

# Ajerų šaknys

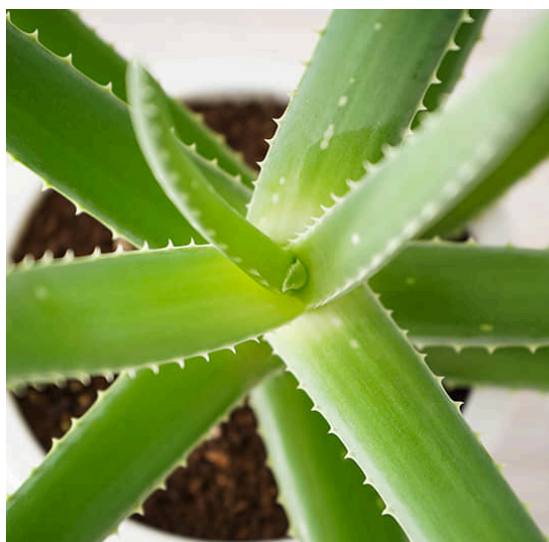


Balinis ajeras – drėgnose vietose augantis žolinis augalas, kurio šakniastiebiai naudojami liaudies medicinoje. Paruošti šakniastiebiai vartojami žaizdų gydymui, temperatūros mažinimui ar kaip užpiltų, nuovirų bei aliejų pagrindas.

- NAUDA** - Ajerų šakniastiebiuose yra daug naudingų medžiagų, todėl jų nuovirai naudojami plaukų, sąnarių ir burnos priežiūrai, o arbata – nervų ir virškinimo sistemai stiprinti. Šaknys taip pat taikomos tradicinėje medicinoje ir smilkalų gamyboje.
- KVAPAS** - Gilus, gaivus, sodrus, saldus. Gerai valo, grynina ir gaivina orą.
- POVEIKIS**- Tinka naudoti esant galvos skausmui, svaiguliui, kai trūksta harmonijos, nusiramino. Ajurvedoje ajerai rekomenduojami gydyti nemigai, melancholijai, neurozėms, epilepsijai, isterijai, atminties praradimui ir karščiui mažinti.

**SUDERINAMUMAS**- Ajeras dera su cinamonu, šalaviju, kadagiu, melisa, čiobreliau, gelsve, kardamonu, rože, stumbražole, pankoliu, levanda, pušų pumpurais ir mėta.

# Alavijas



Alavijas (alijošius) – visžalis sukulentas iš Pietryčių Afrikos, auginamas kaip dekoratyvinis augalas. Vaistams naudojami švieži lapai, kurie apdorojami per 24 valandas po nupjovimo.

- NAUDA** - Alavijas turi priešuždegiminių, antimikrobinių savybių, gerina virškinimą, gydo žaizdas ir odos problemas. Jame gausu vitaminų, mineralų, amino rūgščių ir fitoncidų, stiprinančių organizmą.
- KVAPAS** - sodrus, šiltas, žolinis, saldokas, bet gaivus.
- POVEIKIS**- Alavijas sugeria negatyvą, apsaugo ir ramina, o jo kvapas mažina įtampą, gydo bronchus bei kvėpavimo takus. Tikima, kad pilnaties metu deginant alavijo ataugą galima pritraukti meilę, o virtuvėje laikomas augalas saugo nuo nelaimių.

**SUDERINAMUMAS**- dera su lauru, ajeru, kadagiu, gintaru, jonažole, ažuolo žieve, šventagaršve, citrinžole, šalaviju, melisa, bičių pikiu, cinamonu, medetka ir raudonėliu.

# Žvaigždinis anyžius



Žvaigždinis anyžius – tai magnolijų šeimos medis, kurio vaisiai, aštuonkampės žvaigždės formos, yra vertinami kaip saldus prieskonis, turintis apie 8% eterinių aliejų. Pagrindinis eterinis aliejus – anetolis, kuris yra 13 kartų saldesnis už cukrų, ir suteikia vaisiams unikalų saldų skonį.

- NAUDA** - Žvaigždinis anyžius naudojamas tiek desertams, tiek pagrindiniams patiekalams, pagerinantis virškinimą ir mažinantis vidurių pūtimą. Jo eterinis aliejus ramina nervus, padeda kovoti su nemiga ir gerina miego kokybę.
- KVAPAS** - sausas, lengvas, šiltas, saldus, primenantis saldymedį, skonis – saldus, kartus.
- POVEIKIS**- anyžiaus kvapas suteikia energijos, gerina nuotaiką ir smegenų veiklą, o taip pat padeda kovoti su stresu ir virškinimo sutrikimais. Jis taip pat veikia kaip afrodiziakas ir gali padidinti libido.

**SUDERINAMUMAS**- dera su kardamonu, pankoliais, dobilais, saldymedžiu, rože, laurų lapais, mėta, kalendra, šalaviju, melisomis, lavandomis, čiobreliais, medetka ir ramunėle.

# Ąžuolo žievė



Ąžuolas – ilgaamžis medis, gyvenantis 500 ir daugiau metų, Lietuvoje savaime auga paprastasis ir beketis ąžuolas, o žymiausias – Stelmužės ąžuolas, seniausias šalyje. Jo mediena naudojama baldams, o žievė ir gilės – vaistams bei kavos pakaitalams gaminti.

- NAUDA** - buvimas ąžuolyne ramina, mažina nervinę įtampą ir nemigą, o ąžuolo žievės nuovirai vartojami uždegimams gydyti, viduriavimui slopinti bei žaizdoms gydyti. Taip pat žievės nuovirai tinka grožio procedūroms, burnos skalavimui ir skydliaukės problemoms malšinti.
- KVAPAS** - saldus, šiltas, sodrus, kvepiantis medumi.
- POVEIKIS**- smilkoma ąžuolo žievė ramina nervus, gerina miegą, mažina stresą ir slopina uždegimus, teigiamai veikdama kvėpavimo takus ir kraujo spaudimą. Ji valo orą, atstato emocinę pusiausvyrą ir sukuria raminančią aplinką.

**SUDERINAMUMAS**- dera su gintaru, šventagaršve, mėta, dobilais, raudonėliu, alaviju, šalaviju, kuminu, medetka, pelynu, jazminais, ramunėle, kadagiu, pikiu ir šalaviju.



# Bazilikas



Bazilikas – aromatingas prieskoninis augalas, geriausiai tinkantis naudoti žydėjimo pradžioje, kai pjaunama jo antžeminė dalis. Lietuvoje auginamas kvapusis bazilikas, o džiovinta žaliava laikoma sandariai ir naudojama per metus.

- NAUDA** - naudingas virškinimui, imunitetui stiprinti, uždegimams mažinti bei odos problemoms gydyti. Liaudies medicinoje naudojamas nuo peršalimo, migrenos, nemigos, o nuovirai tinka ilgam gijimui skatinti ir kaip šlapimą varomoji priemonė.
- KVAPAS** - malonus, švelnus, gaivinantis, intensyvus, aušinantis, prieskoninis
- POVEIKIS**- smilkymas ramina nervus, mažina nerimą, skaidrina protą ir padeda susikaupti. Tinka oro valymui, protiniam nuovargiui lengvinti bei kvėpavimo infekcijoms gydyti.

