

Generačné odovzdávanie skúseností o liečivých rastlinách a bylinkách

Zelená škola

Dňa 24. októbra 2017 sa členovia kolégia Zelenej školy zúčastnili besedy o zdraví prospešných bylinkách v obecnom stacionári. Nie náhodou sme zvolili mesiac október. Je to mesiac úcty k starším a my sme si chceli uctiť našich starkých milými slovami a poďakovaním sa za ich ochotu nás niečo naučiť. A veru nebolo toho málo! Babičky nám rozprávali o bylinkách, ktoré rastú v našich záhradách a ich využití. Všetky bylinky sme mali možnosť vidieť, ovoňat', chytiť si ich a niektoré aj ochutnať. Zistili sme, že materina dúška je veľmi prospešná pri žalúdočných problémoch, nespavosti, kašli a depresiách. Je najúčinnějšía v čaji zo sušených kvetov vylúhovanom 5 minút. Ďalšia liečivá rastlina je žihľava, ktorá zaberá pri chudokrvnosti a vyrába sa z nej aj šampón proti vypadávaniu vlasov. Zdraviu pomáha aj lastovičník proti bradaviciam a kurím okám, či pomleté a popražené orechy s maslom na vyrážky, a tak tiež aj vývar zo šúpolia z fazule výrazne upravuje cukrovku. Trápi niekoho silný kašeľ? Zvyčajne pomôže čaj z púpavy a pri silnom kašli zaberá čaj z uvarenej cibule v šupke s medom a majoránom. Proti školskému stresu je najúčinnějšía zbraň levanduľa, ktorá má upokojujúce účinky. Na malé otvorené rany stačí priložiť umytý myší chvostík. V kuchyni každej gazdinky by nemala chýbať bazalka. Používa sa ako dochucovadlo do polievok, omáčok, šalátov. Aby sme sa občerstvili, pripravili nám v stacionári čaj z mäty. Mali sme možnosť ochutnať aj veľmi zdravý a chutný med z nechtíka lekárskeho. V nasledujúcej časti Vám prezradíme všetko, čo sme sa o tejto kráľovskej bylinke dozvedeli. Nás domáce recepty plné zdravia uchvátili. Ďakujeme Vám naši starkí.

Simona Lincéniová a Daniela Porubiaková VIII.A