

Primljeno/submitted:20.01.2026.  
Prihvaćeno/accepted: 07.03.2026.

Pregledni rad  
Review paper

## **AROMATIČNE-LEKOVITE BILJKE SRBIJE I REGIONA ZAPADNOG BALKANA I NJIHOV ZNAČAJ U SEOSKOM WELLNESS TURIZMU**

### **THE AROMATIC-MEDICINAL PLANTS OF SERBIA AND IN WEST BALKAN REGION AND THEIR IMPORTANCE IN RURAL WELLNESS TOURISM**

Isidora Milanović\*  
Marija Trajkov\*\*  
Ljiljana Tomić\*\*\*  
Jasmina Šljivić\*\*\*\*

#### **SAŽETAK**

Zdravstveni turizam kao holistički koncept, pokriva i medicinske i wellness usluge i zbog nezdravog načina života ima sve značajniju ulogu u obnovi psiho-fizičkih sposobnosti savremenog društva. Identifikacija seoskog wellnesa mogu biti aromaterapije, ekstrakti aromatičnih lekovitih bilja, koje se prikupljaju u aromaturama sa edukovanim vodičima i u manjim grupama. Ruralne ture sa novom aromatičnom ponudom dale bi novi imidž, privukle nove ciljne grupe turista u Srbiji i u regionu Zapadnog Balkana. Aromatične lekovite biljke ispoljavaju merljive i vidljive efekte na humani organizam primenjene kao začini ili u aromaterapijske svrhe putem inhalacije ili masaže. Primena aromatičnog i lekovitog bilja zahteva jasne kompetencije, jer pored pozitivnih efekata (smirenje, antibakterijski, antiflogistički i antioksidativni), može ispoljiti i zdravstvene rizike za korisnika. Potencijal armatičnih biljaka može biti iskorišćen u wellness turama u vidu "senzornih vrtova" ili šumskih pešačkih tura.

**Ključne reči:** wellness turizam, aromatične biljke regiona zapadnog Balkana, ruralni turizam

---

\* dr. sci. med., Akademija strukovnih studija Beograd, Odsek Visoka zdravstvena škola

\*\* dr.sci., Akademija strukovnih studija Beograd, Odsek Visoka zdravstvena škola

\*\*\* Prof.dr., Univerzitet "BIJELJINA", Farmaceutski fakultet

\*\*\*\* Doc.dr., Univerzitet "BIJELJINA", Farmaceutski fakultet

## ABSTRACT

Health tourism, as a holistic concept, covers both medical and wellness services, and due to the unhealthy way of life, it takes on an increasingly significant role in the renewal of the psycho-physical abilities of modern society. The identification of rural wellness can be aromatherapy, extracts of aromatic-medicinal plants, which are collected in aromatura with educated guides and in smaller groups. Rural tours with new an aromatic offer, would give a new image, attract new target groups of tourists in Serbia and in region of West Balcan. Aromatic medicinal plants exert measurable and visible effects on the human organism used as spices in food or for aromatherapy purposes through inhalation or massage. The application of aromatic-medicinal herbs, requires clear competencies, because its application, in addition to positive effects (calming, antibacterial, antiphlogistic, antioxidant), can express health risks for the user. The potential of aromatic plants can be used in wellness tours in the form of "sensory gardens" or forest walking tours.

**Keywords:** wellness tourism, aromatic plants of West Balcan region, rural tourism

## UVOD

Turizam je globalni fenomen koji je doživeo nagli razvoj u 20tom veku. Područje Evrope predstavlja najjaču svetsku regiju zdravstvenog turizma s tradicijom koja seže od doba antike pa sve do današnjeg vremena u kojem zdravstveno-turističko putovanje postaje sve masovnije i uobičajeni oblik odmora posvećenog regeneraciji i revitalizaciji. Mnogi činioci na strani ponude i potražnje su uticali na rast industrije zdravlja što uključuje i zdravstveni turizam (Kušter, 2019; Blažević, 2019). Zdravstveni turizam kao holistički koncept, pokriva i medicinske i wellness usluge.