**SUDERINAMUMAS**- dera su pankoliu, levandomis, kadagiu, citrinžole, mairūnais, ajeru, šventagaršve, pelynu, debesylu, šalaviju, medetka, ramunėle, levanda, pikiu ir mėta

# Cinamonas



Cinamonas – tai cinamono medžių žievė, dažniausiai parduodama lazdelėmis arba malta. Ceilono cinamonas išsiskiria švelniu aromatu ir naudingomis savybėmis, o „cassia“ turi daugiau kumarino, kuris gali būti toksiškas.

- NAUDA** - stiprina imunitetą, gerina kraujotaką, virškinimą, mažina cholesterolį, padeda kovoti su infekcijomis ir toksinais. Tradiciškai naudojamas artrito, peršalimo, virškinimo sutrikimų ir menstruacijų spazmų palengvinimui.
- KVAPAS** - šiltas, saldus, sodrus, žemiškas, turi žolinių potonių suaktyvina smegenų veiklą, dėmesį ir atmintį, veikia raminančiai, didina atsparumą stresui.
- POVEIKIS**- tonizuoja, padeda susikaupti, stiprina psichines galias ir sukuria apsaugines vibracijas. Jis skleidžia egzotišką aromatą, kuris skatina bendrumo jausmą ir atbaido vabzdžius.

**SUDERINAMUMAS**- dera su kardamonu, šalaviju, juozažole, gvazdikėliais, rozmarinu, medetka, kalendra, pelynu, dobilais, anyžiumi, levanda, debesylu, raudonėliu, mėta.



# Citrinžolė



Citrinžolė – tropinis daugiametis augalas, išaugantis iki 90 cm, su melsvai žalsvais lapais, išskiriantys citrinos kvapą. Dažniausiai auginama šiltnamiuose, kambariuose arba lauke vasarą, reikalauja daug drėgmės ir saulės. Vaistinei žaliai naudojami lapai, kuriuos galima džiovinti arba šaldyti.

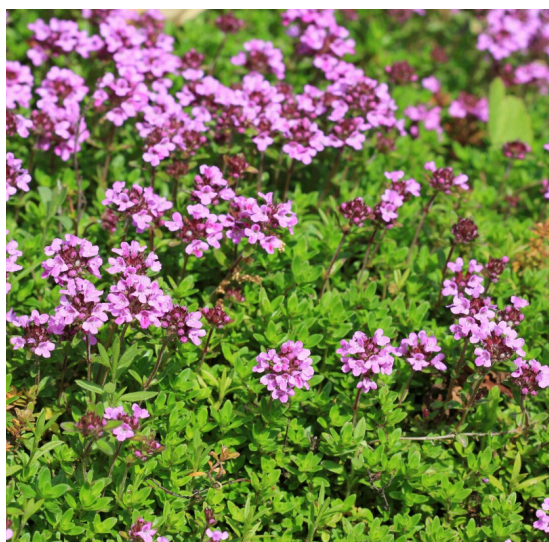
**NAUDA** - padeda virškinimo sutrikimams, ramina žarnyno spazmus, mažina įtampą, tonizuoja ir gaivina. Be to, mažina kraujospūdį, turi antiseptinių savybių, padeda atsikosėti ir skatina prakaitavimą peršalimo metu.

**KVAPAS** - stiprus, gaiviai aštrus, citrinis, žolinis.

**POVEIKIS**- mažina nuovargį, gerina emocinę pusiausvyrą, atmintį ir dėmesingumą. Jis ramina galvos skausmus, gerina miegą, plečia kraujagysles, didina kraujospūdį ir apsaugo nuo infekcijų bei vabzdžių

**SUDERINAMUMAS**- dera su levandomis, gvazdikėliais, mėta, kardamonu, baziliku, saldymedžiu, alaviju, pelynu, medetka, gelsve, rozmarinu, ajeru, kalendra ir jonažole.

# Čiobreliai



Čiobreliai – aromatingi augalai, plačiai naudojami maisto pramonėje, farmacijoje ir parfumerijoje. Žydi vasarą, o jų eteriniai aliejai turi gydomųjų savybių, ypač kovojant su peršalimu. Džiovinami stiebai laikomi sausai, vėsioje vietoje.

**NAUDA** - padeda gydyti kvėpavimo takų ligas, kaip bronchitas, astma ir peršalimas. Jie taip pat ramina nervų sistemą, gerina virškinimą ir mažina skausmą. Čiobrelių nuoviras naudingas nuo nemigos, žaizdų gydymui ir burnos higienai.

**KVAPAS** - šviežias, saldus žolinis, švarus, švelnus su silpnu pipiriniu atspalviu.

**POVEIKIS**- tonizuoja, suteikia energijos, skatina kvėpavimo takų, širdies ir nervų sistemos veiklą. Jie taip pat dezinfekuoja, padeda kovoti su infekcijomis ir gerina nuotaiką, skatina malonų bendravimą.




**SUDERINAMUMAS**- dera su saldymedžiu, dobilais, ramunėlėmis, kadagiu, levandomis, rozmarinu, pušų pumpurais, medetka, alaviju, pušų pumpurais, melisa ir stumbražole.



# Debesylas

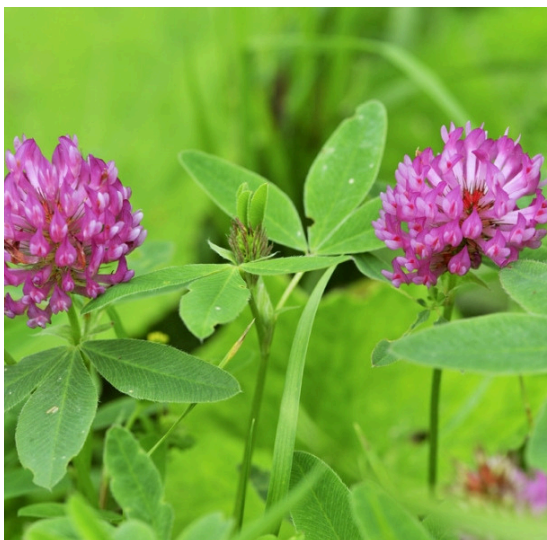


Astrinių šeimos augalas, paplitęs Azijoje, Afrikoje ir Europoje. Žiedai geltoni, lapai ištisiniai. Šakniastiebiuose yra eterinio aliejaus, karčiųjų medžiagų ir gleivių. Džiovinami šakniastiebiai turi stiprų aromatą ir kartoką skonį.




- 
**NAUDA** - šaknyse yra eterinio aliejaus, inulino. Jie stimuliuoja organizmo apsaugą, stiprina širdį ir lytinę funkciją, turi antiseptinių bei uždegimą slopinančių savybių. Naudojami astmai, kosuliui, kvėpavimo infekcijoms ir odos pažeidimams gydyti.
- 
**KVAPAS** - gaivus, žemiškas ir saldus, padedantis atsipalaiduoti, gali pagelbėti esant nemigai.
- 
**POVEIKIS**- naudojami namų maldose, ritualuose ir meditacijoje, padedant apsivalyti ir mažinti stresą, pašalinant neigiamą energiją. Ajurvedoje jis ramina, palaiko kraujo apytaką ir širdies veiklą, taip pat gydant išgąstį.

