



MULTIMEDIALNE
PRZEDSZKOLE
PROGRAM EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ



6 Tydzień

Śladami Izerskiej zielarki



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



VI. TEMAT TYGODNIA: ŚLADAMI IZERSKIEJ ZIELARKI

Dzień tygodnia: 1

Temat: Jesienna spiżarnia Matki Natury

Opowiadania Marii Nienartowicz „Spacer z Matką Naturą – niezwykłą zielarką”

„W karkonoszowym ogródku” M. Nienartowicz

Skrzaty z zapalem pomagały rodzicom w wiosennych pracach w ogrodzie, który na cześć swego przyjaciela i opiekuna nazwali „karkonoszowym ogródkiem”.

Po pracowitym dniu maluchy zasiadły do podwieczorku i podziwiały piękne równiutkie grządki warzyw, ziół i barwną kwiatową rabatę, gdzie królowała lilia – piękność nad pięknosciami.

- Oj – westchnęła Stokrotka – tam pod płotem panoszy się pokrzywa. Ale kto ją wyrwie? Ona tak „szczypie” w łapki! – zmartwiła się.

- Nikt nie będzie jej zrywał! – stanowczo powiedziała mama. To ja specjalnie pozostawiłam kępkę pokrzyw pod płotem – powiedziała do zdumionych pociech.

- Ale dlaczego? Po co? Przecież to chwasty! – nie mogły nadziwić się maluchy.

- Pokrzywa jest bardzo pożyteczną rośliną. Pomaga w powrocie do zdrowia bardzo skutecznie, dlatego warto pić herbatkę z pokrzywy, robić z nią sałatki lub dodawać do różnych leczniczych mieszanek.

- Naprawdę? A ja myślałam, że pokrzywa potrafi tylko parzyć – zdziwiła się Mądrusia.

- A to taka wspaniała lecznicza roślina – uśmiechnęła się mama.

- ususzymy listki, aby przygotowywać zdrowotne herbatki.

- Eee! Nie będę pił parzącej pokrzywy – oburzył się Zdziorek.

- Wysuszone listki nie parzą! A herbatkę pijemy, by być silnym i mieć zdrowe zęby, piękne włosy...

- No dobrze! To już wypije taką herbatkę! – zgodził się Zdziorek.

- Musimy nazbierać młodej pokrzywy i ususzyć ją. Będziemy pić zdrową, pyszną herbatkę.

- Masz rację! To dobry pomysł – uśmiechnęła się mama. Zapamiętajcie! Pokrzywę zbiera się w pogodne dni od maja do września. Należy suszyć ją w cieniu, w miejscu pozbawionym wilgoci. Rozkłada się ją cienką warstwą w przewiewnym miejscu. Po wysuszeniu osmykuje się ziele, a łodyżki odrzuca. Można to łatwo uczynić, bo pokrzywa po zwiędnięciu traci właściwości parzące.

A ja chętnie spałaszowałbym sałatkę z pokrzywy, ale nie wiem, jak ją zrobić – zmartwił się Wścibinosek.

- Nic prostszego – powiedziała mama – można pokrzywę dodać do każdej sałatki, można też przyrządzić ją jak szpinak.

- Och! Nie mogę doczekać się takiej sałatki – westchnął Wiercioszek.

- Mniem, mniem! Ja też chętnie bym ją spałaszował – pogłaskał się po brzuszku Zdziorek.

- A czy wiecie, - uśmiechnęła się tajemniczo mama – że z pokrzywy można piec ciastka?

- Naprawdę?! – nie mogły nadziwić się skrzaty.

- Jest wiele takich niekochanych roślin, chwastów, a wspaniałych leków – dodała mama.

- chciałabym je poznać i dowiedzieć się o ich właściwościach leczniczych – powiedziała Mądrusia.

- Może poprosimy Karkonosza, aby nam je pokazał – zaproponował zainteresowany rozmową Wścibinosek.

- Eee! – machnął łapką zrezygnowany Zdziorek. – Nie będzie miał czasu, sprawdza, czy turystom na górskich szlakach nie dzieje się krzywda.

- O! O Karkonoszu mówimy, a on już jest – ucieszyła się Jagódka.