Zbog nezdravog načina života, tehnologije, manjka slobodnog vremena i drugih faktora, zdravstveni turizam poprima sve značajniju ulogu u obnovi psiho-fizičkih sposobnosti savremenog čoveka. Ovako dolazi do sve izraženije orijentacije na 'zdrav život'. Paul Zane Pilzer (2002.), smatra Wellness industriju proaktivnom. Ona nudi proizvode i usluge za zdrave ljude, s ciljem da se osećaju čak i zdravije, da bolje izgledaju, da uspore efekte starenja i/ili spreče bolesti u razvoju. Kao odgovor na ovu rastuću potražnju, zemlje, pružaoci medicinskih usluga i ugostiteljske i turističke organizacije prilagođavaju se da ponude širi skup medicinskih, zdravstvenih i wellness turističkih iskustava (Zhong L, Deng B, Morrison AM, Coca-Stefaniak JA, Yang L, 2021). U tom smislu identifikacija seoskog wellnessa mogu biti aromaterapije, autohtona esencijalna ulja i ekstrakti autohtonih lekovitih bilja, lekovite vode, autohtona zdrava hrana, u kombinaciji s jedinstvenim wellness terapijama inspirisanim tradicionalnim nasleđem. U isto vreme turizam sam utiče na transformaciju prvobitnog prostora, remodelira ga, utiče na poljoprivredne kulture, na kvalitet prirodne sredine, na vodu, kvalitet hrane, ali i aromatične i lekovite biljke. Prema Grčinić, Škoro, Popić (2013), ovi efekti mogu biti pozitivni, ali sa nekontrolisanim uticajem na sredinu koja

se preoblikuje zbog usluge koju pruža turistima, može doći do narušavanja i nepovratnog oštećenja prvobitne destinacije.

U tom svetlu seoski turizam mora imati jasne ciljeve, sredstva i načine za postizanje komfora koji turistima obezbeđuje sve potrebe, ali da zadovoljenje tih potreba ne naruši eko i biosistem prirodne sredine u meri u kojoj će izgubiti svoje kvalitete.

## **1. METODOLOGIJA**

Tokom pisanja rada razmatrani su dostupni izvori iz oblasti razvoja turizma, posebno ruralnog i potencijali za razvoj ovog oblika turizma u Republici Srbiji i u regionu Zapadnog Balkana. Razmatrane su neophodne kompetencije i znanja koja treba da poseduju vodiči u uspostavljanju novih, atraktivnih sadržaja u ruralnom turizmu a odnose se na prepoznavanje, prikupljanje i primenu lekovitih i aromatičnih biljaka.

## **2. REZULTATI I DISKUSIJA**

### **3.1 Aromatične lekovite biljke Srbije i regiona Zapadnog Balkana i njihova uloga u seoskom turizmu**

Turizam u severnim i istočnim delovima Bosne i Hercegovine ima veliki potencijal u prirodnim, istorijskim, ambijentalnim, kulturološkim, eko- i etno-resursima.

Ove oblasti obuhvataju slabo naseljene predele uz reku Savu, Posavinu; zatim uz reku Drinu, hercegovačko zaleđe Jadranskog mora, kao i deo srednje Bosne, od Sarajeva prema istoku, i na zapadu Bosne oblast Prijedora (Republika Srpska) (Monografija, 2022).

Zahvaljujući veoma raznolikom geografskom i hidrografskom profilu, velikom bogatstvu biodiverziteta, kao i bogatom istorijskom i kulturološkom nasleđu, ovde se turizam identifikuje u nekoliko oblasti. Neke od najznačajnijih turističkih destinacija su:

- Prirodni resursi: jezera u blizini grada Prijedora, Kanjon reke Tare u okviru kog je i najveća očuvana prašuma u Evropi – Perućac, Nacionalni park Sutjeska, uz kanjon reke Sutjeske, Nacionalni park Kozara, planina Jahorina;
- Kulturno istorijski resursi: Nacionalni park Kozara, tvrđava Kaštel – Banja Luka, tvrđava Gradina – Doboj; Most na Drini u Višegradu i Andrićgrad, hercegovački i srednje bosanski manastiri, tvrđava Herceg Stjepana na Šćepan polju;
- Etno i eko resursi u vidu sela pisca Petra Kočića na Manjači, kod Banja Luke; etno selo Stanišići, kod Bijeljine;
- Zdravstveni turizam: mnogobrojni banjski kapaciteti, slabo ili malo iskorišćeni, a koji sa svojim lekovitim termalnim vodama predstavljaju značajan kapacitet.

Etno i ruralni turizam u ovim krajevima još uvek najviše zavisi od angažovanja lokalne zajednice ili pojedinaca u lokalnim zajednicama i oslanja se na ponudu koja sadrži lokalne tradicionalne proizvode. Ne postoji jasno definisana strategija razvoja seoskog turizma (Monografija, 2022).

