

Výukový program:

ZA BYLINKAMI S MÍŠOU A ČAJÁNKEM

přímý kontakt a badatelská práce s léčivými bylinkami



Metodika environmentálního výukového programu pro 1. stupeň ZŠ

Téma programu spadá do vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět RVP pro základní vzdělávání.



ŽÁK V PRŮBĚHU PROGRAMU ROZVÍJÍ TYTO KOMPETENCE:

Pracovní – používá bezpečně a účinně materiály, nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, adaptuje se na změněné nebo nové pracovní podmínky.

Sociální a společenské – účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, v případě potřeby poskytne pomoc, nebo o ni požádá. Přispívá k diskuzi v malé skupině i k debatě celé třídy.

Komunikativní – rozumí různým typům textů, záznamů, obrazových materiálů, přemýšlí o nich, reaguje na ně a tvořivě využívá. Formuluje a vyjadřuje své myšlenky, naslouchá druhým lidem, vhodně reaguje.

Řešení problémů – samostatně řeší problémy, vyhledá informace k řešení problému, využívá získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení.

K učení – vyhledává a třídí informace a efektivně je využívá v procesu učení, samostatně pozoruje a experimentuje.

Cílová skupina:

žáci 1. stupeň ZŠ

Doporučený počet účastníků: 20**Délka programu:**

180 minut (4x45 minut)

Místo realizace programu: Přírodovědné muzeum Semenec – expozice Jedlá zahrada**Metody a formy práce:** zkoumání bylin, pokusy, hra**Cíl:** Žáci si na konkrétních příkladech vyzkouší, jak lze využít léčivé byliny. Prostřednictvím práce s živými bylinami učíme žáky, jak mohou bylinky využít, aniž by jim ublížili. Probouzíme v žácích zájem o přírodu a kladný vztah k ní při přímém kontaktu s rostlinami.**Potřeby a materiál:**

- 1 Kartičky na hru (příloha 1)
- 2 puzzle Koupele (příloha 2)
- 3 pomůcka Kruh
- 4 konvičky, recepty na výrobu čajů, kartičky bylin (příloha 3)



5 skřítek Čajánek



6 Výukový prvek Míša

2x sklenička od výživy včetně víčka, nůžky pro všechny žáky, lano, košík, červené šátky, magnetická tabule, omalovánky skřítky Čajánka, desky, byliny, hrnečky, míchátko, termoska s horkou vodou, sléz, ibišek

Průběh programu:

Program probíhá v expozici Jedlá zahrada. Žáci pod vedením lektora zkoumají bylinky všemi smysly a dozvídají se o nich různé zajímavosti, zahrají si motivační bylinkovou hru a dojde i na zajímavý pokus. Celým programem je doprovází nejen lektor, ale i skřítek Čajánek (maňásek), který doplňuje lektorův výklad.

Motivace na úvod:

Ráda bych Vám někoho představila. Je to skřítek Čajánek. Čajánek se stará o naši bylinkovou zahrádku, aby se v ní rostlinkám líbilo.

A také, když si nevím rady, zeptám se Čajánka a on mi poradí!

Například dnes mě nějak škrábe v krku.

Lektor se ptá Čajánka, jaká bylinka by mu mohla pomoci. Čajánek vezme lektora k Míšovi (interaktivní prvek), aby se zeptal jeho. Lektor může poprosit o pomoc žáky. Vybraný žák najde odkrývací políčko na krku postavičky Míša s nápisem bolest v krku a odklopí jej. Pod ním najde obrázek a jméno bylinky, která léčí bolest v krku. Nahlas jej přečte. Lektor se ptá žáků, zda mají také nějaké další obtíže či zranění a společně odkrývají na těle Míši bylinky, které na daný neduh mohou pomoci. Poté vyzve lektor žáky, aby šli společně najít bylinku na bolest krku. Všichni se přesunou k šalvěji. Šalvěj žáci očichají a ochutnají. Lektor jim povídá o léčivých účincích šalvěje – pomáhá při bolestech v krku, zmírňuje pocení, dezinfikuje dutinu ústní a působí proti zánětům dásní.

A když už jsme v zahrádce, prohlédneme si ještě další bylinky.

Aktivita 1 / Poznávání bylinek

Lektor se žáky prozkoumá tři základní bylinky, mátu, meduňku a pelyněk, čichem a chutí.

Máta

Každý si utrhne lísteček, přivoní a přemýšlí, odkud tuto vůni zná. Žvýkačky, zubní pasta... S mátou můžeme udělat malý pokus. Zhluboka se nadýchněte ústy. Nyní vložte lísteček do úst a důkladně ho rozžvýkejte. Opět se zhluboka nadýchněte. Cítíte ten rozdíl? Máte nyní v ústech ledový vítr. Z máty si Berberové v Africe vyrábějí berberwhisky. Můžete si ji zkusit vyrobit i vy. Berberwhisky je hodně sladký silný mátový čaj.

**Meduňka**

Žáci si opět utrhnou každý jeden lísteček. Přičichnou. Co vám vůně připomíná? Voní jako citron. Chutná jako citron? Žáci rozžvýkají list meduňky. Meduňka nechutná jako citron. Dá se z ní uvařit výtečný čaj pro dobré spaní, který můžete osladit medem a dochutit citronem.