- Coście tak zmarkotniały? – zdziwił się ich opiekun. I maluchy jeden przed drugim próbowały powiedzieć o ich prośbie.



- No, no maluchy! Mówimy po kolei! Słucham Cię Mądrusiu! – powiedział.
- Ta wyjaśniła, że chcą poznać niekochane chwasty, które są wspianiałymi lekami.
- Nie będę miał teraz czasu, muszę sprawdzić czy górskie szlaki są bezpieczne i czy nadają się do bezpiecznej wędrowki. Ale...
- Widząc zasmucone miny maluchów, dodał:
- Spyta Matkę Naturę, czy znajdzie trochę czasu. Nikt lepiej od niej nie zna się na roślinach i ich właściwościach. Zobaczmy, co się da zrobić?
- Maluchy ucieszyły się i nazajutrz niecierpliwie oczekiwały na przyjście przyjaciela.
- Jesteś już! – ucieszyły się brzdące, gdy ten pojawił się na polance.
- Ho! Ho! – uśmiechnął się do maluchów. – Widzę, że chcecie zostać prawdziwymi zielarzami. Mam dobra nowinę: Matka Natura zgodziła się z wami spotkać dzisiaj popołudniu. Macie się zjawić na polance.
- Hura! Hura! – ucieszyły się skrzaty ciekawe świata, gotowe i do wesołej zabawy i do nauki.
- Nie muszę chyba przypominać, jak macie się zachowywać? – spojrzał niepewnie na swoich ukochanych niesfornych pupili.
- Będziemy grzeczni! – zgodnym chórem wykrzyknęły brzdące.
- Zobaczmy, czy potraficie dotrzymać obietnicy! – i zniknął w leśnych ostępach.

Salatka z pokrzywą

Młoda pokrzywę i liście
 rzodkiewki oraz szczypiorek
 w równych częściach przyrządzić
 jak szpinak
 Do smaku można dodać jajko.
 Przyprawić pieprzem, kminkiem
 lub majerankiem

Przepis na 6 ciasteczek

z nasion pokrzywy

15g nasion pokrzywy
 60g żytniej mąki, woda
 I odrobina miodu
 Dokładnie wymieszać
 I upiec

Dzień tygodnia: 2

Temat: Zioła i nie tylko czyli „zielone kulinaria?”

Rozmowa o znaczeniu ziół kiedyś i dziś / opowiada dziadek Staś z Kasią/ np.

"Medycy" we wszystkich kulturach i religiach posługiwali się określonymi roślinami i produktami roślinnymi dla uzdrawiania i leczenia ludzi, ponieważ w sposób oczywisty religia, sztuka leczenia i magia mają wspólne korzenie kulturowo - historyczne. Dlatego dziś nawet ciężko chory pacjent wierzy w cuda spoza naukowej medycyny, które mogą stać się jego udziałem. Dziś widzimy działanie lecznicze ziół przede wszystkim w tym, że korzystnie wpływają one na system odpornościowy i wegetatywny system nerwowy. Sztuka doprawiania potraw miała, odkąd sięga ludzka myśl, wymiar medyczny. Dobre samopoczucie, uroda, pogodny nastrój i siła erotyczna przekazywane są przez hodowane w ogrodzie przyprawy. Tak dziś, jak i w historii ziół przyprawowych i roślin leczniczych, decydujące impulsy pochodziły z krajów znad Morza Śródziemnego. W skromnych fasolowo - soczewicowo - grochowych ogrodach naszych przodków jako roślina przyprawowa rósł kminek. Na początku naszej ery nowy smak potrawom nadali Rzymianie, stosując kolendrę, cząber i tymianek. W średniowieczu postępowo w sztuce