Otežavajući faktori su slaba nastanjenost koja iznosi oko 45 stanovnika/km kvadratnom, dok su gradske sredine prenaseljene. U isto vreme potrebno je uložiti značajna sredstva za osposobljavanje i angažovanje infrastrukturnih objekata u turizmu. Sve ovo usporava razvoj turizma, pa i ruralnog u tim oblastima (Monografija, 2022).

Kreativno korišćenje tradicionalnog nasleđa produžava sećanje na destinaciju i obležava autentičnost doživljaja koji nosi sa sobom turista o životu i nasleđu lokalnog stanovništva. U međunarodnoj ponudi postoje tzv. aromature sa već promovisanim destinacijama Italija, Sicilija, Provansa, Toskana, Turska. U našem okruženju Hrvatska i Slovenija su već razvile određene sadržaje na osnovi uzgajanja aromatičnih biljaka i usluge aromaterapijskog efekta aromatičnog bilja u posebnom ambijentu ekosistema (Grčinić, Škoro, Popić, 2013; Orlić, 2015).

Ruralne ture sa novom tzv. aromatičnom ponudom dale bi novi imidž, privukle nove ciljane grupe turista u Srbiji. Kroz ovakvu inicijativu omogućilo bi se posetiocima ruta veća prisnost sa određenom turističkom destinacijom što im omogućava da se manje osećaju strancima. Potrebno je identifikovati nosioce posebnih kompetencija i odrediti najprihvatljivije sadržaje na zadatu temu. Potencijal aromatičnih kultura ugrađenih u wellness seoski turizam je jasan i vidljiv, ali nedovoljno prepoznat i iskorišćen usled nedovoljnog znanja o ispravnom pristupu i plasmanu ovog resursa, ali i multidisciplinarnosti proizvodnje, prerade i distribucije, kao i efekata primene aromatičnih biljaka (Grčinić, Škoro, Popić, 2013; Orlić, 2015).

### **3.2 Sakupljanje lekovitog i aromatičnog bilja i njihova uloga u ekosistemima i eko-turizmu**

Prilikom sakupljanja biljaka važno je poznavati biljne vrste, kao i područje sa kog će se biljke sakupljati. Posebnu pažnju treba posvetiti zaštićenim ili otrovnim biljnim vrstama i zaštićenim područjima (Božin, B., Hohmann, J., 2020).

Za prikupljanje lekovitog bilja i plodova potrebna je saglasnost vlasnika ili upravnika imanja. Sakupljanje bilja za sopstvene potrebe i upotrebu kod kuće zahteva veliko znanje. Znanje koje je neophodno za bezbedno sakupljanje obuhvata: identifikaciju željene biljke, identifikaciju sličnih (možda otrovnih) vrsta, poznavanje biljaka koje se ne mogu sakupljati. Takođe, važno je znati da mesto sakupljanja nije zagađeno, koji deo biljke se sakuplja i kada (godišnje doba, doba dana). Od velike je važnosti i poznavanje dejstva i načina upotrebe sakupljenih biljaka. Sakupljanje za sopstvene potrebe u manjim grupama u pratnji edukovnaog lica ili stručnjaka je efikasan i siguran način sakupljanja i upotrebe lekovitih biljaka (Orlić, 2015; Božin, B., Hohmann, J., 2020).

Uzgajanje najvažnijih lekovitih i začinskih biljaka podrazumeva biljke koje pretežno dolaze sa Mediterana ili iz Azije i zahtevaju toplo vreme. Među njima je i nekoliko vrsta kao što su nana, žalfija i timijan čije se srodne vrste javljaju u domaćoj flori i same su lekovite i aromatične biljke. Često je i sadržaj etarskog ulja i lekovitih sastojaka viši kod ovih biljaka. Dugu tradiciju gajenja imaju aromatične biljke iz porodice Lamiaceae: čubar, rtanjski čaj, bosiljak, majoran, ruzmarin, lavanda, matičnjak, različite vrste mente, origano, miloduh, limun verbena. Zatim aromatične

biljke iz porodice Apiaceae: selen, korijander, morač, anis, kim, peršun, mirođija (Orlić, 2015; Božin, B., Hohmann, J., 2020).