Pelyněk

Žáci si utrhnou každý jeden lísteček pelyňku. Přivoní a ochutnají. Je hořký. Znáte slovní obrat hořký, jako pelyněk? Pelyňkový čaj sice nemá moc dobrou chuť, ale výborně vám pomůže od bolesti žaludku.

Aktivita 2 / Jak se chovat k rostlinám

Žáci se naučí, jak sbírat bylinky, aby jim co nej-méně ublížili.

Lektor vyzve žáky, aby se vydali do bylinkové zahrádky, našli si bylinku, která se na ně usměje a požádali ji, zda si ji mohou utrhnout. Potom ji opatrně ustříhnou nůžkami cca 10-20 cm od vrcholu, dle vzrůstu bylinky. Každý donese svoji bylinku k lektorovi a položí ji do jedné výseče kruhu na pomůcce Kruh.

Vznikne barevný kruh z různých bylinek. Žáci pozorují, koho přivolala stejná bylinka a kolik různých bylinek je na kruhu.

Potřeby a materiál:
nůžky, kruh s výsečemi



Aktivita 3 / Bylinné směsi

Nyní si vyzkoušíme vyrobit bylinkové čaje. Bylinky se svými vlastnostmi výborně doplňují, a proto je výhodné je navzájem kombinovat a vytvářet bylinné směsi.

Žáci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice obdrží návod, jak vytvořit konkrétní čajovou směs a papírovou konvičku, do které bude nasbírané bylinky ukládat. Bylinky se pokusí najít v bylinkové zahrádce - u konkrétní bylinky sebere kartičku s obrázkem bylinky, kterou potřebuje do směsi a donese ji do své konvičky. Když jsou čajové směsi hotové, postaví žáci své konvičky a recepty do kruhu a na pokyn lektora se přemísťují ke konvičkám ostatních žáků, aby si prohlédli, jakou směs vytvořili ostatní.



Potřeby a materiál:
konvičky, návody na výrobu čajů, kartičky s obrázky potřebných bylinek (příloha 3)

Aktivita 4 / Pokus s mydlicí

Z bylin se ale nevaří jen čaje. Můžeme vyrábět masti, tinktury, maceráty v oleji či koupele. A dokonce i bylinný šampon. Na ten se dobře hodí mydlice lékařská. Mydlice obsahuje saponiny - látky, které vytváří pěnu a rozpouští špínu.

Lektor vybere dva asistenty. Každý asistent obdrží skleničku od výživy do cca ¼ naplněné vodou. Do jedné skleničky přinese každý žák jeden lísteček jetele, roztrhaný na malé kousky. Do druhé každý jeden lísteček mydlice, rovněž roztrhaný na malé kousky. Poté si všichni stoupnou do kruhu, každý protřepe uzavřenou skleničku s vodou a bylinou a pošle dál po kruhu. Když se skleničky vrátí k asistentům, lze již pozorovat, že ve skleničce s mydlicí se objevila pěna, zatímco ve skleničce s jetelem nikoli.

Potřeby a materiál:
2 skleničky od výživy s víčky, mydlice lékařská

Aktivita 5 / Bylinková lékárna – hra

Lektor vybere tři žáky, ti budou přenašeči nemocí. Každý přenašeč si v košíčku vybere jednu nemoc a pokusí se nakazit jednoho z žáků. Pokud se někoho dotkne, musí se dotyčný zastavit, přenašeč mu pomocí kolíčku připne na oblečení nemoc. Přenašeč si jde pro další nemoc a pokračuje dál ve hře. Nemocný čeká nehybně na místě, až ho někdo z kamarádů zachrání. Zachránit ho může tak, že mu přinese z ohraničeného paloučku (bylinkové lékárny) kartičku s bylinkou na vyléčení. Nemocný odevzdá kartičku s bylinkou a nemocí lektorovi a pokračuje dál ve hře. V průběhu hry je možné přenašeče střídat. Přenašeč je označen červeným šátkem kolem krku.



Potřeby a materiál:
Kartičky ke hře (příloha 1), lano, košík, červené šátky, kolíčky na prádlo



Aktivita 6 / Bylinné koupele

Úkolem žáků je zjistit, z jakých bylin je možné vyrobit bylinnou koupel a jaký má účinek. Žáci hledají v trávě kousky puzzle, které pomocí magnetů skládají na magnetickou tabuli. Po složení všech dílků puzzle vzniknou obrázky s koupelemi s bylinkou a účinkem koupele (příloha 2).

Žáci pak obcházejí samostatně jednotlivé koupele a pantomimicky předvádí, jak se po koupeli cítí. U mladších žáků se v koupelích může vykoupat skřítek Čajánek a říci dětem, jak se cítí.



Potřeby a materiál:
puzzle, magnetická tabule

Aktivita 7 / Skřítek Čajánek

Každý žák obdrží list s omalovánkou skřítky Čajánka a desky. Pouze pomocí rostlin se pokusí žáci Čajánka vybarvit. Obrázek si mohou vzít domů na památku.

