



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

M VZDELÁVANÍM
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH
RÓMSKYCH KOMUNIT



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNIT**

Mgr. Balogová Eleonóra
Liečivé rastliny

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11, 850 01
Bratislava

Autor UZ: **Mgr. Balogová Eleonóra,**

Kontakt na autora UZ: baloghova3@post.sk

Názov: Liečivé rastliny

Rok vytvorenia: 2014

Oponentský posudok vypracoval: Ing. Valéria Hudáková

ISBN 978-80-8052-908-6

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunit. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.



Metodický materiál a pracovné listy pre krúžok

Poznáj a chráň

3.ročník

Jar prináša veľa prekvapení.

Celý svet sa chce ukázať v plnej kráse, a tak sa podakovať slniečku za svetlo a teplo. Niektoré kvety a stromy ponúkajú okrem svojej krásy aj liečivú silu. Keď spoznáš tieto rastliny, môžeš ich aj zbierať. Pani učiteľka alebo rodičia ti povedia, ktorá rastlina dokáže vyliečiť zapálené hrdlo alebo boľavé bruško.

A nezabudni!

Ak chceš, aby kvet vyrástol aj na druhý rok, nepoškod' mu pri zbere korene

*„Tu ma bolí, tam ma pichá,
aká je to potvora?
Už sa mi aj t'ážko dýcha...
Rýchlo volaj doktora!“*

*„Počkaj, neplaš, nerob krik,
nemusí hned' lekár prísť.
Zavoláme na bylinky,
pomôžu ti z t'ážkej chvíľky.“*

*„Skoro skoro skorocel,
skoro som ti ochorel. Ale z tvojej št'avy,
už som zasa zdravý.“*

Čo sú liečivé rastliny?

Človek už na najnižšom stupni svojho vývoja zistil, že rastliny mu môžu slúžiť nielen ako potrava, ale mnohé sú vhodné i na liečenie chorôb, iné zdraviu škodia, ba niektorými sa možno aj otráviť.

Liečivé rastliny sa v dávnej minulosti pokladali za dar nadprirodzených bytostí. Vytvorili sa osobitné kasty ľudí, ktorí mali hlbšie znalosti o ich účinku a ktorí ich v sprievode magických obradov terapeuticky využívali.

Pod týmto označením sa dnes chápu rastliny použiteľné alebo používané buď priamo na liečenie chorôb ľudí či zvierat, buď ako surovina na výrobu liečiv a liečivých prípravkov – liekov. Rastliny sa používajú buď čerstvé, alebo sušené. Liečivé rastliny spolu s ostatnými tvoria zložku živej prírody.



Zber a sušenie liečivých rastlín

Slovensko je mierne hornatou krajinou s rozmanitým geologickým zložením. Pre vegetáciu, teda aj pre liečivé rastliny má veľmi dobre podmienky. Slovensko je bohaté na vodné pramene, čo priaznivo ovplyvňuje vegetáciu. Na Slovensku rastie zhruba 200- 250 liečivých rastlín od nížinných pásiem až po alpske hole a to v produkčnom množstve, čiže pri rozumnom zbere by sa nemali dať vyhubiť.

Rastliny môžeme využívať buď priamo čerstvé, čo je zvyčajne dosť ťažké. Zvyčajne sa konzervujú takým spôsobom, aby sa nestratili práve tie látky, ktoré podmieňujú liečivosť. Najvýhodnejším spôsobom je sušenie. Čerstvé rastliny majú uplatnenie v terapii lebo liečivé látky v rastline sa v nich nemenia. Preto sa budujú továrne priamo pri pestovateľských plochách. Homeopatia používa na prípravu liečiv prevažne čerstvé rastliny. Čerstvá biologická surovina sa musí rýchlo spracovať, lebo potom v nej začnú prebiehať nežiaduce zmeny obsahových látok. Sušenie liečivej rastliny je veľmi citlivá robota. Niektoré rastliny treba pred sušením upraviť, napr. lúpať, rozkrajovať, bieliť. Obdobie zberu závisí na to, kedy je v nich alebo v niektorom ich orgáne maximum účinných látok.



Liečivé rastliny, ktoré poznáš aj ty

1. Púpava lekárska

Výskyt: rastie zväčšia na vlhkých lúkach a pasienkoch, popri potokoch od nížin až po horské oblasti.

Kvitne: od mája do septembra.

Výskyt: rastie ako burina v záhradách, na dvoroch, poliach a pod.

Kvitne: od apríla do októbra.

Zber: zbierame celú rastlinu, teda koreň, vňať, listy a kvety. Sušíme pri teplote 50 stupňov.

Úžitok: podporuje trávenie, čistí žalúdok, osoží pri chorobách pečene a žlčníka, pri cukrovke, hemoroidoch. Pomáha pri reume, dne a kĺbových ťažkostiach. Púpavový čaj vynikajúco prečisťuje organizmus.