**SUDERINAMUMAS**- dera su levandomis, ramunėlėmis, kadagiu, melisa, ajeriu, lauro lapais, šalaviju, juozažole, šventagaršve, pikiu, pelynu, medetka ir ramunėle.

# Dobilas



Raudonasis dobilas (*Trifolium pratense*) – daugiametis augalas, augantis iki 85 cm. Jo žiedai nuo baltos iki raudonos spalvos, malonaus kvapo. Augalas žydi vasarą, mėgsta saulėtą vietą. Veikliosios medžiagos: kalcis, baltymai, fosforas. Žiedai džiovinami ir laikomi sausoje vietoje.

- 
**NAUDA** - turi antibakterinių, uždegimus slopinančių savybių ir naudojamas odos ligoms, šlapimo takų, virškinimo sutrikimams, menopauzės simptomams ir cholesterolio mažinimui. Jis skatina atsikosėjimą, šlapimo išsiskyrimą ir gerina kepenų bei tulžies pūslės funkciją.
- 
**KVAPAS** - gaivus, malonus, su medaus ir vanilės potoniais
- 
**POVEIKIS**- naudojamas apsaugai nuo pikty dvasių, skatina protinę veiklą, pritraukia sėkmę ir pinigus. Jis taip pat turi priešuždegiminių, antimikrobinių savybių ir padeda gydant peršalimus, bronchitą, astmą bei kosulį. Ramina, gerina miegą ir tinka meditacijoms.

**SUDERINAMUMAS**- dera su čiobreliais, jonažole, ažuolo žole, pelynu, stumbražole, lauro lapais, kuminu, anyžiumi, saldymedžiu, kalendra, jazminu, medetka ir rugiagėle.

# Gvazdikėliai



Gvazdikėliai – tai džiovinti nesiskleidę visžalio gvazdikmedžio žiedpumpuriai, naudojami kaip kvapnus prieskonis. Jie turi antiseptinių, anesteziųjų ir priešuždegiminių savybių, dažnai naudojami kovai su virusais ir grybais. Gvazdikėliai puikiai išlaiko savo aromatą ir ilgai gali būti saugomi uždaram inde.

**SUDERINAMUMAS**- dera su kadagiu, lauru, pelynu, kalendra, citrinžole, rozmarinu, rože, cinamonu, mėta, pikiu, levandomis, cinamonu, baziliku, čiobreliu, ajeru ir kardamonu.

**NAUDA** - naudojamas aromaterapijoje, kosmetikoje ir parfumerijoje, taip pat tabako aromatizavimui. Jame esantis eugenolis turi gydomųjų savybių, mažina dantų skausmą, viduriavimą, padeda kvėpuoti sergant kvėpavimo takų ligomis.

**KVAPAS** - saldus, skvarbus, šiltas, prieskoninis.

**POVEIKIS**- malšina galvos skausmus, tonizuoja kūną, gerina miegą ir skaidrina mintis. Smilkymas atbaido uodus, padeda susikcentruoti ir veikia kaip afrodisijakas.

# Jazminai



Jazminai, vertinami dėl savo kvapnių žiedų, auga iki 5 metrų aukščio ir geriausiai auga derlingose dirvose. Jų žiedai žydi birželį, naudojami parfumerijoje, arbatoje ir eteriniuose aliejuose.

**NAUDA** - turi antiseptinių, analgetinių ir priešuždegiminių savybių. Naudojami nervų sistemai raminti, nemigai, streso mažinimui, kvėpavimo takų ir odos ligoms gydyti, taip pat pagerina nuotaiką, stiprina nervų sistemą ir reguliuoja medžiagų apykaitą.

**KVAPAS** - Šiltas, sodrus, gėlinis, egzotiškas, atpalaiduojantis, didinantis pasitikėjimą savimi bei padedantus atskleisti moteriškumą.

**POVEIKIS** - stiprus afrodisiakas, naudojamas meilės ritualuose ir kūrybingumui skatinti. Jų kvapas padeda atsipalaiduoti, pakelti nuotaiką, skatina optimizmą ir mažina nuovargį, o taip pat puikiai tinka meditacijoms ir pranašiškiems sapnams.

**SUDERINAMUMAS**- dera su mėtomis, ajerais, kadagiu, rožėmis, cinamonu, dobilais, lauru, kalendra, levanda, juozažole, ažuolo žieve, baziliku, ramunėle, saldymedžiu ir kanape.



# Gelsvė



Daugiametis, salierinių šeimos augalas, užaugantis iki 2 metrų. Turi storą šakniastiebį ir aukštą, tuščiavidurį stiebą. Lapai primena petražoles ir salierus. Žiedai geltoni arba balkšvi, telkiami į skėčio pavidalo žiedynus. Augalas žydi liepos–rugpjūčio mėnesiais.

**NAUDA** - Gelsvė gerina virškinimą, skystina bronchų sekretą, skatina šlapimo išsiskyrimą, padeda gydyti širdies, kraujagyslių ir odos ligas, spartina žaizdų gijimą.

**KVAPAS** - stiprus, aštrokas, prieskoninis, primenantis salierus, muskusą ir grybus

**POVEIKIS**- džiovinta gelsvė smilkoma nuo infekcijų, uždegimų, bronchito, taip pat padeda lytinei sistemai, mažina menopauzės simptomus, gydoma depresija ir šizofrenija.

**SUDERINAMUMAS**- dera su ajeru, kadagiu, pelynu, kardamonu, alaviju, baziliku, kalendra, anyžiumi, pankoliu, rozmarinu, mėta, medetka, stumbražole, cinamonu ir baziliku.

# Gintaras



Gintaras – suakmenėję medžio sakai, kuriuose yra vertingų mikroelementų ir energijos. Senovėje jis buvo naudojamas ritualuose, siekiant apsaugoti nuo blogų dvasių ir pritraukti meilę.

**NAUDA** - gintaras šilumos poveikyje išskiria gydomąsias medžiagas, kurios teigiamai veikia kvėpavimo takus ir stiprina imunitetą. Smilkant gintarą, išsiskiria eterinis aliejus, naudojamas oro grynimui ir apsaugai nuo infekcijų.

**KVAPAS** - šiltas, sodrus, dūminis, deguto.

**POVEIKIS** - stimuliuoja imunitetą, ramina emocijas, mažina nuovargį ir nervinę įtampą. Jo smilkalai valo orą, balansuoja nervų sistemą, gerina meditaciją ir apsaugo nuo vabzdžių. Naudojamas ritualuose, gintaras taip pat padeda išlaisvinti nuo nuoskaudų ir pritraukti meilę bei troškimus.

**SUDERINAMUMAS**- dera su jazminais, alijošiumi, kadagiu, pelynu, jonažole, čiobreliais, levanda, stumbražole, melisa, čiobreliu, pušų pumpurais ir ramunėle.

# Jonažolė



Jonažolė – geltonžiedis augalas, naudojamas gydyti daugybę ligų. Ji turi bioflavonoidų ir antioksidantų, reguliuojančių hormonus ir gerinančių vidaus organų veiklą. Lietuvoje dažnai auga miško pakraščiuose, ypač pušynuose.

**NAUDA** - Jonažolė turi flavonų, eterinio aliejaus, vitaminų ir mineralų, padeda gydyti nervų sistemos, virškinimo, kvėpavimo, širdies ir odos ligas. Ji ramina, gerina nuotaiką, atkuria energijos srautus ir padeda gydyti uždegimus bei sunkiai gyjančias žaizdas.