Potřeby a materiál:
papíry, desky, byliny

Aktivita 8 / Bylinkový čaj

Protože žáci udělali svými výtvary Čajánkovi radost, smí si za odměnu uvařit opravdový bylinkový čaj. Mohou využít některý z receptů na prvku Bylinné směsi, nebo si bylinky natrhat dle vlastní fantazie. Nebo se mohou poradit s Míšou a uvařit si čaj na neduh, který je zrovna trápí. Je vhodné, aby použili i bylinky, které na počátku programu nastříhali a uložili na kruh. Každý si svoje bylinky vloží do hrníčku a lektor mu je zalije horkou vodou.

Následně si zájemci mohou svůj čaj pomocí bylinek i obarvit. Slézem do modra, ibiškem do červena.

Potřeby a materiál:
hrníčky, dřevěná míchátko
nebo lžičky, horká voda,
ibišek, sléz, bylinky

Alternativa k bylinkovému čaji

Bylinkové máslo

Do pet lahve nalijí žáci smetanu. Poté se vydají do bylinkové spirály a každý donese dva lístečky libovolné bylinky (vhodná je šlavelj, mateřídouška, saturejka, tymián, yzop, libeček, petržel...). Bylinky natrhají na malé kousky a vloží do lahve. Všichni se postaví do kruhu, lektor lahev uzavře, silně proklepe a podá žákovi, který stojí vedle. Každý žák silně protřepe a podá sousedovi, Takto lahev putuje po kruhu, dokud se neutluče ze smetany máslo. Máslo vznikne po cca 5–10 minutách v závislosti na teplotě a síle protřepání. Pokud se v pet-lahvi oddělí máslo a objeví se tekutina – podmáslí, je třeba láhev rozříznout, podmáslí slít a máslo vyklopit na talířek. Vzniklé bylinkové máslo si každý namaže na malý kousek pečiva a ochutná.

Potřeby a materiál:
pet-lahev 1,5 l, 400ml smetany na šlehání, bylinky, nůž, pečivo, talířek

Závěr

V kruhu si žáci připomenou, co vše se dnes o bylinkách dozvěděli nového, po kruhu mohou jmenovat aktivity, např. která pro ně byla zajímavá a proč, mohou říct vzkaz pro Čajánka, nebo pro Míšu. Rozloučení s Čajánkem a lektorem.

Za bylinkami s Míšou a Čajánkem



Máta peprná

Mentha piperita

Účinky:

má antiseptické vlastnosti (dle množství obsaženého mentolu)
vyvolává pocit chladu a tím je schopná překrýt pocity bolesti a svědění (toto je možné využít vnitřně i zevně)
tlumí nadýmání a křečové bolesti břicha, zlepšuje trávení
příznivě ovlivňuje činnost žlučníku
snižuje krevní tlak
podporuje centrální nervovou soustavu při psychické labilitě
zvyšuje tělesnou kondici (s rozmarýnem)
pomáhá při nemocech z nachlazení
pomáhá při zápachu z úst, jako kloktadlo je vhodná při zánětu dásní se šalvějí

Použití:

čerstvé listy a výhony:
můžeme uštipovat denně kousek rostliny, k přípravě osvěžujících nápojů v horkých dnech, smoothie, jako přísada do slaných i sladkých jídel, do koupelí, mastí, tinktur, balzámů, likérů, maceráty v octě, oleji

sušené listy: čaj, koření, koupele



Meduňka lékařská

Melissa officinalis

Účinky: zklidňuje trávicí trakt, zvyšuje sekreci žluči, působí proti plynatosti, uklidňuje při bušení srdce, srdečních neurózách, pomáhá při poruchách spánku, nespavosti, při mírné úzkosti a lehkých depresích, zpomaluje tep a snižuje krevní tlak

Použití: čerstvé listy: přímo do pokrmů – pomazánek, polévek, omáček, na maso, do másel, do osvěžujících nápojů, na výrobu tinktur, sirupu, medu, vinného macerátu, vína, masti
sušené listy: čaj, koření



Šalvěj lékařská

Salvia officinalis

Účinky: snižuje vylučování potu, působí protizánětlivě, antibakteriálně, je močopudná, působí na mozek, zvláště na kůru velkého mozku – blahodárné při duševní vyčerpanosti, zlepšuje koncentrační schopnosti, uvolňuje psychický přetlak, ostří smysly a paměť, tlumí stařecký třes, pomáhá při zánětech hrtanu a dutiny ústní, krvácení dásní, uvolnění zubů, posiluje, povzbuzuje chuť k jídlu

Použití: čerstvé či mražené listy: jako koření do tučných mas a ryb, nakládáme do octů a olejů pro kulinářské využití, do bylinkových máseľ léčebně jako lihový extrakt
sušené listy: jako koření používáme stejně jako listy čerstvé, čaj



Pelyněk pravý

Artemisia absinthium

Účinky: podporuje tvorbu žlučových šťáv a pomáhá celému zažívání, zvyšuje sekreci šťáv po celé délce trávicího systému, příznivě působí na funkce žlučníku a jater, dezinfikuje, tlumí křeče – při bolestech břicha nejrozmanitějšího původu, pomáhá při bolestivé menstruaci