Međutim, u Srbiji se lekovito bilje uzgaja na svega oko 3000 ha, što je izuzetno mali procenat i predstavlja vrlo veliki potencijal za razvoj u polju primene lekovitog i aromatičnog bilja u seoskom turizmu (Demirović, 2016).

### **3.3 PRIMENA I EFEKTI AROMATIČNIH BILJAKA U OKVIRU PONUDE U SEOSKOM TURIZMU**

#### **3.3.1 Funkcionalna hrana – začinsko aromatično bilje**

Mnogi potrošači su uključili prirodne zdravstvene proizvode i funkcionalnu hranu u svoju svakodnevnu ishranu kako bi postigli optimalno zdravlje i dobrobit (Sadgrove, N. J., Padilla-Gonzalez, G.F., Leuner, O., Melnikovovova, I., Fernandez-Cusimamamni, E., 2021). Pored toga što imaju antioksidativna i druga svojstva, bilje i začini se mogu koristiti u recepturama da delimično ili potpuno zamene sastojke kao što su so, šećer i zasićene masti u veoma različitim vrstama hrane (Guimarães AG, Quintans JSS, Quintans-Júnior LJ., 2013). Upotreba lekovitog bilja i njihovih preparata kao začina u ishrani zasniva se na očekivanim antioksidativnim efektima. Ovi efekti su često rezultat sadržaja etarskog ulja.

Kao začini se koriste aromatični delovi začinskih biljaka. Hemijski sastav začina je veoma kompleksan, a svaki poseduje neki karakterističan i kvantitativno dominantan sastojak. Začini daju fiziološku i psihološku ravnotežu organizmu. Deluju terapijski u lečenju različitih zdravstvenih poremećaja organizma: karminativ, antioksidant, ekspetorans, stomahik, diuretik, antiviral, antifugal, antidepresiv, antiseptik i dr. (Setzer, 2009).

#### **3.3.2 Aromaterapijski efekti aromatičnog lekovitog bilja**

Tradicionalna primena lekovitog i aromatičnog bilja se zasniva na viševjekovnom iskustvu. Međutim danas već postoje i dokazi o medicinskim efektima u određenim oboljenjima za koja se aromatične i lekovite biljke koriste u vidu inhalacije ili farmaceutskih ili kozmetičkih preparata za spoljašnju primenu. Isto tako primena ovih biljaka u wellnessu zasniva se na sadržaju etarskih ulja i njihovom sastavu. Terapijski efekat etarskih ulja zavisi od sadržaja pojedinih isparljivih komponenti (npr. linalol acetat, kamfor, mentol, 1,8-cineol, mircen alfa-pinen). Ove komponente u centralnom nervnom sistemu utiču na određene regulatorne mehanizme ili u direktnoj interakciji sa određenim receptorima dovode do različitih terapijskih efekata u organizmu (Farrar, A. J., & Farrar, F. C., 2020). Za nekolicinu etarskih ulja prijavljeno je da poseduju jak anksiolitički potencijal. Na primer, lavanda, narandža, drvo sandala, ruža, bergamot, muškatna žalfija, rimska kamilica, ruzmarin (Farrar, A. J., & Farrar, F. C., 2020; López, V., Nielsen, B., Solas, M., Ramírez, M. J., & Jäger, A. K., 2017). Germicidno i antiflogističko dejstvo imaju mirisna ulja četinara,

majčine dušice, kamilice eukaliptusa, nane, divlje mirođije, kleke, peršuna, žalfije. Inhalacioni antiseptici su ulja četinara, majčine dušice, eukaliptusa, čempresa.

Sedativno, umirujuće dejstvo na nervni sistem imaju kamilica i valerijana. Mirisno ulje lavande ima umirujući efekat na nervni sistem i doprinosi popravljaju sna kod nesanica, odnosno doprinosi opuštanju (u Tabeli 1 dat je prikaz najčešće primenjivanih ulja i njihov terapijski efekat (Farrar, A. J., & Farrar, F. C., 2020)). Poboljšanje kognitivnih funkcija i mentalnog statusa pacijenata pomoću vizuelno-analogne skale je dokazano i posle aromaterapije, tj. inhalacijom etarskog ulja ruzmarina [16]. Rezultati više studija ovih studija ukazuju na to da etarska ulja mogu biti korisna kod ublažavanja simptoma različitih mentalnih oboljenja i poremećaja (Farrar, A. J., & Farrar, F. C., 2020). Različita etarska ulja imaju i antioksidativne osobine što može poboljšati mentalne sposobnosti poput memorije, usmerene pažnje, rasuđivanja i slično (Han, X., Gibson, J., Eggett, D. L., & Parker, T. L. (2017).