doprawiania potraw i ziołolecznictwie zawdzięczamy klasztorom. Już Benedykt z Nursii (ok.480-542) swym sławnym zawołaniem "módl się i pracuj" ustanowił klasztorne ogrodnictwo. Wiele średniowiecznych ziół ma intensywny zapach, ponieważ wtedy zapachy, aromaty i feter odgrywały znacznie większą rolę niż dziś. Obowiązywało twierdzenie, że „choroby powodowane są złym lub zatrutym powietrzem”, tak więc odwrotnie, usiłowano leczyć i zwalczać choroby przy pomocy zapachów. Inhalacje z rumianku, olejku z mięty pieprzowej lub szalwii nawiązują bezpośrednio do tych dawno sprawdzonych doświadczeń. Teraz głównie francuscy zielarze i chemicy intensywnie badają psychiczne i chemiczne oddziaływanie zapachów roślin leczniczych na ludzki organizm. Tak zwana aromaterapia stosuje wyniki tych badań w praktyce. Początek czasów nowożytnych wyznacza odkrycie Ameryki. Dalekie podróże dały w rezultacie niezwykle bogactwo warzyw i kwiatów. Ale nowe zioła lecznicze i przyprawy nie zadomowiły się zbyt dobrze, a jeśli już, to nie w celach leczniczych. Obecnie żyjemy w czasach, gdy zioła i rośliny lecznicze ponownie cieszą się uznaniem.

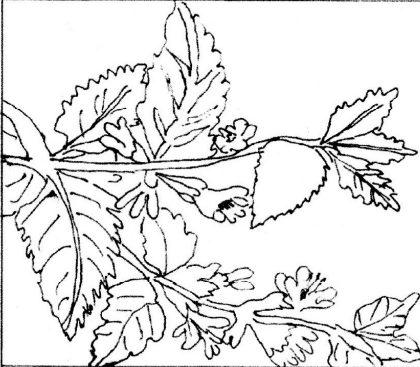
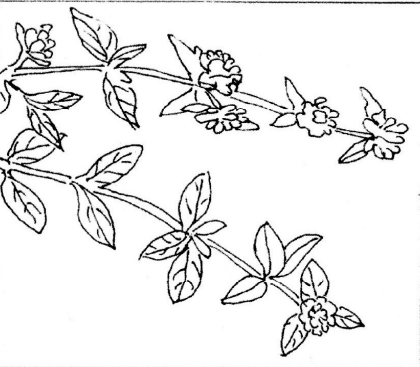
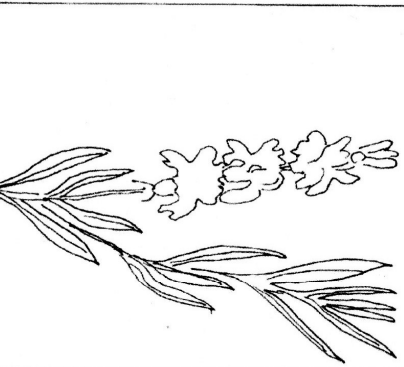
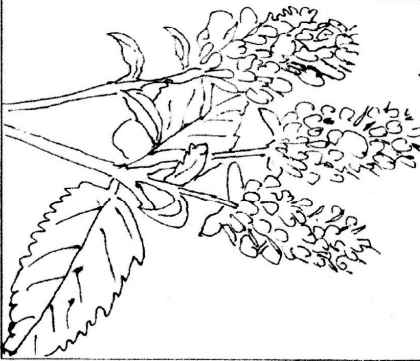
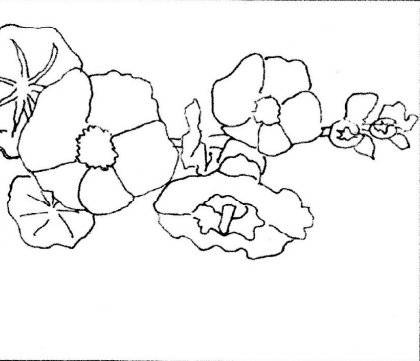
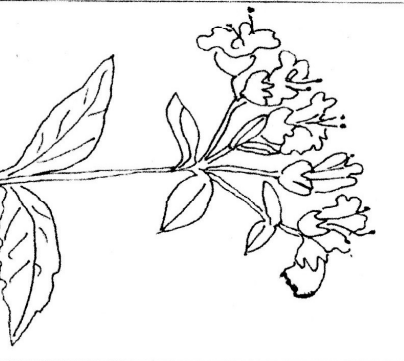