Použití: čerstvé listy a kvetoucí nať: tinktura, macerát ve víně, odvar ve víně, čerstvá šťáva s alkoholem
Sušené listy a kvetoucí nať: čaj



Levandule lékařská

Lavandula officinalis

Účinky: zklidňuje nervy, bušení srdce, předrážděnost, pomáhá při migréně, závratích a nespavosti, mírné analgetikum, při premenstruačním syndromu a menstruačních bolestech, tlumí koliky, při žaludečním kataru, plynatosti, průjmeh, při dýchacích obtížích – astma, bronchitida, laryngitida, chřipka, zevně napomáhá hojení ran v kosmetice a dermatologii: na spáleniny, ekzémy, mykózy, regeneruje buňky všech typů pleti

Použití: čerstvé květy: na přízdobu jídel, do moučnicků, marmelád, k nakládání do octů a olejů, z květů se destiluje éterický olej pro použití v kosmetice, aromaterapii
sušené květy: jako dekorace, do vonných polštářů, do plátěných sáčků k provonění prádla, na použití v kosmetice (krémy, mýdla)



Kostival lékařský

Symphytum officinale

Účinky: podporuje vnitřní i zevní hojivé procesy chrání sliznice všech traktů – při žaludečních vředech, při popálení sliznic

zevně: podporuje hojení zlomenin, pomáhá na všechny kostní, svalové a kloubní potíže, doplňuje léčbu osteoporózy, na pohmožděnin, hematomy, bércové vředy, hemoroidy a nehojící se rány

Použití: čerstvé listy: obklady, koupel
čerstvé kořeny před květem nebo po odkvětu: tinktura, mast
lze uchovat ve sklepě a používat v malém množství jako kořenovou zeleninu
sušené kořeny: odvar, obklad z prášku



Měsíček lékařský

Calendula officinalis

Účinky: protizánětlivý, antibakteriální, antibiotický, zlepšuje vylučování žluči, podporuje játra, pomůže při vředové chorobě zažívacího traktu, upravuje menstruaci, hojí vnitřní i zevní záněty, léčí astma, kašel, zevně na bércové vředy a drobná poranění

Použití: čerstvé výhony, listy: k obkladům
čerstvé květy: čaj, tinktura, mast, macerát v oleji, do pleťových masek, do nápojů, smoothie, do sladkých i slaných jídel, můžeme sníst i čerstvý květ
sušené květy: čaj, koření



Divizna velkokvětá

Verbascum densiflorum

Účinky: podporuje vykašlávání, tlumí křeče průdušek, pomáhá při astmatu, močopudná, zevně na obklady zranění a na bércové vředy, kořenový prášek proti hemoroidům, barvení vlasů květem, olej na ušní potíže

Použití: čerstvé květy: použijeme na přízdobu jídel jako jedlé květy, do studených nápojů, tinktury, sirupy, medy, olej
čerstvé listy: po naklepání jako obklady na otoky
sušené květy: čaj, macerát v oleji
sušené listy: obklady
sušené kořeny: prášek



Mateřídouška obecná

Thymus serpyllum

Účinky: snižuje riziko infekce, sepse nebo hniloby v dýchacím či zažívacím traktu, při bronchitidách, nemocech dýchacích cest s kašlem, rozpouští hleny, při žaludečních kolikách, nedostatečné sekreci žaludečních šťáv, podporuje trávení, pomůže s průjmy, působí dezinfekčně v močových cestách (s vřesem a truskavcem), navozuje klid a příjemný spánek, při nervových slabostech, zklidňuje centrální nervovou soustavu, při bolestech hlavy, zevně na záněty, na unavené nohy

Použití: čerstvá nať před květem i v květu: tinktura, čaj, osvěžující nápoje, smoothie, jako koření do pokrmů slaných i sladkých, macerát v oleji, octu, víně, ke koupelím, kloktadlo
sušená nať: čaj, inhalace, koupele, koření



Řepík lékařský

Agrimonia eupatoria

Účinky: univerzální bylina, tlumí zánětlivé procesy ve sliznicích – v ústní dutině, krku (hlasivky, mandle), dýchacích cestách, v zažívacím traktu, pomůže s respiračními onemocněními, bronchitidami, při ledvinových potížích, kamencích, napomáhá detoxikaci jater, při špatně fungujícím žlučníku, při potížích žaludku, podporuje trávení tvorbou žaludečních šťáv, staví průjmy, podporuje látkovou výměnu, zlepšuje metabolismus tuků, snižuje cholesterol v krvi, uklidňuje nervy, vhodný při nespavosti, pomůže při revmatismu, bolestech v kříži, na nehojící se rány, při kožních potížích, na malá zranění, hemoroidy, bércové vředy, čistí pleť

Použití: kvetoucí nať čerstvá: čaj, odvar, tinktura, sirup, vinný macerát, mast, rozdrcená na obklady
kvetoucí nať sušená: čaj, odvar, kloktadlo, koupel, inhalace, bylinný polštářek



Jahodník obecný

Fragaria vesca

Účinky: močopudný, zlepšuje vylučování kyseliny močové, mírně svíravý, protikřečový, při zánětu žaludku a střev, pomáhá látkové výměně, staví průjmy, při dně, ledvinových a žlučových kamenech, celkově posiluje