**KVAPAS** - žolinis, lengvas, prieskoninis.

**POVEIKIS**- Jonažolės smilkalai senovėje buvo naudojami infekcijoms ir ligoms gydyti, atbaidydami piktas dvasias ir padėdami palaikyti emocinę pusiausvyrą. Jie suteikia erdvei gamtišką estetiką ir puikiai tinka meditacijoms ar šventėms, lengvindami kvėpavimą ir gerindami nuotaiką.

**SUDERINAMUMAS**- dera su kadagiu, ajerais, dobilais, šalaviju, pelynu, melisa, citrinžole, rozmarinu, mėta, čiobreliais, ažuolo žieve, kardamonu, pušų pumpurais, alaviju ir baziliku.

# Juozažolė



Juozažolė, kilusi iš Viduržemio jūros ir Vidurinės Azijos, dažnai auginama Lietuvoje sodybose ir soduose. Tai daugiameis puskrūmis, žydintis liepos-rugsėjo mėn. Gydomiems preparatams renkama žydintys stiebai su lapais. Džiovinami gerai vėdinamoje patalpoje.

**NAUDA** - juozažolės turi eterinį aliejų, flavonoidų, organinių rūgščių ir glikozidų. Ji gerina virškinimą, apetitą ir stiprina organizmą. Naudojama gydyti kvėpavimo takų ligoms, astmai, neurozėms, prakaitavimui, konjunktyvitui ir negyjančioms žaizdoms.

**KVAPAS** - prieskoninis aromatas, primenantis čiobrelių ir bazilikų kvapą.

**POVEIKIS** - naudota ne tik gydymui, bet ir patalpų smilkymui bei apsaugai nuo ligų ir piktųjų jėgų. Smilkalai tonizuoja, stimuliuoja kvėpavimo sistemą ir širdį, gerina susikaupimą bei padeda atsikosėti. Puikiai tinka ritualams ir streso mažinimui.

**SUDERINAMUMAS**- dera su rože, levandomis, rozmarinu, pelynu, anyžiumi, kadagiu, debesylu, lauru, medetka, pankoliu, rugiagėle, saldymedžiu šventagaršve ir čiobreliais.



# Kadagys



Paprastasis kadagys – lėtai augantis, ilgaamžis visžalis krūmas ar medis. Jo uogas galima rinkti visus metus, bet geriausia vėlyvą rudenį, o ūglius ir šakeles skinti žiemą.

- NAUDA** - Paprastųjų kadagių preparatai tonizuoja, stiprina ir malšina uždegimus. Jie skatina šlapimo ir tulžies išsiskyrimą, padeda virškinimui, slopina pilvo pūtimą ir rėmenį, gydant inkstų, širdies, kepenų ligas. Kadagių aliejus malšina skausmus
- KVAPAS** -sodrus, medienos, stiprus, šildantis, saldus
- POVEIKIS**- kadagio kvapas dezinfekuoja orą, kovoja su kvėpavimo takų ligomis, padeda kovoti su nuovargiu, galvos svaigimu ir depresija. Jis turi antiseptinių savybių ir naudojamas apsaugoti nuo blogos energijos, pikty žodžių ir emocijų. Smilkomas kadagys taip pat baido parazitus.

**SUDERINAMUMAS**- dera su ajeriu, pelynu, gintaru, kalendra, jonažole, šalaviju. levandomis, rozmarinu, stumbražole, pikiu, kardamonu, alaviju, melisa, pušų pumpurais ir saldymedžiu.

# Kalendra



Kalendra – prieskoninis augalas, užaugantis iki 120 cm aukščio. Jos vaisiai subręsta vasaros pabaigoje, o vaistinei žaliavai naudojamos sėklos. Kalendra kilusi iš Viduržemio jūros regiono, auginama ir Lietuvoje. Sėklos renkamos, kai jos geltonuoja, ir džiovinamos sausoje vietoje.

- NAUDA** - turi eterinių aliejų, vitaminų A ir C, kurie skatina tulžies išsiskyrimą, gerina virškinimą ir mažina skausmą. Jos efektyviai gydo virškinimo problemas, skrandžio opaligę, malšina karščiavimą ir skatina apetitą.
- KVAPAS** - stiprus, savitas, saldokas, citrininis, aitrus, prieskoninis, pikantiškas.
- POVEIKIS** - sėklų smilkymas ramina, kelia nuotaiką ir gerina apetitą. Aromatas atpalaiduoja nervinę įtampą, mažina skausmus ir peršalimo simptomus, taip pat turi antispazminių ir afrodiziakinių savybių.

**SUDERINAMUMAS**- dera su gvazdikėliais, kadagio uogomis, lauro lapais, cinamonu, dobilais, kardamonais, šalaviju, jazminais, saldymedžiu, melisa, ajeriu, rozmarinu, pelynu ir gelsve.

# Kanapė



Kanapės Lietuvoje naudojamos seniai kaip maistingas ir vaistingas augalas. Sėklos turi daug baltymų ir aminorūgščių, o pluoštai – puikūs virvėms, audiniams ir popieriui gaminti. Kanapės atsparios piktžolėms ir kenkėjams, o jų celiuliozė lengviau išgaunama nei iš medienos.

**NAUDA** - pluoštinės kanapės turi daug baltymų, riebalų, skaidulų, geležies, cinko ir Omega 3 rūgščių. Jos tinka alergiškiems riešutams, glitimui ir laktozei. Sėklose yra 20 aminorūgščių ir vitamino E, svarbaus odai, plaukams ir nagams.

**KVAPAS** - sodrus, skvarbus, žolinis, egzotiškas.

**POVEIKIS**- ramina, atpalaiduoja, skatina kūrybingumą ir pasitikėjimą savimi. Jis slopina kvėpavimo takų infekcijas ir nubaido vabzdžius. Aromatas ypač tinka, kai prasideda naujas gyvenimo etapas arba patiriama sunkumų, taip pat padeda apsaugoti materialų turtą nuo išlaidų ir pavydo.

**SUDERINAMUMAS**- dera su ajeriu, debesylu, gelsve, jazminu, jonažole, lauru, melisa, kadagiu, ramunėle, pušų pumpurais, saldymedžiu, rozmarinu, alaviju, pikiu ir šalaviju.

# Kardamonas



Kardamonas – brangus prieskonis iš imberinių šeimos, gaunamas iš pluoštinių ankščių sėklų. Jis naudojamas kulinarijoje ir parfumerijoje, o sėklos smulkinamos tik prieš vartojimą, nes nesmulkiuotas išlieka vertingas ilgą laiką.

**NAUDA** - turi šildančių savybių, nes jame yra linalolio, acetato eterio ir cineolio. Jis valo inkstus, šlapimo pūslę, mažina mėšlungį ir pilvo pūtimą, taip pat gerina imunitetą, miegą ir nuotaiką. Naudingas kovojant su odos senėjimu ir raukšlėmis.

**KVAPAS** - stiprus, savitas, saldokas, citrininis, aitrus, prieskoninis, pikantiškas.

**POVEIKIS** - smilkymas tonizuoja, gerina atmintį, pakelia nuotaiką ir mažina stresą. Jis padeda atsikratyti gleivių, yra naudingas gydant kvėpavimo takų ligas, o taip pat atpalaiduoja įtampą, gerina miegą ir kovoja su depresija bei nuovargiu.