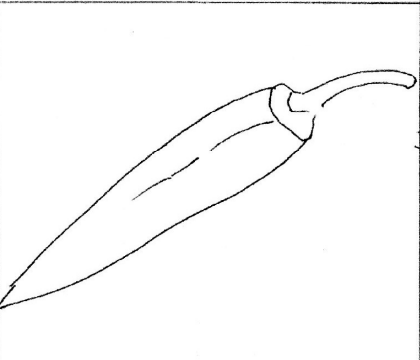
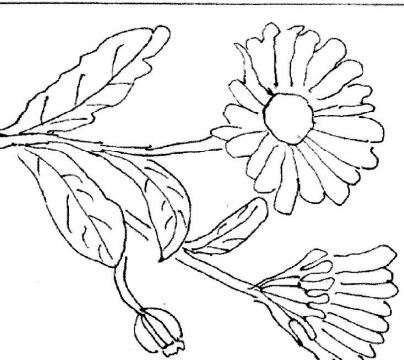
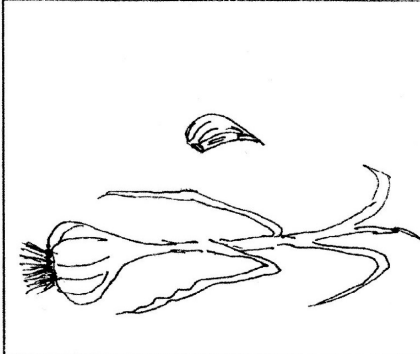
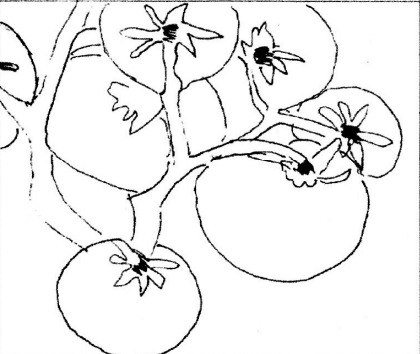
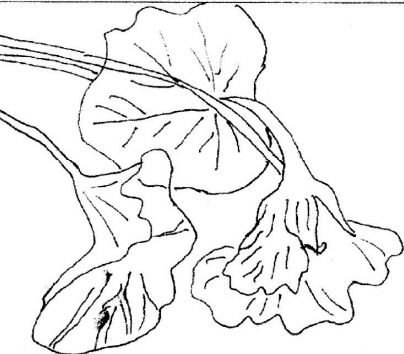
„O rumianku – pospolitym chwaście i niepospolitym lekarstwie” M. Nienartowicz

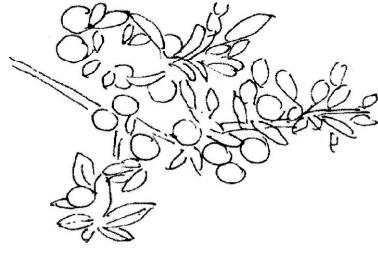


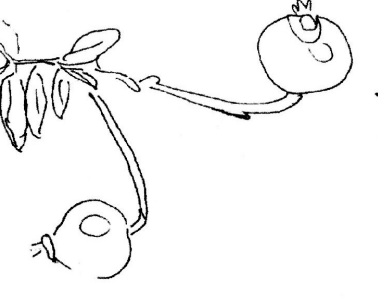


- A z następną roślinką mam problem! – westchnęła Matka Natura.
- A to jaki? – zdziwiła się Mądrusia.
- Moja ulubioną rośliną jest uroczy chwast polny – rumianek, ale też wspomniała lek. Od dawien dawna miał zastosowanie w medycynie ludowej, na równi z miętą i dziurawcem. Rumianek jest rośliną silnie aromatyczną o uroczych kwiatkach o złotym „sercu” i białych płatkach.
- Znamy, znamy i chętnie zbieramy – wykrzyknęły skrzaty.
- Bardzo lubię pić rumiankową herbatkę – dodała Mądrusia.
- My też! My też! – zgodziły się skrzaty.
- A ja lubię jak mama do płukania włosów dodaje rumiankowy napar – powiedziała Stokrotka
- Masz rację – uśmiechnęła się Matka Natura. – W kosmetyce rumianek służy do pielęgnacji, mycia i rozjaśniania włosów oraz do kąpieli regenerujących skórę. Napary z rumianku służą do przemywania i okładów w stanach zapalnych spojówek, dziąseł i gardła, zatok bocznych nosa i w higienie jamy ustnej. Niezastąpiony jest rumianek w przypadkach zapalenia skóry, oparzeń termicznych, słonecznych I i II stopnia – wyjaśniała Matka Natura. – Do celów leczniczych zbiera się koszyczki z jak najmniejszą szypułką. Kwiat suszy się szybko w przewiewnym miejscu. Należy przechowywać go w szczelnym opakowaniu w miejscu suchym i zacienionym – cierpliwie tłumaczyła zaskoczonym malcom. – A wyciągi z rumianku działają przeciwpalnie na błonę śluzową i skórę.

