dvorištu ili vrtu, ili u većim saksijama. Treba ga prehranjivati organskim gnojivom.

Peršin je bogat esencijalnim uljima, flavonoidima i antioksidansima. Sadrži vitamine A, B-12, C i K, kao i folnu kiselinu. Ima blagotvorno djelovanje kod urinarnih infekcija, problema s

probavom, stomačnih grčeva, bubrežnih kamenaca, žutice, dijabetesa, kašlja, astme, artritisa i visokog krvnog tlaka. Pored toga, ima afrodizijačko dejstvo i koristi se za osvježavanje daha.

4. Ružmarin

Ružmarinu odgovara pjeskovito ili šljunkovito, suho zemljište neutralnog sastava. Najbolje uspijeva na dobro osunčanim mjestima, a smetaju mu prevelika vlaga i mraz.

Ružmarin je prirodni izvor esencijalnih masnih kiselina, vitamina B6, željeza i kalcija. Ima antioksidanska, antiupalna i antialergijska svojstva. Preporučuje se u liječenju glavobolje, depresije, prehlade, gihta, reumatizma, probavnih smetnji, bolova u mišićima. Jako blagotvorno djeluje na kosu i na vlasište, sprječava preranu ćelavost i otklanja perut.

5. Matičnjak

Specifičnog mirisa, nalik na mješavinu limuna i mente, i ugodnog izgleda, matičnjak je [jako pogodna biljka za uzgajanje u dvorištu](#), vrtu, okućnici. Voli bogato, vlažno, propustivo, kiselo i alkalno zemljište. Zato je poželjno zemlju na kojoj raste dubriti blago alkalnim gnojivima. Prijaju mu polusenovita ili osunčana mjesta. Matičnjak se uspješno može gajiti i u zatvorenom prostoru, na dobro osunčano mjestu (najmanje 6 sati dnevno izravne izloženosti suncu). Jako je osjetljiv na niske temperature i mraz.

Matičnjak je prirodni antioksidans, s antikancerogenim, astrigentnim, antivirusnim, antihistaminskim i spazmolitičkim djelovanjem. Listovi biljke su pravi rudnik korisnih spojeva poput rozmarinske i kofeinske kiseline, fenola i flavonoida.

Ova ljekovita biljka koristi se u prevenciji i uklanjanju raznih tegoba: glavobolje, migrene, hiperaktivnosti, zubobolje, ujeda insekata, herpesa, groznice, prehlade, kašlja, gubitka apetita, menstrualnih grčeva.

6. Lavanda

Lavanda najbolje raste na suhom, pjeskovitom i propustivom zemljištu, na mjestima koja su direktno izložena suncu. Uzgaja se i u saksijama. Može se prehranjivati gnojivom, ali to nije nužno. Treba je štititi od jakih vjetrova. Zimi lavandu držite u zatvorenom, relativno toplom prostoru s dobrom cirkulacijom zraka.

Lavanda djeluje anti-inflamatorno, antiseptički, a ima i blaga antidepresivna svojstva. Pomaže kod raznih zdravstvenih tegoba - uznemirenog želuca, mučnine, povraćanja, nadutosti, rana, posjekotina, migrene, zubobolje, gubitka kose itd. Osvježava dah. Suhu lavandu dodajte u toplu vodu u kadi i ublažite stres i nesanicu. Zbog izuzetno ugodnog mirisa, lavanda je sastojak mnogih kozmetičkih preparata, sapuna, šampona, krema ...

7. Mirođija

Mirođija je aromatična biljka koja će svojim izgledom, a prije svega ugodnim mirisom, uljepšati ambijent svakog vrta. Možete je zasaditi ili izravno u nekom dijelu vrta, ili u velikim saksijama u sitnom, rastresitom zemljištu. Ova biljka najbolje uspijeva na mjestima koja su direktno izložena sunčevoj svjetlosti, zbog čega zahtjeva redovito zalijevanje. Hladne i vlažne površine treba izbjegavati. Također, mirođiji ne odgovaraju vjetrovita mjesta.

Mirođija je bogata vitaminima A, C i B6, vlaknima, aminokiselinama i mineralima (bakar, kalij, kalcij, mangan, željezo i magnezij). Ima antiupalno, antiseptičko, spazmolitičko, sedativno djelovanje, zbog čega se tradicionalno koristi kao lijek.

Upotrebljava se za liječenje proljeva, nadimanja u trbuhu, hemoroida, dizenterije, menstrualnih grčeva, groznice, prehlade, kašlja, bronhitisa, glavobolje, poremećaja jetre, infektivnih oboljenja žučne vrećice i bolesti urinarnog trakta. Također, mirođija je dobra za jačanje općeg imuniteta, kao i protiv nesanice.

Napisao: [Dragan Antić](#)