**SUDERINAMUMAS** - dera su saldymedžiu, ažuolo žieve, baziliku, debesylu, citrinžole, gelsve, kanape, rugiagėle, kalendra, juozažole, šalaviju, jazminais, pelynu, ramunėle, lauru, pankoliu ir alaviju.



# Kuminas



Kuminas yra salierinių šeimos augalas, kurio sėklos stambesnės ir šviesesnės nei lietuviški kmynai. Dažnai painiojamas su „kmynais“ dėl vertimo klaidos, nes skonis ir aromatas visiškai skiriasi. Kuminas plačiai naudojamas rytų ir vakarų virtuvėse.

- NAUDA** - gerina virškinimą, padeda nuo vidurių pūtimo, dieglių, viduriavimo ir apetito stokos, lengvina menstruacijų skausmus, alergijas ir peršalimų simptomus. Kumine yra kalcio, magnio, fosforo, vitaminų C, B1, B2, B3 ir A.
- KVAPAS** - šildantis, intensyvus, stiprus, šiek tiek karstelėjęs.
- POVEIKIS** - ramina, slopina žarnyno spazmus ir nervinius virškinimo sutrikimus, padeda įveikti nuovargį bei teigiamai veikia kvėpavimo takus, ypač sergant bronchitu ar astma. Moterims jis gali padėti sureguliuoti pieno išsiskyrimą ir sumažinti menstruacijų skausmus, taip pat naudingas šlapimo sistemai ir pašalina toksinus.

**SUDERINAMUMAS** - dera su šalavijais, dobilais, čiobreliais, baziliku, kardamonu, levandomis, mėta, saldymedžiu, cinamonu, lauro lapais, gvazdikėliais ir pušų pumpurais.

# Lauro lapai



Kilnisis lauramedis – visžalis medis, galintis išaugti iki 10–15 m, kilęs iš Viduržemio jūros regiono. Jo tamsiai žali lapai naudojami prieskoniuose, o iš medžio gaunamas eterinis laurų aliejus. Lauramedis simbolizuoja nemirtingumą, nes gali išgyventi iki 500 metų.

- NAUDA** - naudingas augalas, turintis tanino rūgšties, aromatinių aliejų, antioksidantų, gerųjų bakterijų ir mineralų (magnio, kalcio, mangano). Jie gerina apetitą, virškinimą, mažina stresą, reguliuoja kraujo spaudimą, cholesterolį ir cukraus kiekį kraujyje.
- KVAPAS** - šviežias, stiprus, saldus, prieskoninis, kamparo atspalvio.
- POVEIKIS** - tonizuoja, balansuoja emocijas ir įkvepia optimizmą. Jis padeda atsipalaiduoti, atkuria energiją, mažina drėgmę ir pelėsį, bei turi antibakterinių ir priešgrybelinių savybių. Kvapas palankiai veikia kvėpavimo takus, stimuliuoja imuninę sistemą ir padeda sumažinti stresą.

**SUDERINAMUMAS** - dera su cinamonu, šalaviju, gvazdikėliais, dobilais, kadagiu, levandomis, pušų pumpurais, kalendra, rožių žiedlapiais, anyžiumi, stumbražole, rozmarinu ir čiobreliu.

# Levanda



Tikroji levanda – visžalis puskrūmis, užaugantis iki 70 cm. Ji turi kvapnius violetinius žiedus ir išskiria eterinį aliejų, turtingą vertingomis medžiagomis. Levanda žydi liepos–rugsėjo mėnesiais, o jos vaistinės savybės išgaunamos renkamos po 7–10 dienų nuo žydėjimo pradžios.

**SUDERINAMUMAS**- dera su šalavijais, rozmarinu, ajeru, mairūnu, kadagiu, saldymedžiu, rožėmis, mėta, alaviju, citrinžole, kardamonu, pankoliu, debesylu ir anyžiumi.

- NAUDA** - padeda virškinimo ir kvėpavimo sistemoms, mažina skausmus, pykinimą, skatina apetitą. Raminamai veikia nervų sistemą, gerina miegą.
- KVAPAS** - gėliškas, saldžiai žolinis. švelnus, gairus, raminantis, papildantis orą malonaus aromato, kuris stimuliuoja ir kartu atpalaiduoja.
- POVEIKIS**- natūralus antiseptikas, mažinantis stresą, nervinę įtampą ir kvėpavimo takų ligas. Jos ramina, gerina koncentraciją ir širdies veiklą, padeda atsikratyti galvos skausmų bei miego sutrikimų.

# Mairūnas



Kvapieji mairūnai – 20–50 cm aukščio augalai su rausvais, šakotais stiebais. Jie turi smulkius balzus arba rausvus žiedelius, žydi liepos–rugsėjo mėnesiais. Auginami kaip prieskoniniai ir vaistiniai augalai.

**SUDERINAMUMAS** - dera su levanda, kadagiu, melisa, mėta, rožių žiedlapiais, baziliku, rozmarinu, čiobreliais, pušų pumpurais, kanapėmis, pelynu, raudonėliu ir šalviju.

- NAUDA** - žolė turi eterinį aliejų, flavonoidų, rauginių medžiagų, vitamino C. Jis ramina, mažina depresiją, galvos skausmus, slogą. Naudojamas gydyti podagros, reumato, virškinimo problemas, slopina migreną ir gerina miegą.
- KVAPAS** - šiltas, turtingas, žolinis, aitrokas.
- POVEIKIS** - ramina, mažina skausmą, atpalaiduoja raumenis, mažina kraujospūdį. Padeda esant nerviniam išsekimui, virškinimo sutrikimams, raumenų ir sąnarių skausmams, nereguliarioms menstruacijoms.



# Medetka

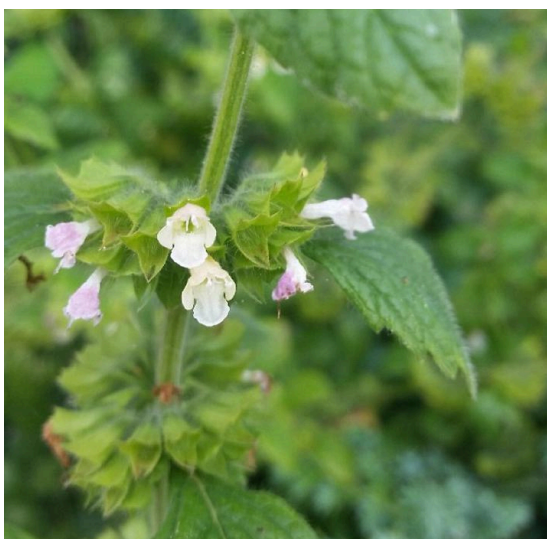


Medetkos žydi ryškiais oranžiniais ar geltonais žiedais nuo birželio iki šalno. Jos plačiai auginamos ir naudingos tiek kulinarijoje, tiek medicinoje. Žiedai turi daug eterinių aliejų, karčiųjų medžiagų, dažančių medžiagų, tinka tekstilės dažymui. Džiovinamos esant 40-45°C temperatūrai.