Napar z kwiatów rumianku

2 łyżeczki kwiatów zalać 2 szklankami wody
wrzącej i parzyć pod przykryciem 15 minut
Odstawić na 5 minut i przecedzić
Pić ½ szklanki 5 razy dziennie między
Posiłkami w stanach zapalnych przewodu
Pokarmowego. Ten sam napar można stosować
Zewnętrznie do płukania jamy ustnej, okładów
I w postaci aerozolu.



melisa lekarska	majeran ogrodowy	lawenda wąskolistna
		
mięta pieprzowa	malwa czarna	lebiodka pospolita
		
szałwia lekarska	papryka chili	nagietek lekarski
		
czosnek ogrodowy	pomidorki koktajlowe	nastureja większa
		

śliwa tarnina	pokrzywa zwyczajna	luczyk ogrodowy
		
żurawina błotna	rozmaryn lekarski	piwonia ogrodowa
		

Dzień tygodnia:3

Temat: Ziołowa apteka

„Uczymy się od Matki Natury!” M. Nienartowicz

- Musicie wiedzieć, że każda roślinka w przyrodzie jest potrzebna, ma swoje miejsce, spełnia swoją rolę, często bardzo pożyteczną – wyjaśniła Matka Natura.
- Tak potrafią leczyć chwasty, zielisko, a dopiero jakim skarbem są zioła? – uśmiechnęła się niezwykła zielarka.
- Niektóre zioła już znamy. Czy pokażesz nam inne pożyteczne zioła? - dopytywała Mądrusia.
- Chciałabym poznać ich właściwości lecznicze i pomagać innym – wyjaśniła.
- Mam dużo obowiązków – powiedziała Matka Natura, ale widząc zasmucone miny maluchów, dodała – jednak jeżeli tylko będę miała wolną chwilę, to spotkam się z wami i opowiem o ciekawych ziołach i ich właściwościach.
- Dziękujemy Ci Matko Naturo! – maluchy uściślały swoją przewodniczkę.
- Wracajmy już, stęsknieni rodzice czekają na was – powiedziała z uśmiechem Matka Natura. Polubiła te sympatyczne, ciekawe świata maluchy.
- Ojej! – westchnęła Mądrusia. – Tak pospolita babka lekarska, a posiada tyle wspaniałych właściwości.
- A perz?! – nie mógł wyjść z podziwu Wścibinosek. – Nie spodziewałem się, że z takiej niekochanej rośliny można wypiekać chlebek.
- A ile wspaniałych zalet kryje w sobie mniszek lekarski! – zachwyciła się Mądrusia.
- Musimy o tym niezwykłym spotkaniu z Matką Naturą cudowną zielarką-aptekarką opowiedzieć rodzicom – wykrzyknęły maluchy. – Wracamy do domku!

Gdy tylko znalazły się w domku, popędziły uściślać rodziców.

- Ojej, mamusiu, tatusiu, tyle mamy wam do opowiedzenia – podekscytowane zaczęły opowieść.

- A wiecie, że z perzu można wypiekać chlebek i przyrządzać wspaniałą sałatkę? Mniam! Mniam! A babkę lekarską stosować jako plasterek na rany? – mówiły jeden przed drugim.

- Nic nie słyszymy! Nie rozumiem, o czym mówicie! – pokręcili głowami rodzice. – Czyżbyście zapomnieli, że mówi się po kolei?

Zawstydzone skrzaty już jeden po drugim zaczęły wychwalać właściwości pospolitych roślin.