Použitie: macerát, sirup



2. Podbel'

Výskyt : Rastie hojne na vlhkej, najmä hlinitej, zväčša voľnej pôde, ale i na poliach, v prikopách a inde.

Kvitne : od marca do mája.

Zber : Zbierame listy a kvetné úbory hneď ako sa rozvinú. Sušíme riedko rozložené pri teplote 35 stupňov. Schnú pomaly.

Úžitok : Osoží pri chorobách dýchacích ústrojov, napomáha látkovú premenu. Čerstvé listy dávame zvonku na obklady pri opuchlinách a svalových i nervových bolestiach.

Použitie: čaj proti kašlu, obklady, inhalácia, kúpele na nohy



3. Nechtík lekársky

Výskyt : pestuje sa.

Kvitne : od apríla do septembra.

Zber : zbierame celé plnokveté úbory, alebo len lupienky.

Úžitok : pri chorobách žlčníka a pečene, hojenie rán, zbavuje telo toxínov, plesne nôh, spôsobuje potenie, upravuje menštruáciu.

Použitie: zápar, liečivý čaj, sedac kúpeľ, tinktúra, masť.



4. Hloh obyčajný

Výskyt : rastie na stráňach a okrajoch lesa.

Kvitne : od mája do júna.

Zber : zbierame biele kvety alebo bielo kvitnúce bylinné konce konárov (bez drevnatých častí), čiže listy s kvetmi, prípadne len samé listy, ako aj zrelé červené plody, všetko len z divorastúcich rastlín. Sušíme pri teplote do 35 stupňov. Uchovávame dobre uzavreté a chránime pred svetlom a vlhkom.

Úžitok : Osoží pri srdcových ochoreniach, predovšetkým pri stareckom srdci, začínajúcej srdcovej slabosti a nedostatočnom prekrvení srdcového svalu. Je vhodný pri rehabilitácii po infarkte myokard a liečbe klimakterických potiaží.

Požitie : prostriedok na ochranu a posilnenie srdca, tinktúra



5. Čakanka obyčajná

Výskyt : rastie pri cestách, na medziach, lúkach, pasienkoch, násypoch a pod.

Kvitne : od júla do septembra.

Zber : Zbierame koreň alebo kvitnúcu vňať, prípadne len kvety. Koreň zbierame spravidla v jeseni. Sušíme prirodzeným teplom.

Úžitok : Podporuje trávenie, osoží pri chorobách pečene a žlčníka, pri nervovej únave z prepacovanosti, napomáha látkovú premenu. Koreň sa uplatňuje pri liečení cukrovky. Mladé čerstvé listy možno upotrebiť ako šalát.

Použitie : Pri nechutenstve a pocite preplnenia.



6. Ďatelina lúčna

Výskyt : Rastie na lúkach a lesných svetlinách.

Kvitne : od mája do októbra.

Zber : Zbierame kvet, a to červené alebo svetlokarmínové plné kvetné hlávky bez podporných listov. Sušíme riedko rozložené pri teplote 35 stupňov.

Úžitok : Osoží pri hnačke. Používajú sa aj ako prečisťujúci prostriedok pri kožných ochoreniach, je vhodná aj pri kašli. V 30 rokoch bola obľúbená ako prostriedok proti rakovine.

Použitie : kašel, masť.



7. Lipa malolistá

Výskyt : rastie v lesoch a hájoch, pri domoch a v alejach.

Kvitne : od júna do júla.

Zber : zbierame kvet, na začiatku kvitnutia, nie neskôr, keď kvety odkvitajú.

Úžitok : pri chorobách z prechladnutia, pri zápaloch dýchacích ciest, horúčke.

Použitie: zapar, čaj.



8. Materina dúška

Výskyt : rastie na suchých a slnečných miestach, najmä na lúkach, stráňach a kopcoch.

Kvitne : od apríla do septembra.

Zber : zbierame kvitnúcu vňat', sušíme pri teplote 35 st. Suší sa v malých zväzkoch. Zbiera sa od mája do júna.

Úžitok : pri chorobách dýchacích ciest, poruchách trávenia a zápaloch močových ciest.

Použitie : zápar, prísada do kúpeľa, tinktúra, olej, sirup.



9. Myší chvost (rebríček)

Výskyt : rastie na suchých lúkach, lesných poľanách, popri cestách.

Kvitne : od júna do novembra.

Zber : zbierame nedrevnatú časť vňate alebo len kvetné úbory na začiatku kvitnutia, prípadne aj mladé prízemné listy.

Úžitok : podporuje trávenie, priaznivo ovplyvňuje nervovú činnosť. Osoží pri chorobách žalúdka a čriev, žlčníka a pečene. Osvedčuje sa pri hemoroidoch. Upravuje krvotvorbu.