- NAUDA** - turi daug karotinoidų, įskaitant  $\beta$ -karotena, kuris yra pagrindinis vitamino A šaltinis. Be to, juose yra flavonoidų, fenolkarboninių rūgščių, saponinų, polisacharidų, eterinių aliejų, kurie stimuliuoja imuninę sistemą. Saulėtos vietos suteikia žiedams daugiau karotinoidų ir vitaminų.
- KVAPAS** - Sodrus, gėlinis, šiltas, gaivus.
- POVEIKIS** - turi priešuždegiminių ir antibakterinių savybių, valo orą ir teigiamai veikia kvėpavimo takus. Ramina, malšina galvos skausmą, išsklaido nerimą, normalizuoja kraujospūdį, stiprina imunitetą ir gali sustabdyti piktybinių ląstelių augimą. Rekomenduojama smilkyti vakare prieš miegą.

**SUDERINAMUMAS** - dera su cinamonu, gvazdikėliais, bazilikais, rozmarinu, dobilais, ajeru, pankoliu, jonažole, gelsve, melisa, rugiagėle, šalaviju, bičių pikiu, ažuolo žieve ir lauro lapais.

# Melisa



Daugiametis žolinis augalas, žinomas dėl savo citrinos kvapo. Žydi nuo liepos iki rugpjūčio baltomis arba rausvomis gėlėmis. Naudojama vaistams – žolė pjaunama prieš žydėjimą, džiovinama vėsioje ir gerai vėdinamoje patalpoje. Melisa pasižymi raminančiomis savybėmis, padeda mažinti nerimą ir gerina miegą.




- NAUDA** - Melisos lapuose yra eterinio aliejaus, flavonoidų ir karotino. Naudojama nervų, virškinimo ir kvėpavimo sistemoms gerinti, padeda peršalus, gydo žaizdas ir skatina odos atsinaujinimą.
- KVAPAS** - gaivus, citrininis, saldžiai žolinis, su subtiliomis mėtų ir medaus natomis.
- POVEIKIS** - melisa ramina, mažina skausmą, plečia kraujagysles ir mažina kraujospūdį. Gerina virškinimą, slopina pykinimą, padeda esant nemigai, galvos skausmui ir dirglumui. Skatina susikaupimą ir susikoncentravimą. Astrologiškai susijusi su džiaugsmu ir seksualumu.

**SUDERINAMUMAS** - dera su cinamonu, rožių žiedlapiais, saldymedžiu, kalendra, bičių pikiu, alaviju, lauro lapais, kardamonu, juozažole, pelynu, stumbražole, pankoliu ir gelsve

# Mėta



Mėta – senas aromatinis augalas, kilęs iš Europos ir Azijos, dažnai auginamas vienuolynų soduose. Užauga iki 80 cm aukščio, žydi birželį-rugsėjį. Geriausiai auga daliniame pavėsyje drėgnose, maistingose dirvose. Renkama žydėjimo pradžioje, džiovinta gali išlaikyti savybes dvejus metus.




-  **NAUDA** - Jos mažina skrandžio skausmus, gerina virškinimą, ramina ir šalina stresą, mažina patinimus, tonizuoja odą, ir puikiai tinka maisto gaminimui – arbatai, sirupams, padažams. Mėtų lapai tinka visą vasarą, o džiovinti išlaiko savybes.
-  **KVAPAS** - Saldžiai mėtinis, skvarbus, intensyvus, gaivus, aktyvus, šaldantis.
-  **POVEIKIS**- atpalaiduoja, ramina ir mažina įtampą, gerina kvėpavimą, balansuoja nervų sistemą. Jos kvapas stimuliuoja žarnyną, mažina menstruacijų skausmus, gerina koncentraciją, lengvina atsikosėjimą, astmos priepuolius ir sąnarių skausmus..

**SUDERINAMUMAS** - dera su baziliku, citrinžole, mairūnais, rozmariniais, pušų pumpurais, saldymedžiu, čiobreliais, alaviu, levandomis, ažuolo žieve, lauru, jonažole, pelynu ir ajeru.

# Pankolio sėklos



Pankolis – salierinių šeimos daugiametis augalas, užaugantis iki 2 m aukščio. Jo sėklos primena kmynus, bet yra stambesnės ir šviesiai žalios. Pankolis spartina medžiagų apykaitą, naikina nemalonų kvapą, slopina liūdesį ir nemigą, apsaugo nuo slogos. Žydi liepos-rugpjūčio mėn., o vaisiai subręsta rudenį.

-  **NAUDA** - turi daug vitamino C, folio rūgšties ir karotinoidų. Eterinis aliejus anetolis mažina vidurių pūtimą. Naudojami prieskonių mišiniuose, gali būti skrudinami arba valgomi švieži.
-  **KVAPAS** - švelnus, šiltas, saldus, anyžinis, prieskoninis, citrusiniais su spygliuočių aromatu atspalviais.
-  **POVEIKIS** - Pankoliuose yra flavonoidų, cukraus, baltymų, eterinio aliejaus, mineralų ir vitamino C. Jie gausūs vitaminu C, folio rūgštimi ir karotinoidais. Eterinis aliejus anetolis mažina vidurių pūtimą. Naudojami prieskonių mišiniuose, gali būti skrudinami arba valgomi švieži.

**SUDERINAMUMAS** - dera su levanda, saldymedžiu, baziliku, anyžiumi, cinamonu, kadagių uogomis, pušų pumpurais, alaviju, medetka, ramunėle, kuminu ir lauro lapais.



# Pelynas



Pelynas – vertingas vaistinis augalas, augantis apkeistose vietose, pakelėse, dykvietėse. Lietuvoje auga 11 rūšių. Tai daugiamejis, šakotas augalas su žalsvais lapais ir smulkiais geltonais žiedais. Žydi liepos–rugsėjo mėn., žiedynai pjaunami ir džiovinami, gali būti laikomi iki 2 metų.

**SUDERINAMUMAS** - dera su juozažole, citrinžole, kadagio uogomis, dobilais, rugiagėle, gintaro dulkėmis, ajeriu, jonažole, kalendra, šalaviju, kanape, melisa, rozmarinu, čiobreliais, gelsve ir stumbražole.

**NAUDA** - vaistines savybes lemia kartumynas, eteriniai aliejai ir kapilinas. Jis gerina virškinimą, valo organizmą ir stimuliuoja jėgas. Pelynų arbata padeda gydyti virškinimo ir tulžies sutrikimus, gerina apetitą.

**KVAPAS** - Aitrus, stiprus, kartus, prieskoninis.

**POVEIKIS**- Pelyno kvapas gerina virškinimą, skatina apetitą, stiprina imunitetą, slopina uždegimus ir naikina grybelius. Tinka kvėpavimo takų ligoms, stiprina širdį, turi dezinfekuojančių ir tonizuojančių savybių, padeda užmigti ir atbaido vabzdžius.

# Pikis



Pikis – bičių surinkta medžiaga, naudojama apsaugoti avilį nuo infekcijų. Jis turi stiprų kvapą, kartoką skonį ir ilgai išlaiko savo savybes. Bitės jį renka nuo medžių pumpurų, naudoja avilio plyšiams klijuoti, dezinfekuoja korių akutes ir apsaugo bičių produktus nuo gedimo.