- A może – zastanowiła się Mądrusia – sami wypróbujemy ich właściwości?

- Ja chciałbym upiec z perzu chlebek!

- A ja przygotować wspaniały miodek z mniszka!

- A ja! A ja?

- Cisza! – stanowczo zarządził tata. Posłuchajmy co ma do powiedzenia mama.

- Ja też uważam, że te wszystkie propozycje są ciekawe, ale...teraz zajmijmy się przygotowaniem miodku z mniszka lekarskiego.

Widząc zdumione miny maluchów dodała:

- Teraz właśnie kwitnie mniszek lekarski i jest właściwa pora na zerwanie kwiatków i przygotowanie miodku.

- Oj! To wspaniale! – ucieszyły się brzdące! Już pędzimy na łączkę

- Powoli! – powstrzymywał ich tato. Do takiej wyprawy trzeba się odpowiednio przygotować.

- A jak? – spytały zdziwione skrzaty.

- Każdy z was weźmie koszyczek, do którego będzie zbierał kwiatki.

- To przecież nic trudnego – zdziwił się Zdziorek.

- Masz rację – to nic trudnego...ale trzeba policzyć zerwane kwiatki w miarę dokładnie.

- Ale po co? – nie mogły nadziwić się skrzaty.

- Miodek robi się według ustalonej receptury – cierpliwie tłumaczył ojciec. – Do odpowiedniej ilości kwiatków dodaje się odpowiednią ilość cukru.

- Bierzemy koszyczki i myk na łączkę – zapalił się do pomysłu Wiercioszek.

- Hola! Hola! Nie tak szybko! – powstrzymał go ojciec.

- A to dlaczego? – zdziwiły się znów maluchy.

- Wybierzemy się jutro z samego rana. A teraz szybciotko myjemy łapki i pomagamy mamie przygotować podwieczorek.

Nazajutrz nie trzeba było maluchów budzić. Same skoro świt zerwały się z łóžeczek, umyły się i spałaszowały śniadanko. Chwyciły koszyczki i stanęły gęsiego przed rodzicami gotowe do wyprawy.

- Każdy z was postara się zerwać 100 kwiatków – przypomniała mama.

- Dacie radę? – upewniał się tato.

- Pewnie, że damy radę. – przytaknęły skrzaty.

- Ale dlaczego aż tyle? – chciała wiedzieć Mądrusia.

- Do odpowiedniej ilości kwiatków trzeba dodać odpowiednią ilość cukru. Można zrobić miodek z 200, 400, 600 kwiatków, a my zrobimy, licząc nasze kwiatki, z 800 kwiatków. Nie wiem tylko, czy starczy nam cukru, który podarowały nam dzieci? – zmartwiła się mama.

- Nie martwmy się na zapas – uśmiechnął się tato. – Zobaczymy. A teraz do pracy.

Maluchy z koszyczkami „rozsypały się” po łączce i zaczęły zbiory. Jagódka i Stokrotka postanowiły sobie pomóc. Najpierw zapełniły koszyczek Jagódki, a potem Stokrotki.

Na łączce zapanowała cisza przerywana od czasu do czasu głośnym liczeniem. 1, 2....., 10, 12....20, 21, 23..... i tak dalej!

- Liczymy cichutko, aby nikt się nie pomylił – upominał tato.

Gdy koszyczki zapełnione były po brzegi, rodzice zarządzili powrót do domu.

- Teraz rozłożymy kwiatki na prześcieradełkach – polecił tato, widząc zdziwione miny maluchów, dodał – aby pszczołki i inne owady miały czas na wydostanie się z kwiatków.

- Aha! – przytaknęły ze zrozumieniem skrzaty.

- Zapraszam na pyszne kanapeczki i soczek – powiedziała mama.

- ojej, zgłodnieliśmy – skrzaciki pogłaszały się po brzuskach.



