



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

1.

W karkonoszowym ogródku

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 rabatkę, 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 mogli nadziwić się maluchy.

– Pokrzywa jest bardzo pożyteczną rośliną. Pomaga w powrocie do zdrowia bardzo skutecznie, dlatego warto pić herbatkę z pokrzywy, robić z nią salatkę 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, aby być silnym i mieć zdrowe zęby, piękne włosy...

– No dobrze! To już wypiję 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 zwieńczeniu traci właściwości parzące.

Salatka z pokrzywą
Młoda pokrzywa i liście
rzodkiewki oraz szczypiorów
w równych częściach przyrządzić
jak szpinak.
Do smaku można dodać jajko,
przyprawić pieprzem, kminkiem
lub majerankiem.



Pokrzywa

- 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 się doczekać takiej sałatki – westchnął Wiercioszek.
- Mniam, mniam! 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 Zadziorek. – Nie będzie miał czasu, sprawa, 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 wspaniałymi lekami.

– Nie będę miał teraz czasu, muszę sprawdzić, czy górskie szlaki są bezpieczne i czy nadają się do bezpiecznej wędrówki. 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. Zobaczymy, 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 dobrą nowinę: Matka Natura zgodziła się z wami spotkać dzisiaj po południu. 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.

– Zobaczymy, czy potrafcie dotrzymać obietnicy! – i zniknął w leśnych ostępach.

*Przepis na 6 ciasteczek
z nasion pokrzywy:
15 g nasion pokrzywy,
60 g żytniej maki, woda
i odrobina miodu. Dokładnie
wymieszać i upiec.*

Dzień tygodnia: 2

Temat: Ziola 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 postęp 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 zdomowały się zbyt dobrze, a jeśli już, to nie w celach leczniczych. Obecnie żyjemy w czasach, gdy zioła i rośliny lecznicze ponownie cieszą się uznaniem.

Do tematu: Zioła i nie tylko czyli zielone kulinaria



8. O rumianku – pospolitym chwaście i niepospolitym lekarstwie

– A z następną roślinką mam problem! – westchnęła Matka Natura.
– A to jaki? – zdziwiła się Mądrusia.
– Moją ulubioną rośliną jest uroczy chwast polny – rumianek, ale też wspaniały lek. Od dawien dawna miał zastosowanie w medycynie ludowej, na równi z miętą i dziurawcem. Rumianek jest rośliną silnie aromatyczną o uroczych kwiatach 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 zasłuchanym malcom. – A wyciągi z rumianku działają przeciwzapalnie na błonę śluzową i skórę.



Rumianek

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 1/2 szklanki 3 razy dziennie między posiłkami w stanach zapalnych przewodu pokarmowego. Ten sam napar można stosować zewnętrznie do płukania jamy ustnej, okładów i w postaci aerozolu.

Dzień tygodnia: 3

Temat: Ziołowa apteka

11.

Uczmy się od Matki Natury!

– Musicie wiedzieć, że każda roślina w przyrodzie jest potrzebna, ma swoje miejsce, spełnia swoją rolę, często bardzo pożyteczną – objaśniła Matka Natura.

– Tak potrafią leczyć chwasty, zielsko, 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 chwilkę, to spotkam się z wami i opowiem o ciekawych ziołach i ich właściwościach.

– Dziękujemy Ci Matko Naturo! – maluchy uściskały 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 uściskać rodziców.

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

– A wiecie, że z perzu można wypiekać chlebek i przyrządzać wspaniałą sałatkę? Mniam! Mniam! A babkę lekarską stosować jako plasterk na rany?

– mówiły jeden przed drugim.

– Nic nie słyszymy! Nie rozumiemy, 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! – powstrzymał 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 podwieczerek.

Nazajutrz nie trzeba było maluchów budzić. Same skoro świt zerwały się z łóżeczek, 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 „rozsywały 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, 11, 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 pogłaskały 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 z 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 samą 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 Matką 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 zielska, 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 zielska i chwasty! – zakończyła wypowiedź.

– Masz rację! – przytaknęło rodzeństwo.

– Jak zwykle – dorzucił z przekąsem Zdziorek, ale zaraz uściśkał 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?




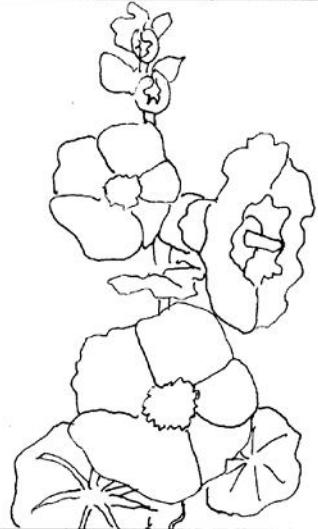


Zapraszamy w karkonoskie lasy i na górskie łąki!