Požitie : zápar, masť, tinktúra, sedací kúpeľ, na povzbudenie trávenia, pri ochoreniach pečene a žlčníka.



10. Ruža šípová

Výskyt : Rastie v hájoch i na stráňach, medzi krovím, pri cestách a plotoch.

Kvitne : od júna do júla.

Zber : Zbierame zrelé tvrdé šípky. Sušíme prirodzeným teplom, dosušujeme v miestnosti pri teplote do 35 stupňov. Neodporúča sa skladovať dlhšie ako jeden rok.

Úžitok : Zdroj mnohých vitamínov. Osoží pri chorobách močových orgánov, pri močových a obličkových kameňoch. Pôsobí prečisťujúco a protizápalovo.

Použitie : čaj pri nachladnutí



11. Skorocel kopijovitý

Výskyt : rastie ako burina na lúkach a poliach.

Kvitne : od mája do septembra.

Zber : zbierame listy v čase, keď rastlina kvitne. Sušíme pri teplote 40 stupňov.

Úžitok : ochorenie dýchacích ústrojov, pri katere žalúdka a čriev, na hojenie rán, bodnutí hmyzu.

Použitie: zápar, obklady, sirup



12. Žihlava dvojdomá

Výskyt : rastie pri plotoch, na rumoviskách, medzi krovím.

Kvitne : od júna do septembra.

Zber : zbierame vňať alebo len listy, a to aj viac rás do roka. Sušíme pri teplote 60 stupňov. Zbierame už prvé výhonky, listy však možno zbierať až do októbra.

Úžitok : pri chorobách dýchacích orgánov, pri katere žalúdka a čriev, podporuje tvorbu červených krviniek. Prečisťuje krv a lieči zápal močových ciest, reumu svalov a kĺbov, poruchy látkovej premeny, ochorenia žlčníka, pečene, hemoroidy, zápchu, žalúdočné problémy i vypadávanie vlasov. Čaj slúži na prečistenie organizmu.

Použitie : proti vypadávaniu vlasov, pri dne a reume.



Pracovné listy na precvičovanie liečivých rastlín

3, ročník

Pracovný list č.1:

Napiš názvy liečivých rastlín a napiš v ktorom mesiaci kvitnú:



| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |



| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Pracovní list č.2:

Zakrúžkuj správnu odpoveď:



- Nechtík lekársky sa používa:
- a) na masť
 - b) na zníženie horúčky
 - c) na tráviace poruchy



Žihlava dvojdomá sa používa:

- a) na zahojenie popálenín
- b) na zastavenie hnačky
- c) proti vypadávaniu vlasov









Skoroceľ kopijovitý sa používa:

- a) na obklady
- b) proti boľeniu hlavy
- c) na masť

Pracovný list č.3:

Ktorá časť rastliny sa využíva na liečebné účely? Zakrúžkuj správnu odpoveď.

| | | | | | |
|---|------|---|------|---|------|
|  | |  | |  | |
| Skorocel kopijovitý | | Nechtík lekársky | | Ďatelina lúčna | |
| kvet | kôra | kvet | kôra | kvet | kôra |
| koreň | list | koreň | list | koreň | list |

| | | | | | |
|---|------|---|------|---|------|
|  | |  | |  | |
| Ruža šíповá | | Púpava lekársky | | Čakanka obyčajná | |
| kvet | kôra | kvet | kôra | kvet | kôra |
| koreň | list | koreň | list | koreň | list |

Pracovný list č.4:

Spoj obrázok liečivých rastlín s ich názvami:



| | | |
|------------------|---------------------|-----------------|
| Čakanka obyčajná | Skorocel kopijovitý | Púpava lekárska |
|------------------|---------------------|-----------------|



| | | |
|---------------|------------------|----------------|
| Hloh obyčajný | Žihlava dvojdomá | Lipa malolistá |
|---------------|------------------|----------------|

Pracovný list č.5:

Vyfarby liečivé rastliny.



Pracovní list č.6:

Doplň chýbající údaje:

Liečivé rastliny spolu s ostatnými tvoria zložku prírody.

Liečivé rastliny zbierame za počasia.

Zbierané časti voľne ukladáme do alebo do
vrecúška.

Nazbierané časti rastlín sušíme v vo
miestnostiach.

Čo všetko sa vyrába z liečivých rastlín? Vymenuj!

| | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|----------------------|----------------------|----------------------|

| | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|----------------------|----------------------|----------------------|

Napiš názov jednej liečivej rastliny, ktorý rastie okolo tvojho domu:

Pracovný list č.7:

Doplňovačka.

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|
| | | 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | |
| | | | | 3. | | | | | | |
| | | | 4. | | | | | | | |
| | | | 5. | | | | | | | |
| | 6. | | | | | | | | | |
| | | 7. | | | | | | | | |
| | 8. | | | | | | | | | |