U SADu Nacionalni Institut za komplementarno i integrativno zdravlje preporučuje oprez kod primene etarskih ulja kod dece, jer mogu biti preosetljiva, a etarska ulja moraju biti značajno više razblažena nego što je to kod odrasle populacije (Alzheimer's Association, 2016). Slično je sa kantarionom, Hipericum perforatum, i nekim drugim aromatičnim biljkama. Moguće su fototoksične reakcije izazvane upravo komponentama etarskog ulja. Sistemska primena etarskog ulja ruzmarina usled sadržaja kamfora je kontraindikovana kod obolelih od epilepsije, u trudnoći i periodu dojenja, kao i kod osoba mlađih od 18 godina (Farrar, A. J., & Farrar, F. C., 2020). Zato se moraju koristiti obazrivo.

Etarska ulja se dobijaju iz različitih delova biljaka ili njihovih produkata (smole) ekstrakcijom iz biljke destilacijom vodenom parom ili mehaničkom hladnom presom (Aguilar F, Autrup H, Barlow S, Castle L, Crebelli R, Dekant W., 2008). Dok je više od 40 biljnih derivata identifikovano za terapijsku upotrebu, ekstrakti lavande, eukaliptusa, ruzmarina, kamilice i mente su najčešće korišćeni (Lakhan, S. E., Sheaffer, H., & Tepper, D., 2016).

<b>Biljka</b>	<b>Navedeni efekti</b>
Kamilica Matricaria chamomilla	Koristi se kao podrška nervnom sistemu; kod nesanice i glavobolje; kod upale; menstrualnih bolova; neguje kožu.
Lavanda Lavandula angustifolia	Koristi se za snižavanje krvnog pritiska i smanjenje anksioznosti, poboljšava pažnju; poseduje analgetsko, antiinflamatorno, antifungalno i antispazmodičko dejstvo; upotrebljava se i za zarastanje rana i negovanje kože.
Lovor Laurus nobilis	Koristi se za jačanje imunog sistema i smirivanje nervnog sistema; poseduje analgetsko, antibakterijsko, antiseptičko, antispazmodično i antivirusno dejstvo; koristi se i kao ekspektorans i fungicid.

Majčina dušica Thymus serpyllum	Koristi se za stimulisanje psihičkih i fizičkih funkcija; poseduje antimikrobno, antioksidativno dejstvo, antiinflamatorno, spazmolitičko dejstvo; umiruje kašalj.
Muskatna žalfija Salvia sclarea	Korisno je za smirenje nervnog sistema, kao antidepresiv; poseduje antiinflamatorno, antispazmodičko i antifungalno dejstvo; dobar je tonik za tkiva, stimuliše krvotok, a koristi se i za opuštanje materice (kod porođajnih bolova).
Pitoma nana Mentha x piperita	Koristi se kao analgetik; poseduje antibakterijsko, antiinflamatorno, antispazmodično i antimikrobno dejstvo; ekspektorans je i ublažava kašalj.
Ruzmarin Rosmarinus officinalis	Koristi se kao kao kognitivni stimulans, poboljšava memoriju, pažnju; ima potencijal u tretmanu Alchajmerove bolesti; neuroprotektivni efekat; analgetik; poseduje antiinflamatorno, antibakterijsko, antiseptično i antispazmotičko dejstvo; opušta mišiće; dobar je antioksidans, koristi se i za zarastanje rana.
Ruža Rosa damascene	Koristi se kao antidepresiv, za smirivanje nervnog sistema i smanjenje anksioznosti, kao sedativ, protiv stresa; poseduje antibakterijsko, antiinfektivno, antiinflamatorno, antiseptično, antivirusno dejstvo; dobar je uterusni tonik.
Smilje Helichrysum italicum	Korisno je kod regeneracije i zarastanja rana, kožnih problema; kod hroničnog zamora; poseduje antiedematozna, antiinflamatorna i antiseptična dejstva.
Tamjan Boswellia frereana	Koristi kao za smirenje nervnog sistema, ima analgetsko, antibakterijsko, antifungalno i antiinflamatorno dejstvo; korisno je za zarastanje rana i upalnih stanja kože.
Valerijana Valeriana officinalis	Koristi se za ublažavanje mentalnog stresa, anksioznosti i za poboljšanje kvaliteta sna.