Použití: čerstvé listy: čaj, obklady, kloktadlo, mladé listy do salátů, smoothie
čerstvé plody: pro jejich vůni přidáváme k zahradním jahodám, zavařeniny, sirupy, džemy, kosmetické obličejové masky
sušené listy: čaj, kloktadlo



Sedmikráska obecná

Bellis perennis

Účinky: potíže horních cest dýchacích, pomáhá při vykašlávání, v rekonvalescenci po zápalu plic, při astmatu uvolňuje křeče, tiší dávivý kašel, podpůrná při zánětu močových cest, ledvinových klubíček, pomáhá při otocích a revmatismu, harmonizuje látkovou výměnu, podporuje žlučník, pomůže slinivce i štítné žláze, podporuje trávení, uklidňuje při migréně, jako kloktadlo léčí záněty dásní a v hrdle, zevně pomůže s ekzémy, lupénkou

Použití: čerstvá nať: tinktura, macerát ve víně, nálev, obklady, koupel, listy s květy do salátů, pomazánek
sušená nať: nálev, obklad, kloktadlo, koupel



Yzop lékařský

Hyssopus officinalis

Účinky: základní bylina pro léčbu průdušek, v dýchacích cestách působí dezinfekčně až antibioticky (+jitrocel, divizna, proskurník, oman), stejný účinek pro močové cesty (+ zlatobýl, vřes, jehlice, truskavec), v trávicím ústrojí působí proti nadýmání, proti pocení – noční i klimakterické, při menstruačních bolestech (+ lípa, majoránka), mírné afrodiziakum (s vínem), jako kloktadlo, na bolestivé klouby, svaly a vazy (v oleji)

Použití: čerstvá kvetoucí nať: tinktura, sirup, balzám, macerát ve víně, macerát v oleji přímo do jídel – polévek, omáček, pomazánek, pod maso, jako kloktadlo, lze mrazit
sušená kvetoucí nať: nálev, prášek, koření, polštářek



Světlík lékařský

Euphrasia officinalis

Účinky: oční léčivo – tlumí oční záněty, na oční únavu spojenou se světloplachostí, šedý zákal, snižuje krevní tlak, pomáhá trávení, na bolesti žaludku a ve střevech, tlumí neproduktivní suchý kašel, posiluje při duševní přepracovanosti, na posílení paměti, na oči kombinujeme s měsíčkem, chrpou a fenylem, na duševní přepracování s vřesem, úročníkem, zeleným čajem

Použití: čerstvá nať: víno
sušená nať: prášek, nálev, kloktadlo, inhalace, koupele



Třezalka tečková

Hypericum perforatum

Účinky: při neklidu, neklidném spánku, úzkosti, při duševní skleslosti, snižuje psychické napětí, zlepšuje náladu, posiluje nervy, při nervových bolestech hlavy, nervových křečích, při zánětech periferního nervstva, při bezděčném pomočování dětí, na rehabilitaci po mozkových příhodách, antibakteriální, protizánětlivá, podporuje látkovou výměnu, léčí žaludek, dvanácterník, játra, ledviny, slinivku, zmírňuje revmatické bolesti, pomáhá bolestivým kloubům i při tenisovém lokti, pomáhá šlachám, svalstvu, udržuje meziobratlové ploténky v pružném stavu, zevně na záněty pokožky, ekzémy, otoky, drobná poranění, výtečná na popáleniny (olej)

Použití: čerstvá nať: tinktura, olej, macerát ve víně, macerát v oleji
sušená nať: nálev, obklad, koupel, polštářek

Kontraindikace: těžké formy cukrovky, pylové alergie, velmi nízký krevní tlak, přecitlivělost na UV záření, metastázy



Jitrocel kopinatý

Plantago lanceolata

Účinky: tlumí kašel, odhlehne, při nachlazení, zánětech průdušek, zápalech plic, čistí trávicí trakt, pomůže při žaludečních a dvanáctníkových vředech, Crohnově chorobě, čistí krev, zevně protiinfekční, hojí poranění, při zánětech očí, nehtových lůžek, pomůže při bodnutí hmyzem

Použití: čerstvé listy: obklad, tinktura, sirup, balzám, macerát v octě, oleji, do máseľ, salátů, polévek (malé množství – svíravá chuť)
sušené listy: čaj, nálev, kloktadlo, obklad, koupel



Fenykl obecný

Foeniculum vulgare

Účinky: tlumí nadýmání a bolestivé křeče, zlepšuje vylučování trávicích enzymů, povzbuzuje střevní peristaltiku, podporuje vykašlávání, močopudný, zvyšuje tvorbu mateřského mléka, k výplachům při očních zánětech nebo při nadměrné únavě očí, zevně má díky silicím dezinfekční účinek na pokožku, k dezinfekci dutiny ústní, celkově povzbuzující, vodný pro děti i seniory

Použití: čerstvé listy: k přípravě osvěžujících nápojů, smoothie, přízdobě jídel, jako koření, k rybímu masu, můžeme uštipovat a ihned sníst, do salátů, tinktura