**SUDERINAMUMAS** - dera su gintaru, rozmarinu, kadagiu, ąžuolo žieve, jonažole, šalaviju, alaviju, ramunėle, melisa, lauro lapais, pelynu, baziliku, kardamonu ir cinamonu.

**NAUDA** - turintis augalinių dervų, eterinių aliejų ir vaško, naikina bakterijas, virusus, grybus, mažina skausmą, uždegimus ir skatina audinių regeneraciją. Propolis stiprina imunitetą, regeneraciją, nepakenkia žarnyno bakterijoms ir sustiprina antibiotikų poveikį.

**KVAPAS** - malonus, stiprus, aitrus, kartokas, aštrus, sakingas, su medaus potoniais,

**POVEIKIS** - šalina blogą kvapą, stipriai dezinfekuoja ir naikina bakterijas, virusus, grybus. Tinka gydyti kvėpavimo takų ligas, stiprina imunitetą, reguliuoja antikūnų gamybą, skatina audinių regeneraciją, mažina skausmą ir uždegimus. Pikis atpalaiduoja, gerina miegą ir mažina stresą.

# Pušų pumpurai



Paprastoji pušis – ilgai gyvuojantis spygliuotis medis. Ji mėgsta šviesą, auga įvairiuose dirvožemiuose ir yra atspari vėjovartoms bei šalčiams. Vaistiniai augalo pumpurai, ūgliai ir spygliai renkami pavasarį, pumpurai – gegužę. Tinkamai išdžiovinti pumpurai laikomi iki 2 metų.

**SUDERINAMUMAS** - pumpurai dera su saldymedžiu, ąžuolo žieve, kadagiu, ajeru, lauro lapais, rozmarinu, levandomis, šalaviju, medetka, anyžiumi, jonažole, medetka ir gintaru.

**NAUDA** - skatina atsikosėjimą, dezinfekuoja, gydo žaizdas, stiprina nervų sistemą ir turi priešuždegiminių savybių. Juose yra eterinių aliejų, flavonoidų, dervų ir fenolinių junginių, pasižymi antioksidacinėmis ir antimikrobinėmis savybėmis.

**KVAPAS** - Skvarbus, stiprus, gaivus, sakų, šildantis.

**POVEIKIS**- stiprina nervų sistemą, imunitetą, padeda atsipalaiduoti ir gydyti nuovargį bei depresiją. Skatina atsikosėjimą, dezinfekuoja kvėpavimo takus, malšina skausmus ir tinka astmos profilaktikai. Smilkymas pasižymi antiseptinėmis, antibakterinėmis ir antivirusinėmis savybėmis.

# Ramunėlė



Vaistinė ramunėlė – 10–60 cm aukščio vienmetis augalas su plonu stiebu ir keliskart plunksniškai suskaldytais lapais. Žiedai – balti kraštiniai ir geltoni viduriniai. Žydi nuo gegužės iki rugpjūčio. Auga visoje Lietuvoje, dažniausiai dirbamuose laukuose, pakelėse ir šiuokšlynuose. Žiedai džiovinami pavėsyje, kad išliktų žalsvai geltoni ir aromatingi.

**SUDERINAMUMAS** - dera su jazminais, rožėmis, levandomis, juozažole, kanape, lauro lapais, kadagio uogomis, debesylu, stumbražole, melisa, ąžuolo žieve, saldymedžiu ir šalaviju.

**NAUDA** - Ramunėlės gerina virškinimą, mažina uždegimus, spazmus, skatina prakaitavimą. Naudojamos gydyti skrandžio, tulžies ligas, dezinfekuoti žaizdas ir stiprinti plaukus. Veikia raminančiai ir antiseptiškai.

**KVAPAS** - Saldus, žolinis su vaisių pustoniu

**POVEIKIS** - ramina, mažina nerimą, įtampą, gerina miegą ir padeda užmigti. Sumažina įvairius skausmus, įskaitant galvos, migrenos, dantų ir raumenų skausmus. Taip pat palengvina astmos ir plaučių uždegimo simptomus.



# Raudonėlis



Raudonėlis – pietų Europos kilmės augalas, augantis saulėtose Lietuvos pievose ir pamiškėse. Užauga iki 80 cm, žydi vasarą purpuriniais ar baltais žiedais. Vaistinei žaliai skintos žydinčios viršūnės, džiovinamos pavėsyje ir vartojamos per metus.

- NAUDA** - gausus vitaminų (A, C, E, K) ir mineralų, turi eterinių aliejų bei rauginių medžiagų. Jis naikina mikrobus, malšina skausmus, ramina nervų sistemą, skatina atsikosėjimą, gerina virškinimą ir stiprina imunitetą.
- KVAPAS** - stiprus, aštrus, šiltas, prieskoninis su kamparo atspalviu.
- POVEIKIS**- smilkomas raudonėlis turi antibakterinį ir antiseptinį poveikį, padeda kvėpavimo takams, gerina virškinimą, mažina nerimą ir galvos skausmą. Tonizuoja organizmą, stiprina imunitetą, atbaido vabzdžius ir veikia kaip antioksidantas.

**SUDERINAMUMAS** - dera su levandomis, ramunėlėmis, pušų pumpurais, rozmarinu, saldymedžiu, čiobreliais, pankoliu, kuminais, mėta, lauro lapais, kadagių, rožėmis ir jazminais.

# Rozmarinas



Rozmarinas – aromatingas, medingas puskrūmis, užaugantis iki 2 m. Mėgsta saulę, prastą dirvožemį, nemėgsta perlaistymo. Žydi vasarą, šiltesniuose kraštuose – visus metus.

- NAUDA** - mineralų ir vitaminų gausus augalas, tonizuojantis kraujotaką, stiprinantis nervų sistemą, lengvinantis reumato ir podagros simptomus. Jis padeda atsigauti po ligų, skatina virškinimą, veikia prieš virusus, mažina migreną ir depresijos požymius.
- KVAPAS** - gaivus, intensyvus, žolinis, prieskoninis su medienos ir kamparo potoniais.
- POVEIKIS** - smilkomas rozmarinas gaivina, tonizuoja, mažina nuovargį, gerina atmintį ir susikaupimą. Padeda nuo galvos skausmo, migrenos, reumato, raumenų skausmų, taip pat palengvina kvėpavimo takų ligų simptomus.

**SUDERINAMUMAS** - dera su levandomis, alaviju, kadagių uogomis, mėtomis, baziliku, šalaviju, čiobreliais, ajeriu, lauro lapais, šventagaršve, kuminu, ažuolo žieve, gelsve ir juozažole.

# Rožių žiedlapiai



Rožių eterinis aliejus – prabangus ir retas produktas, kuriam išgauti reikia didžiulio kiekio žiedlapių. Iš rožių gaminami hidrolatai, ekstraktai, absoliutai, kvapai ir net maisto produktai. Tinkamai prižiūrimos rožės gali augti iki 20 metų.

**NAUDA** - gausūs vitaminų, antioksidantų ir organinių rūgščių, pasižymi raminančiomis, odą tonizuojančiomis ir regeneruojančiomis savybėmis. Jie padeda kovoti su stresu, virškinimo problemomis, stiprina dantenas, plaukų šaknis, valo kraują ir gerina kepenų veiklą.