Farrar, A. J., & Farrar, F. C. (2020). Clinical Aromatherapy. *The Nursing clinics of North America*, 55(4), 489–504.

### 3.3.3 Mogući načini primene aromatičnih lekovitih biljaka u okviru wellness usluga

U okviru wellness koncepta postoji vrlo veliki raspon ponuda. Glavni elementi terapijskog ili senzornog vrta su biljke i aktivnosti koje su vezane za biljke. Kada je u pitanju aromatično lekovito bilje postoje nekoliko mogućnosti njegove implementacije u wellness ponude Srbije, kao što su senzorni vrt i šumska terapija.

Senzorni vrt ili bašta odnosi se na ideju da bašta treba da stimuliše čula, na primer, vid, sluh, miris i dodir. Pored termina senzorna bašta u potrebi je i termin 'terapeutska bašta' koji se odnosi na očekivane prednosti njegove upotrebe, uključujući smanjenje problema u ponašanju, poboljšanje obrasca spavanje-budnost i snagu mišićno-skelentog sistema (Gonzalez MT., Kirkevold, M., 2013). U sklopu ponuda ruralnog turizma senzorni vrt predstavljao bi dobru dopunu prirodnim resursima. U odabiru aromatičnog bilja za senzorni vrt biraju se biljke kojima odgovara lokalna klima. Biljke poput bosiljka, timijana i nane su opcije koje se lako uzgajaju, kao i one biljke koje cvetaju u različito doba godine. Na ovaj način, senzorna bašta će ponuditi promenljivu tapiseriju mirisa tokom dužeg vremenskog perioda. Pored toga, mogu se saditi biljke koje oslobađaju svoj miris tokom večernjih sati, a kako bi se maksimalno iskoristio terapijski efekat aromatičnih biljaka potrebno je obezbediti i udobno mesto za sedenje i boravak u bašti.

Šumke radionice se mogu sporovoditi kroz programe šumske šetnje uz prepoznavanje lekovitog bilja i učenja o njegovim zdravstvenim potencijalima. Biljke se mogu koristiti za čajnu ceremoniju. Ceremonija ispijanja čaja je neizostavni element programa šumskog wellnessa koji povezuje fitoterapiju, aromaterapiju, meditaciju, gastro-art, tradiciju i kulturu naroda širom sveta, počev od kineske čajne ceremonije, preko japanske, južno američke, do narodne medicine. Pored toga, lekovite biljke se mogu koristiti za šumsku trpezu, a aromatične biljke se mogu koristiti kao elemenat biljnih pindi u pindas weda masažnim wellness tehnikama. Proizvodi lekovitog bilja predstavljaju važan element ponude suvenira u šumskom wellness-u.

#### 4. ZAKLJUČAK

Efekti aromatičnih biljaka na psihofizičko zdravlje su jasni, merljivi i vidljivi. Potencijal aromatura koje bi bile osmišljene u okviru seoskog turizma u Srbiji i u regionu Zapadnog Balkana je veliki. Korišćenje resursa samoniklog lekovitog i aromatičnog bilja u njegovom prirodnom ekosistemu kao deo wellnessa ili organizovano uzgajanje aromatičnog lekovitog bilja, može biti značajan pravac u razvoju turističke ponude u okviru seoskog turizma. Posebno je važno pravilno edukovati vodiče ovih tura o potencijalnim korisnim efektima, ali i neželjenim efektima koji se mogu ispoljiti usled nepravilne primene lekovitog i aromatičnog bilja. Takođe, "senzorni vrtovi" su mogućnost za aromaterapijsku primenu lekovitog i aromatičnog bilja u seoskom turizmu. Iako su šumske šetnje već prisutne u ponudi pojedinih wellness paketa u Srbiji, nisu dovoljno iskorišćene i potrebno ih je uključiti u veći broj ruralnih wellness tura.