čerstvé květy: k přízdobě salátů, polévek, paštik, moučníků, do osvěžujících nápojů
sušená semena: čaj, drcená (spolu s kmínem, koriandrem, anýzem nebo koprem) na poruchy zažívání

Vlaštovičník větší

Chelidonium majus

Účinky: působí baktericidně a působí proti nádorovým onemocněním, uklidňuje, zlepšuje náladu, způsobuje radost a léčí deprese, tlumí křečovitě bolesti, prohlubuje srdeční činnost, roztahuje cévy, snižuje krevní tlak, zvyšuje tvorbu a vylučování žluči, na všechny potíže jater a žlučníku, mírní dráždivý kašel, předchází astmatickým záchvatům, zevně má protiplísňové účinky, na ekzémy a nehojící se rány, k potírání pravých bradavic

Použití: čerstvá kvetoucí nať, kořen: tinktura, macerát ve víně, nálev, obklady, mast
sušená kvetoucí nať: nálev
Kontraindikace: těhotenství a kojení



Rozmarýn lékařský

Rosmarinus officinalis

Účinky: zvyšuje vyměšování žaludečních šťáv, pomáhá při stavech vyčerpanosti, proti nadýmání a nechutenství, zevně pomáhá na lokální prokrvení, revma

Použití: čerstvá kvetoucí nať: tinktura, olej, nálev, koření
sušená kvetoucí nať: nálev



Kopřiva dvoudomá

Urtica dioica

Účinky: močopudné, protizánětlivé, prevence a léčba močových kamenů, při revmatismu, proti lupům a vyrážkám, zmírňuje projevy akné, pomáhá při nezhoubném zvětšení prostaty

Použití: čerstvá nať: čerstvá šťáva, salát, polévka, čaj, tinktura
sušená nať: čaj
plody: obklady, olej



Krušina olšová

Frangula alnus

Účinky: silně projímavé, čištění krve, hubnutí

Použití: kůra: tinktura, čaj



Lípa srdčitá

Tilia cordata

Účinky: pomáhá při nemocech z nachlazení a kašli, podporuje pocení, uvolňuje křeče, pomáhá při zánětech ženských orgánů

Použití: čerstvý květ: sirup, čaj
sušený květ: čaj



Bříza bělokorá

Betula pendula

Účinky: působí močopudně, léčba lehčích zánětlivých onemocnění, podporuje léčbu revma, pomáhá při kožních vyrážkách, čištění krve, dehet působí proti kožním parazitům, proti vypadávání vlasů a tvorbě lupů

Použití: čerstvé listy: čaj, sirup
Sušené listy: čaj
Březová voda z kambia mladých kmenů: voda na oplach vlasové pokožky



Dub zimní

Quercus petraea

Účinky: urychluje proces hojení, zastavuje krvácení, působí antisepticky, hojí omrzliny, hemeroidy, výplach úst a nosohltanu při zánětech, proti průjmům

Použití: dubová kůra: odvar, tinktura



Rybíz černý

Ribes nigrum

Účinky: podporuje vylučování moči, proti dávivému kašli, proti průjmům, léčí močový měchýř a ledviny

Použití: semena: olej, plody: čaj, sirup, čerstvá šťáva, list: čaj



Příloha 1

Choroby

Světlík lékařský <i>Euphrasia officinalis</i>	Zánět spojivek
Kopřiva dvoudomá <i>Urtica dioica</i>	Řídké vlasy
Šalvěj lékařská <i>Salvia officinalis</i>	Angína
Pelyněk pravý <i>Artemisia absinthium</i>	Pokažený žaludek

Jitrocel kopinatý <i>Plantago lanceolata</i>	Kašel
Třezalka tečkovná <i>Hypericum perforatum</i>	Deprese
Meduňka lékařská <i>Melissa officinalis</i>	Nespavost
Fenykl obecný <i>Foeniculum vulgare</i>	Nadmuté břicho

Kostival lékařský <i>Symphytum officinale</i>	Vyvrkнутý kotník
Lípa srdčitá <i>Tilia platyphyllos</i>	Chřipka
Dub letní <i>Quercus robur</i>	Hemeroidy
Divizna velkokvětá <i>Verbascum densiflorum</i>	Zánět průdušek a zahlenění

Krušina olšová <i>Frangula alnus</i>	Zácpa
Vlaštovičník větší <i>Chelidonium majus</i>	Bradavice

Obrázky bylin

Světlík lékařský <i>Euphrasia officinalis</i>	
Kopřiva dvoudomá <i>Urtica dioica</i>	
Šalvěj lékařská <i>Salvia officinalis</i>	
Pelyněk pravý <i>Artemisia absinthium</i>	

