

Divozel veľkokvetý a nádchovník



V chladnejšom období dostávajú naše dýchacie cesty poriadne zabrat'. Na našom čajíkovom stretnutí v ŠI sme sa preto venovali bylinkám, ktoré môžeme využiť na prevenciu aj liečbu

prechladnutia. Neformálnym vzdelávaním sme sa naučili, že **divozel** je dvojročná bylina, ktorá kvitne v lete. Nájdeme ho na teplých miestach s ľahkou pôdou na okraji lesa, rúbaniskách. Obsahuje účinné látky: slizovité látky, saponíny, silicu, flavonoidy, horké glykozidy, triesloviny, karotén, éterický olej a iné. Kvety sú uvoľňujúcim liekom pri suchom, chronickom, neustupujúcom kašli, napr. pri astme a bronchitíde, laryngitíde a tuberkulóze, uvoľňujú hlieny a čistia priedušky, pôsobia močopudne a protizápalovo a to tak v ústnej dutine, ušiach a hrtane, ako aj v črevách, pri problémoch s tráviacim systémom uvoľňujú kŕče. Používajú sa aj pri zápaloch v žalúdku, pažeráku alebo črevách a pri poruchách spojených s hnačkami. Olej sa používa pri aftách, herpesoch alebo pri bolestiach uší. Listy z divozelu sa užívajú



najmä pri dýchacích ťažkostiach. Zvonka ich môžeme prikladať na rôzne bolestivé miesta a rany, opuchliny, ekzémy.

Nádchovník je izbová rastlina, ktorá nás osvieži svojou prírodnou arómou podobnou mäte, medovke a eukalyptu dokopy. Táto bylínka sa využíva pre svoje protizápalové a protiplesňové vlastnosti a pri nádche. Je známa predovšetkým svojimi aromatickými listami. Vôňa listov sa ale uvoľňuje až po ich rozdrvení medzi prstami. Pri ochutnávke čajov z týchto bylín sme využili naše digitálne zručnosti na vyhľadanie informácií obrázkov o bylinkách z rôznych zdrojov.