**LITERATURA**

1. Aguilar F, Autrup H, Barlow S, Castle L, Crebelli R, Dekant W. Use of rosemary extracts as a food additive: Scientific Opinion of the Panel on Food Additives, Flavourings, Processing Aids and Materials in Contact with Food. *The EFSA Journal*. 2008; 721:1-29.
2. Alzheimer's Association. (2016). Alzheimer's disease facts and figures. *Alzheimer's & Dementia*, 12(4), 459–509
3. Blažević, O. (2019). Doprinos zdravstvenog turizma ekonomskoj održivosti turističke destinacije. Doktorska disertacija, Sveučilište u Rijeci, Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu.
4. Božin, B., Hohmann, J. (2020). Lokalna upotreba lekovitih biljaka u Vojvodini I južnim delovima Panonske nizije. Monografija Interreg – IPA CBC, Mađarska – Srbija, Novi Sad.
5. Demirović, D. (2016). Konkurentnost Vojvodine kao destinacije ruralnog turizma. Doktorska disertacija. Univerzitet u Novom Sadu, Prirodno-matematički fakultet, Departman za geografiju, turizam i hotelijerstvo, Novi Sad.
6. Farrar, A. J., & Farrar, F. C. (2020). Clinical Aromatherapy. *The Nursing clinics of North America*, 55(4), 489–504.
7. Gonzalez MT., Kirkevold, M. Benefits of sensory garden and horticultural activities in dementia care: a modified scoping review. *J Clin Nurs.*, 2013., 23(19-20), 2698–2715
8. Grčinić, Škoro, Popić. (2013). Istarski wellness - čimbenik podizanja konkurentnosti hrvatskog turizma. Četvrti Zbornik radova Međunarodnog znanstvenog skupa Istarsko gospodarstvo jučer i sutra, str. 392.
9. Guimarães AG, Quintans JSS, Quintans-Júnior LJ. Monoterpenes with Analgesic Activity—A Review. *Phytotherapy research*. 2013; 27:1-15.
10. Han, X., Gibson, J., Eggett, D. L., & Parker, T. L. (2017). Bergamot (*Citrus bergamia*) essential oil inhalation improves positive feelings in the waiting room of a mental health treatment Center: A pilot study. *Phytotherapy Research*, 31(5), 812–816. <https://doi.org/10.1002/ptr.5806>
11. Kušter, K. (2019). Komparacija zdravstvenog turizma sjeverozapadne Hrvatske i Republike Slovenije. Specijalistički diplomski stručni studij menadžment turizma i sporta, Međimursko Veleučilište u Čakovcu.
12. Lakhan, S. E., Sheaffer, H., & Tepper, D. (2016). The Effectiveness of Aromatherapy in Reducing Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Pain research and treatment*, 2016, 8158693.
13. López, V., Nielsen, B., Solas, M., Ramírez, M. J., & Jäger, A. K. (2017). Exploring Pharmacological Mechanisms of Lavender (*Lavandula angustifolia*) Essential Oil on Central Nervous System Targets. *Frontiers in pharmacology*, 8, 280.
14. Monografija: Nacionalni park Sutjeska. 2023. Tjentište, BiH.
15. Orlić, P. (2015). Tradicionalna primjena samoniklog ljekovitog i jestivog bilja otoka Krka. Diplomski rad, Univerzitet u Zagrebu, fakultet farmacije i biohemije, Zagreb

16. Pilzer Zane, P. (2002). *The Wellness Revolution: How to Make a Fortune in the Next Trillion Dollar Industry* by Paul Zane Pilzer (2002-03-05) Hardcover <https://www.amazon.co.uk/Wellness-Revolution-Trillion-Industry-2002-03-05/dp/B01FIYK97G> - Porter, M. (2000). *Location*, K
17. Pravilnik o prehranbenim i zdravstvenim izjavama koje se navode na deklaraciji hrane (Sl. glasnik br 51/2018, 103/2018, 110/2023), 2023.
18. Pravilnik o dodacima ishrani (dijetetski suplementi), Sl. glasnik. br. 20/2023., 2023.
19. Sadgrove, N. J., Padilla-Gonzalez, G.F., Leuner, O., Melnikovovova, I., Fernandez-Cusimamanni, E. (2021). Pharmacology of natural volatiles and essential oils in food, therapy and disease prophylaxis. *Frontiers in pharmacology*, 12:740302.
20. Setzer, W. N. (2009). *Essential Oils and Anxiolytic Aromatherapy*. *Natural Product Communications*. <https://doi.org/10.1177/1934578X0900400928>
21. Zhong L, Deng B, Morrison AM, Coca-Stefaniak JA, Yang L. Medical, Health and Wellness Tourism Research-A Review of the Literature (1970-2020) and Research Agenda. (2020). *Int J Environ Res Public Health*. 2021., 16;18(20):10875.