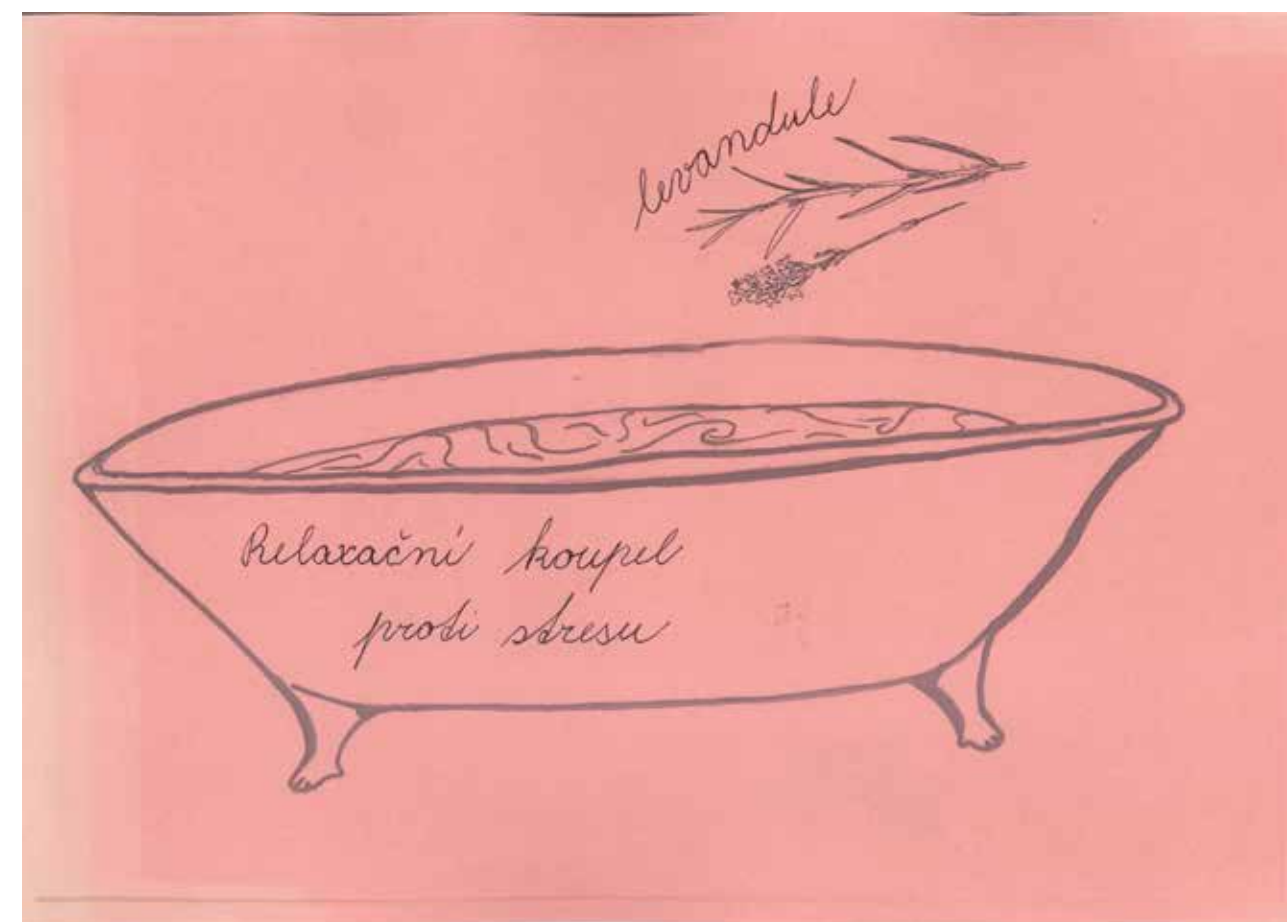
Jitrocel kopinatý <i>Plantago lanceolata</i>	
Třezalka tečkovná <i>Hypericum perforatum</i>	
Meduňka lékařská <i>Melissa officinalis</i>	
Fenykl obecný <i>Foeniculum vulgare</i>	

