

J E S E Ň

P R I C H Á D Z A

– ZBIERAJME BYLINKY



Pestujete bylinky v záhrade či na balkóne??

***Alebo si radi vyjdete do prírody s rodičmi a
zbierate tieto liečivé zázraky?***

Podel'te sa s nami, napíšte nám alebo nakreslite, s akými bylinkami máte skúsenosti, ako ich upravujete, na čo vám pomáhajú, čo sa zbiera práve v tomto období

Budeme sa tešiť a niekoho určite aj odmeníme :)))

sj.zskozuchasnv@gmail.com

Ak sa chcete inšpirovať, kuk na našu nástenku...

ŠÍPKY



Nádherné červené plody nás počas jesennej prechádzky doslova lákajú na zber. Ideálne je ich zberať, keď sú už krásne vyfarbené a prejdú prvým mrazom. Šípky sú veľkým zdrojom vitamínu C, najmä v zime, keď nemáme dostatok čerstvého ovocia. Sušíme ich voľne na plechu, v sušičke alebo pomaly v rúre s pootvorenými dvierkami.

TIP: šípky zalejte studenou vodou a nechajte cez noc postáť, potom zlejte a ohrejte vždy až pred podávaním. Zachová si tak *množstvo cenných látok*.

ECHINACEA

Nádherný kvet v záhradách kvitnúci až do jesene, tiež prírodné antibiotikum.

Preventívne pred nástupom do školy či škôlky, pri prvých príznakoch ochorenia, kašli, zahlienení a pod. Užívajte ako čajík so sušených listov, či v podobe tinktúry.



TIP: vyrobte si vlastnú tinktúru z časti koreňov,
ktoré pokrúpané na drobné časti zalejte
kvalitným bielym alkoholom, uzatvorte
a nechajte na svetlom mieste 7-10 dní. Po
precedení uchovávajúte v chladničke a užívajte
preventívne alebo po prepuknutí choroby.

BAZA ČIERNA

Plody sa zbierajú v septembri a októbri. Okrem toho sa zberajú kvety a listy.

Baza pomáha proti bolesti, napríklad chrbtice, kĺbov, znižuje krvný tlak či upravuje trávenie.

Používa pri nachladnutí, chrípke, angíne. Podporuje potenie, čím dokáže znížiť teplotu, zlepšuje vykašliavanie.



TIP: plody bazy čiernej vysušte alebo pripravte z nich šťavu, marmeládu či kompót.

KOSTIHOJ LEKÁRSKY

V jesenných mesiacoch zbierajte koreň. Ten podporuje hojenie. Zvonku sa používa na rôzne pomliaždeniny, nehojace sa rany, zápal a pod.

Vnútorne napríklad pri žalúdočných vredoch ale aj zápaloch močových ciest, uľahčuje vykašliavanie, pomáha pri ochoreniach v ústnej dutine.

Vyrobte si z neho masť, tinktúru, obklad, sirup či pripravte liečivý kúpeľ.

TIP: a sú aj takí, ktorí si z kostihoja pripravujú víno- údajne vynikajúci prostriedok na pľúcne choroby.



MEDOVKA LEKÁRSKA

Pestujeme v kvetináči na balkóne alebo v záhradke.

Táto voňavá bylinka podporuje imunitu, spánok, upokojuje, zbavuje nervozity a bolesti hlavy.

Medovku môžete používať čerstvú a na dlhé sychravé obdobie sa zásobte sušenou. Výborný je čaj alebo limonáda.

TIP: medovku zoženiete aj ako korenie alebo éterický olej. Je výborná na pečené mäso alebo zeleninu, do dresingov alebo omáčok.



PETRŽLEN KUČERAVÝ



Nielen koreň ale aj vňať vynikajúco chutí a môžeme si ju zamraziť alebo nasušiť do zásoby.

Alebo ju môžete pestovať celoročne na okne.

Pre vysoký obsah vitamínu C je skvelá ako prevencia pred chorobami, má protizápalové účinky, podporuje trávenie. Pre obsah vápnika a magnézia je dobrá na kosti.

TIP: pri problémoch s obličkami si z vňate pripravte chutný voňavý čajík.

MATERINA DÚŠKA

Príjemne vonia aj chutí. Kvitne do septembra, zbierame lístky a sušíme.

Pomáha pri kašli, nespavosti, trávení, ochorení priedušiek, posilňuje imunitu... Pestujte ju na balkóne, v záhradke alebo zbierajte vo voľnej prírode.

Používa sa ako kloktadlo alebo obklad, prísada do kúpeľa, čaj, ...

TIP: vysušené vo zväzkoch vytvára nádherné voňavé dekorácie.



SKOROCEL

„Keď brúsiš nôž, poobzeraj sa za skorocelom.“

Skorocel je známy pre svoj liečivý účinok pri hojení rán. Rastlinka obsahuje látky, ktoré ničia baktérie. Pomáha pri popáleninách, bodnutí hmyzom, proti kašľu, pri problémoch so žalúdkom, pečeňou či žlčníkom.

Používajte čerstvý alebo sušený na čaj alebo si vyrobte sirup.

TIP: vyrobte si pleťovú vodu zo skorocelu-
výborne pomáha pri mastnej pleti.



MYŠÍ CHVOST



Zbierať jeho kvety a vňate môžete ešte do konca septembra.

Používajte ho vnútorne ako čaj, na vyplachovanie či potieranie rán, na naparovanie pri upchatom nose, sennej nádche alebo ako sedací kúpeľ.

Pomáha pri zápaloch, tráviacich problémoch, vysokom krvnom tlaku, má dezinfekčné účinky,..

TIP: svoje využitie si nájde aj v kuchyni- ako korenina pri príprave mastných jedál, do šalátov či polievok.