

Materina dúška a rakytník

Materina dúška je trsovitá bylina s drevnatými konáríkmi. Jej stonky sú červenkasté a dorastajú do výšky 10 až 30 centimetrov. Lístky má vajcovité a kvety biele až fialové. Má veľmi príjemnú vôňu. Obsahuje množstvo telu prospešných látok, medzi ktoré patria rôzne esenciálne oleje, horčík, kyselina ursolová či flavonoidy (látky, ktoré majú protizápalové účinky).

Účinky materinej dúšky je možné pozorovať pri posilňovaní obranyschopnosti a imunity organizmu, tráviacich a vylučovacích ťažkostiach, liečení zápalov močových ciest, v boji so svalovými kŕčmi, nespavosti, kašli a zápale priedušiek.



Nadzemnú časť rastliny zbierame v čase kvitnutia (máj-september), pričom ju odrezávame nožom alebo nožnicami. sušíme v tieni pri teplote do 35 stupňov.

Rakytník unikátne ovocie bohaté na kombináciu

10 vitamínov – antioxidantov, 15 stopových prvkov, olejov, nenasýtených mastných kyselín a iných biologicky aktívnych látok. V poslednej dobe veľmi obľúbenou. Nazýva sa tiež rastlina budúcnosti. Rastlinou budúcnosti bol nazvaný aj preto, že je využiteľný celý bez zvyšku. Pre náš organizmus sú prospešné nielen plody, semená, kvety, ale aj listy, výhonky, kôra a koreň. Plody sa sušia, vyrába sa z nich čaj. Výborné sú aj kompóty, džemy, sirupy, šťavy a prírodný rakytníkový olej. Voľne rastúci rakytník je rozšírený po celom svete. Pestuje sa v tvare

stromu alebo kra ako ovocná aj okrasná drevina. Pomerne ťažko sa zberá a trvá dlhšiu dobu, kým rastlina začne rodiť – 6 až 8 rokov.



V rámci krúžkovej 22.11.2022 rozprávali a rakytníku. Pani žiakov informovala o liečivých účinkoch rastlín a ich výskyte... Na stretnutí sme si pripravili zdravé teplé nápoje. Pri pití chutných čajíkov sa nám super komunikovalo a relaxovalo.

aktivity sme sa dňa o materinej dúške Mgr. Lahučká