**KVAPAS** - saldus, gėlinis, malonus, svaiginantis, šiltas, gilus, minkštas.

**POVEIKIS**- ramina, mažina stresą, padeda įveikti liūdesį ir melancholiją. Smilkymas skatina vidinę harmoniją, stiprina pasitikėjimą savimi, mažina pyktį ir įtarumą, o taip pat gali padėti esant nemigai ar nervinei įtampai.

**SUDERINAMUMAS** - dera su jazminais, saldymedžiu, levandomis, ažuolo žieve, baziliku, kanape, gvazdikėliais, melisa, ajeru, kadagiu, stumbražole, pankolio sėklomis, medetka.

# Rugiagėlės



Rugiagėlės – natūraliai Lietuvoje augantys mėlyni žiedai, dažniausiai sutinkami rugių laukuose. Jų žiedai naudojami vaistažolėms, renkamos tik kraštinės dalys, kurios džiovinamos tamsoje, kad išlaikytų spalvą.

**NAUDA** - turi naudingų medžiagų, tokių kaip flavonoidai, saponinai, ir vitaminai, kurie padeda detoksikuoti organizmą, stiprina kepenų ir inkstų veiklą, slopina uždegimus bei gerina virškinimą. Jų vartojimas naudingas nuo virškinimo sutrikimų, galvos skausmų ir karščiavimo.

**KVAPAS** - švelnus, gėliškas, šiltas, žolinis, aštrokas, terpeniškas.

**POVEIKIS** - slopina kosulį, turi antibakterinių ir priešuždegiminių savybių, gerina virškinimą ir širdies veiklą. Jų dūmas padeda rasti teisingus sprendimus ir pažadinti jausmus meilės ritualuose.

**SUDERINAMUMAS** - dera su levanda, mėta, rozmarinu, medetka, čiobreliau, dobilais, ramunėle, saldymedžiu, pankoliu, anyžiumi, kanape, lauru, melisa, pelynu, bičių pikiu, ajeru ir kadagiu.



# Saldymedis



Paprastasis saldymedis – iki 100 cm aukščio daugiametis augalas, žydintis liepos–rugspjūčio mėn. violetiniais žiedais. Jo šaknyse gausu glicirizino, 30 kartų saldesnio už cukrų, taip pat naudojamas eterinis aliejus.

**NAUDA** - yra saponinų, flavonoidų, vitamino C ir eterinio aliejaus. Jis naudojamas gydyti peršalimą, kosulį, astmą, reumatą, depresiją, skrandžio opas ir odos ligas. Turi priešuždegiminį, atsikosėjimą lengvinantį, priešalerginį ir šlapimą varantį poveikį.

**KVAPAS** - saldus, šiltas, medienos, sodrus

**POVEIKIS** - mažina įtampą ir stresą, skatina jaunystę, seksualumą ir sveikatą. Jo smilkymas stiprina imunitetą, gerina virškinimą ir atsparumą stresui. Rytuose tikima, kad šį kvapą mėgsta Dievybės, todėl jis dažnai naudojamas ceremonijose ir meditacijose.

**SUDERINAMUMAS** - dera su mėta, pankoliais, citrinžole, kardamonu, dobilais, anyžiais, cinamonu, kalendra, debesylu, juozažole, mairūnu, rugiagėle, šalaviju, lauro lapais, gintaru, melisa ir čiobreliais.

# Stumbražolė



Stumbražolė – daugiametis, retas žolinis augalas, augantis sausose miško vietose. Jos žiedynas – piramidiška šluotelė, žydi gegužę. Žoleles pjaunama du kartus per metus, pirmą kartą liepos pradžioje, antrą – rugsėjį. Tinkamai džiovinta žolė laikoma iki 2 metų sausoje vietoje.

**NAUDA** - turi vitamino C, kumarinų ir kitų medžiagų. Ji padeda gydyti kvėpavimo takų ligas, virškinimo problemas, tulžies ir inkstų sutrikimus. Taip pat veikia raminančiai ir antibakteriškai.

**KVAPAS** - saldus, malonus, žolinis, švelnus, šiltas su vanilės potoniais.

**POVEIKIS** - valo aplinką, skatina sąmoningumą ir pritraukia sėkmę. Jis ramina, mažina stresą, gerina miegą ir padeda meditacijose, o taip pat apsaugo nuo neigiamos energijos.

**SUDERINAMUMAS** - dera su levanda, mėta, rozmarinu, medetka, čiobreliu, dobilais, ramunėle, saldymedžiu, pankoliu, anyžiumi, kanape, lauru, melisa, pelynu, bičių pikiu, ajeru ir kadagiu.

# Šalavijas



Šalavijas – daugiametis puskrūmis, naudojamas gydymui. Skinami lapai ir žiedai birželį, liepą ir rudenį. Auginamas saulėtose vietose, gimtieji kraštai – Viduržemio jūros pakrantės.

- NAUDA** - turi eterinį aliejų, karčiųjų medžiagų, vitaminų ir mineralų. Jis malšina uždegimus, naikina bakterijas, gerina virškinimą, mažina dujų kaupimąsi, stiprina nervų sistemą ir širdį. Naudojamas gerklės, dantenu, kvėpavimo takų ligoms gydyti, mažina naktinį prakaitavimą.
- KVAPAS** - šiltas, žolinis, sodrus, šieno, saldus, prieskoninis.
- POVEIKIS** - mažina uždegimus, dezinfekuoja ir tinka kvėpavimo takų, skrandžio, kepenų ligoms. Padeda karščiuojant, kosint, sergant reumatizmu ir menopauzės simptomais. Jo dūmai naikina bakterijas, virusus, atbaido vabzdžius, mažina stresą, gerina nuotaiką ir padeda susitelkti dvasiniuose ritualuose.

**SUDERINAMUMAS** - dera su levanda, rozmarinu, saldymedžiu, pušų pumpurais, kadagiu, mėta, levanda, pankoliu, kalendra, gintaru, alaviju, debesylu, pelynu, jonažole, ajeru, medetka ir kanape.

# Šventagaršvė



Vaistinė šventagaršvė – iki 3 m užaugantis augalas, augantis drėgnose vietose. Vaistinei žaliai naudojami šakniastiebiai, kasami rudenį arba pavasarį ir džiovinami vėdinamoje vietoje.

- NAUDA** - turi fitoestrogenų, eterinių aliejų, kumarinų ir kitų veiklių medžiagų. Ji padeda gydyti kvėpavimo takų ir virškinimo sutrikimus, mažina spazmus, slopina dujų kaupimąsi, skatina virškinimą, turi antibakterinių savybių, malšina skausmus ir mažina kraujo krešumą.
- KVAPAS** - stiprus, sodrus, žolinis, aitrokas.
- POVEIKIS** - tonizuoja kūną, stiprina imuninę sistemą, padeda atsigauti po ligų ir anemijos. Jos dūmai gerina apetitą, skatina virškinimą, mažina nuovargį, raumenų įtampą, gerina kraujotaką ir padeda nuo peršalimo ar sauso kosulio. Tinka profilaktikai ir hormonų pusiausvyrai.

**SUDERINAMUMAS** - dera su pušų pumpurais, baziliku, cinamonu, kardamonu, šalaviju, čiobreliais, kuminu, raudonėliu, gelsve, debesylu, melisa, alaviju, saldymedžiu ir levanda.