- Chętnie pomożemy przygotować ci kanapeczki – zaproponowały dziewczynki.
 - A my rozlejemy soczek do szklaneczek – powiedzieli chłopcy.
- Skrzaty zajęte pracą nie zwróciły uwagi, jak pszczołki jedna po drugiej wymykają się z zerwanych kwiatków i mkną nektarem, z którego w ulu też powstanie pyszny miodek. Nie dostrzegły też, że pojawił się ich przewodnik i przyjaciel Duch Gór. Ten od dłuższego czasu obserwował swoich milusińskich. Dostrzegły go, gdy zasiadły wokół powalonego pnia świerku.
- Ooo! Wspaniale, że jesteś – klasnęły w łapki.
 - Już się za tobą stęskniliśmy – dodała Jagódka.
 - W sama porę! – przytaknęła mama. – Proszę spróbować kanapeczek z miodkiem.
 - Pyszne! – zachwycił się Duch Gór, któremu po wędrowce apetyt dopisywał.
- Gdy już spałaszowano poczęstunek, maluchy pogłaskały się po brzuskach.
- Pyszny ten miodek! To wspaniale, że poznałeś nas z matka Naturą – dodała Mądrusia.
 - No właśnie, jestem ciekaw, jak wypadło spotkanie? Czy czegoś się nauczyliście od Matki Natury?
 - Spotkanie? Wspaniale!!! – krzyknęły zgodnym chórem skrzaty.
 - Cieszę się – uśmiechnął się do nich Duch Gór – opowiadajcie!
 - Oj, poznaliśmy wiele sekretów Matki Natury wspaniałej zielarki – tłumaczyła Mądrusia.
 - A jakich to? – zaciekawił się Karkonosz.
 - Przede wszystkim, że każda roślina jest potrzebna, ma swoje miejsce i rolę do spełnienia w przyrodzie – tłumaczyła Stokrotka.
 - Nawet te niekochane, uważane za zieleń, uciążliwe chwasty mają wspaniałe właściwości – zachwyciła się Jagódka.
 - Wiemy teraz, które rośliny można zbierać, jak je przechowywać, suszyć – dodała Mądrusia. – Wspaniała zielarka z Matki Natury, niezwykła czarodziejka, która kocha swoje dzieci – roślinki – i obdarowuje je szczerze różnymi właściwościami. Pragnie, aby były pożyteczne, podziwiane i szanowane, nawet zieleń i chwasty! – zakończyła wypowiedź.
 - Masz rację! – przytaknęło rodzeństwo.
 - Jak zwykle – dorzucił z przekąsem Zdziorek, ale zaraz uściskał siostrzyczkę.
 - Nie gniewaj się! Żartowałem! – i zanucił:

My Matkę Naturę kochamy i podziwiamy,
 Chętnie się z nią spotykamy.
 Z uwagą w jej opowieści się wsłuchujemy
 I różne wspaniałe rośliny i zioła poznajemy!

- Już nie mogę się doczekać kolejnego spotkania – z powagą powiedział Wścibinosek.
- My też! My też! – wykrzyknęły skrzaciki.

A Ty? Czy Ty zechcesz odkryć SKARBY MATKI NATURY?
 Zapraszamy w karkonoskie lasy i na górskie łąki!

Miodek z mniszka lekarskiego

Weź 200 główek kwiatów mniszka lekarskiego,
 Które już trochę poleżały i wyszły z nich
 Robaczki, wrzuc do 1 l wody
 I dodaj obraną i pokrojoną na ćwiartki cytrynę
 Wszystko gotuj 15 min. Wystudź i wstaw do
 Lodówki na 24 godz. Potem odcedź i wyciśnij
 Przez lnianą ściereczkę. Dodaj 1 kg cukru
 I gotuj na małym ogniu 2 godz. Gotowy gorący
 Miodek zlej do słoiczków, zakręć i zostaw do



Ostygnięcia pokrywką w dół. Wspaniały
I najzdrowszy do słodzenia herbaty!

Dzień tygodnia: 5

Temat: A to ci perz !