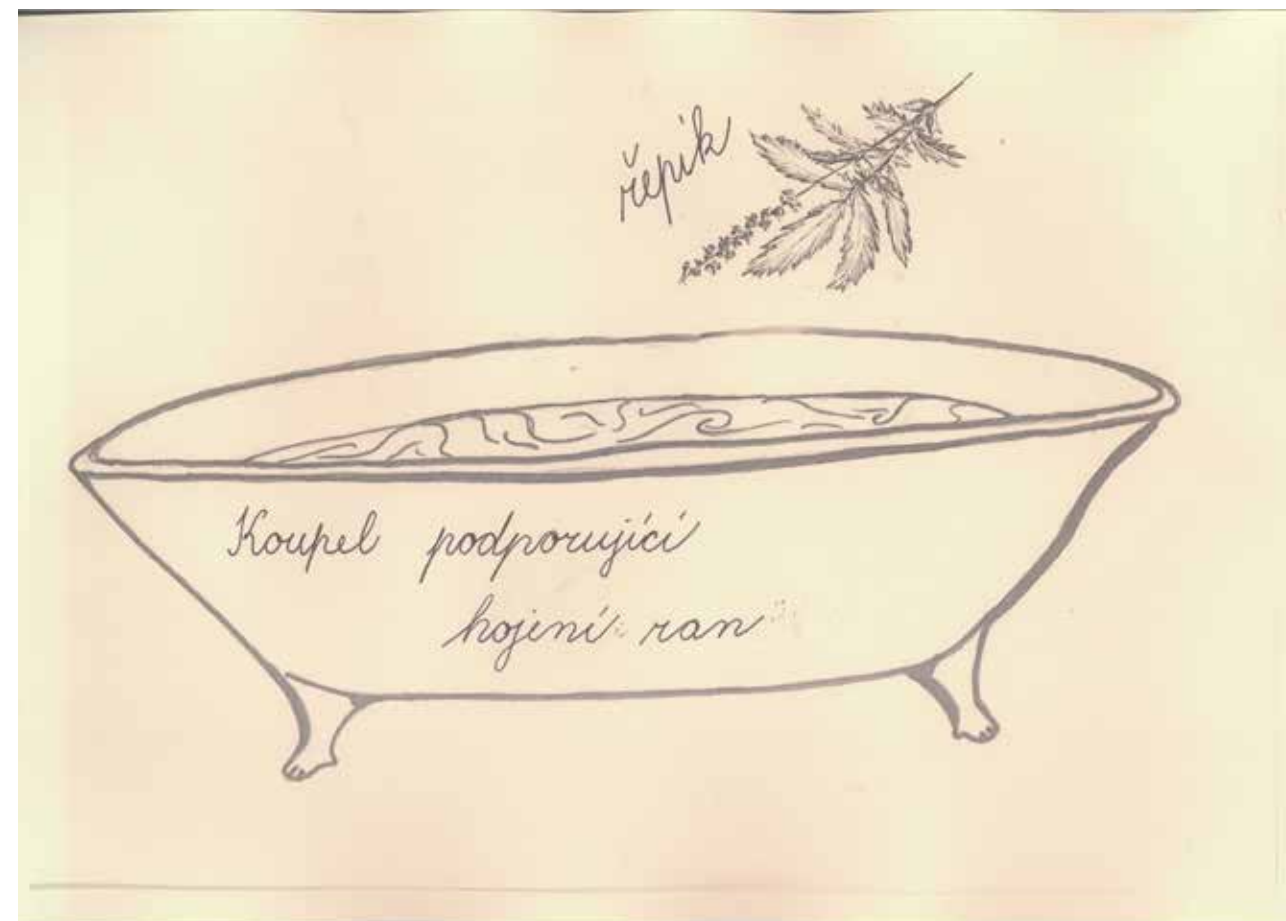
Kostival lékařský <i>Symphytum officinale</i>	
Lípa srdčitá <i>Tilia platyphyllos</i>	
Dub letní <i>Quercus robur</i>	
Divizna velkokvětá <i>Verbascum densiflorum</i>	

Krušina olšová <i>Frangula alnus</i>	
Vlaštovičník větší <i>Chelidonium majus</i>	

Příloha 2

Koupele







Pročistující čaj na zmírnění akné



KOPŘIVA



BŘÍZA



MATEŘÍDOUŠKA

Babiččin čaj na angínu

ŠALVĚJ



YZOP



Čaj pro posílení obranyschopnosti organismu



TŘAPATKA

KOPŘIVA



ŠÍPEK

Lahodný čaj pro všechny



MATEŘÍDOUŠKA

ŠÍPEK



JAHODNÍK

SEDMIKRÁSKA



RYBÍZ

Žlučníkový čaj



Maří list

Řepík



Jablečník

	MAŘÍ LIST balšámový <i>Tanacetum balsamita</i>
	ŘEPÍK lékařský <i>Agrimonia eupatoria</i>
	JABLEČNÍK obecný <i>Marrubium vulgare</i>
	ŠALVĚJ lékařská <i>Salvia officinalis</i>
	YZOP lékařský <i>Hyssopus officinalis</i>
	TŘAPATKA nachová <i>Echinacea purpurea</i>

	KOPŘIVA dvoudomá <i>Urtica dioica</i>
	ŠÍPEK – růže šípková <i>Rosa canina</i>
	MATEŘÍDOUŠKA obecná <i>Thymus serpyllum</i>
	SEDMIKRÁSKA chudobka <i>Bellis perennis</i>
	JAHODNÍK obecný <i>Fragaria vesca</i>
	ŠÍPEK – růže šípková <i>Rosa canina</i>

	MATEŘÍDOUŠKA obecná <i>Thymus serpyllum</i>
	BŘÍZA bělokorá <i>Betula pendula</i>
	KOPŘIVA dvoudomá <i>Urtica dioica</i>
	RYBÍZ červený <i>Ribes rubrum</i>

Příloha 4

Omalovánka



Zdroje:

BYLINKOVA ZAHRAHA VALTICE [cit. 2021-09-18].

Dostupné Z: <https://bylinkovazahradavaltice.cz/vlastovicnik-vetsi/>

Doporučená literatura:

Ingrid a Petr Schoonfelder, Ottův průvodce přírodou Léčivé rostliny, Ottovo nakladatelství, 2010
Aurélia Dugasová, Dionýz Dugas, Babiččiny bylinky: průvodce našimi léčivými rostlinami, Ottovo nakladatelství, 2002

Maria Treben, Zdraví z boží lékárny, DONA, 1991

Vláda Vytásek, Můj bylinkový svět, Eminent, 2020



Semenec, o. p. s.

Semenec 846, 375 01 Týn nad Vltavou

IČ: 60074779

mobil: 604 626 894

e-mail: semenec.ops@gmail.com

www.muzeumsemenec.cz