Mioderek z mniszka lekarskiego:



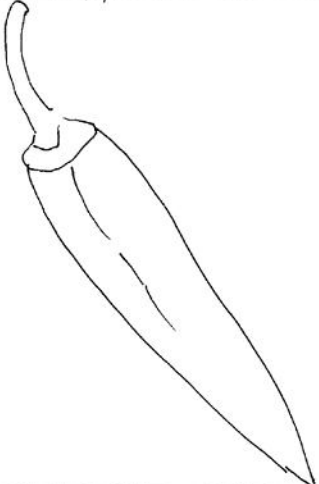
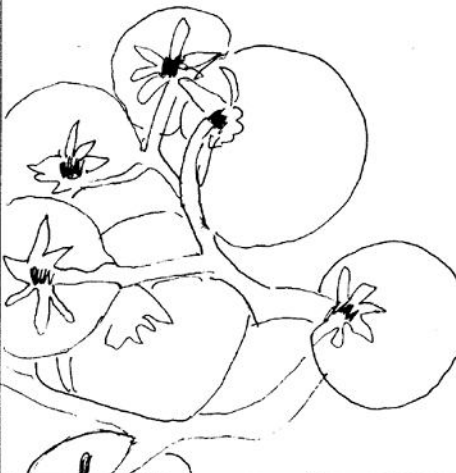


Weź 200 główek kwiatów mniszka lekarskiego, które już trochę poleżały i wyszły z nich robaczki, wrzucić do 1 l wody i dodać obraną i pokrojoną na ćwiartki cytrynę. Wszystko gotuj 15 min. Wystudź i wstaw do lodówki na 24 godz. Potem odcedź i wyciśnij przez lnianą ściereczkę. Dodaj 1 kg cukru i gotuj na małym ogniu 2 godz. Gotowy gorący mioderek zlej do słoiczek, zakręć i zostaw do ostygnięcia przykrywką w dół. Wspaniałe i najzdrowszy do słodzenia herbaty!








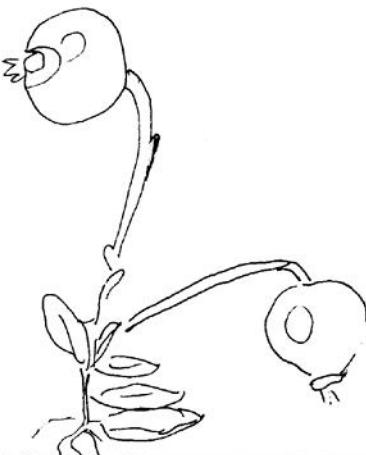
KARTA PRACY NR 1
„Rośliny lecznicze uprawiane w ogrodzie, na balkonie i parapecie”

lawenda wąskolistna		lebiodka pospolita	
majeran ogrodowy		malwa czarna	
melisa lekarska		mięta pieprzowa	

KARTA PRACY NR 1
„Rośliny lecznicze uprawiane w ogrodzie, na balkonie i parapecie”

nagietek lekarski		nasturcja większa	
papryka chili		pomidorki koktajlowe	
szalwia lekarska		czosnek ogrodowy	

KARTA PRACY NR 5
„Rośliny lecznicze różnych siedlisk”

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

Dzień tygodnia: 5

Temat: A to ci perz !



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

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

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



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 zółć 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 więdnie 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 C

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 !



3.

A to ci perz!

- 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 pumperniklem.
- Ooo! – nie mogły nadziwić się skrzaty.
- Pocięte wysuszone kłącza perzu miesza się z innymi ziołami w leczniczych mieszankach.
- A jakie schorzenia można leczyć perzem? – zaciękała 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 leczeniu dopomaga 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 skórą białkową.



Perz

niałym lekiem na rany, działa ściągająco. Tak mała roślinka, a jaka wspaniała. Już ponad 3 tysiące lat temu znano ją w Chinach. Znana jest też powszechnie jako ludowa roślina lecznicza. Usiądźmy tutaj na pieńku, a ja przyłożę kompresy z babki na zadrapanie kolanka malucha. Jak masz na imię? – spytała go przykładając listki.

– Ja jestem Zdziorek! Dziękuję bardzo! Od razu lepiej się czuję!

– Posiedźmy jednak jeszcze chwilkę. Poznam twoje rodzeństwo.

– Ja jestem Mądrusia! I chciałabym tak jak ty, Matko Naturo, znać właściwości roślin. A to moje siostrzyczki: Jagódka i Stokrotka.

– Ja nazywam się Wścibinosek!

– A ja Wiercioszek! – przedstawili się bracia.

– Cieszę się, że was poznałam – uśmiechnęła się do nich Pani łąk, pól i lasów.

– A jeszcze bardziej, że chcecie poznać lecznicze rośliny. Już wiecie, że babka pomaga na rany.

– Prawda! – wykrzyknął Zdziorek. – Już lepiej się czuję!

– To dobrze! Ale babka ma jeszcze właściwości lecznicze, można leczyć nią gardło, krtań, a nawet pomaga przy ukąszeniach żmii. Nie zasługuje na nazwę „zielsko”. Nie chciałam, aby nią pogardzano i nadałam jej te wszystkie lecznicze właściwości. Jak się teraz czujesz? – spytała Zdziorka.

Ten delikatnie odchylił listki z zadrapanych kolanek.

– O, już ranki „zaschły” – ucieszył się. – Możemy wędrować dalej.

– Cieszę się, że dobrze się czujesz! – uśmiechnęła się Pani Zielarka. – W drogę!