Autor Jan Twardowski

Dziurawiec

Dziurawiec - posłuszne ziele
W noc świętojańską zakwita
Dar wprost z bożej apteki
Leczy wątrobę jelita
O jakże dla nas łaskawe
Są twoje listki dziurawe

Jasnota biała

Jasnota biała, głucha pokrzywa
Służy – więc zawsze szczęśliwa
Pomóż zdechłakom oddychać
Nie dławić się kaszleć i kichać

Kminek

Dziękuję ci kminku dziękuję
Że chleb z tobą lepiej smakuje
Rośniesz dyskretnie nieśmiało
Nie chcesz by cię podziwiano

Melisa

Melisa - znał ją Hipokrates
Leczył nerwy żółć uspokajał
Meliso najdroższa kochana
Śpi się po tobie do rana

Malina

Dzieciństwo przypomina
Dom rodzinny
Z chorobą kłopoty
Babcię co dawała na poty

Mięta

Lubi kocha szanuje
Chłodzi odkaża ratuje

Nagietek

Nagietek niewielki jak łokietek
Z kwiatami pomarańczowymi
Od czerwca do października
Leczy wędnie usycha
Myśli o innych w chorobie
Zapomina o sobie



Pokrzywa

Jan rzadko kiedy chorował
żył lat 90 szczęśliwie
mówiono na pogrzebie,
że się kąpał w pokrzywie

Róża dzika

Nie dzika – oswojona
Jak stara dobra żona
Kiedy jest bardzo źle
Da witaminę Ce

Rumianek

Do mycia głowy
Do płukania gardła
Żeby cię grypa nie zjadła
I daleko i blisko
Dobry zawsze na wszystko

Ruta szarozielona

Ruta szarozielona
Z kwiatami żółtymi
Gdy złość w nas kipi i grzmi
Obniża ciśnienie krwi

Serdecznik

rośnie pod płotami
w zaniedbanych parkach
na najgorszej glebie
serdecznik z serca dla ciebie

Szałwia

Szałwia czerwona szalona
ma dla nas jednak względy
nie całuje gęby
leczy nam dziąsła i zęby

Do tematu: A to ci perz !

„A to ci perz!” M. Nienartowicz

Popatrzcie – pokazała Matka Natura. – Tutaj rośnie perz.

- No nie, nie uwierzę, że też ma właściwości lecznicze! – obruszyła się Jagódka. – Nie można pozbyć się go z ogródka. To taki dokuczliwy chwast!

- No widzisz Jagódko, nikt nie lubi perzu. Rzeczywiście potrafi sprawić sporo kłopotów. Ale mało kto wie, że ma wspaniałe zalety.

- Naprawdę? – zdziwiła się też Stokrotka. – Ja też nie wierzę, że może leczyć! – obruszyła się.

- Wstydz się Stokrotko! – powiedziała Mądrusia. – Kto, jak nie Matka Natura wie najlepiej, jakie działania mają rośliny.

- Masz rację Stokrotko! – uśmiechnęła się do niej Matka Natura. – A czy wiesz, że to właśnie kłącza perzu mają tyle leczniczych właściwości, a mało tego, można zmielone dodawać do wypieku chleba – zwanego pumpnikiem.

- Ooo! – nie mogły nadziwić się skrzaty.



- Pocięte wysuszone kłącza perzu miesza się z innymi ziołami w leczniczych mieszankach.
- A jakie schorzenia można leczyć perzem? – zaciekawiała się Mądrusia.
- Jest ich tak wiele, że nie sposób wszystkich wymienić – powiedziała Matka Natura. – Głównie goją tkanki, oczyszczają, działają przeciwbólowo i w stanach zapalnych. Ale to nie wszystkie schorzenia, w których pomaga perz.
- Ten perz taki niekochany, potrafi leczyć, być „przyłóż do rany”! – zanucił zadziorek.
- Teraz nie będę wyrzucać kłączy perzu, tylko będę je suszyć. Może przyda się zimą – powiedziała Stokrotka.
- Masz rację, moja mała zielarko – przytaknęła Matka Natura. – Można go łączyć z dziurawcem, dziką różą czy dodać soku owocowego i popijać jako zdrowotną herbatkę.

Herbatka z perzu

1 łyżka perzu na 1 litr wody

Gotować 15 minut. Dodać

Trochę korzeni, truskawek, agrestu, mniszka. Popijać porcjami

W ciągu dnia. Działa moczopędnie

I wskazane przy kamicy nerkowej

Wyciąg z perzu

1 łyżka perzu na szklankę wody. Odwar jako

Odżywka i herbatka dla dzieci ze skaza białkową.

