

BYLINKOVÁ NEDEĽA PRE DETI

POŠLI
TO ĎALEJ
NÁŠ SVET
Z PRVEJ
RUKY



Obr.2: Malá Eliška drží skorocel, z ktorého je dobrý aj čajik na zápaly dýchacích ciest.

Je krásny letný deň a vaše deti šantia na lúke. Spotené dobehnú za vami. Obzriete sa okolo seba a vedľa vás rastie štiav kyslý (kyselka). Napadlo by vám, že ju môžete deťom ponúknuť na osvieženie? Nablízku je aj hluchavka, ktorej nektár ste ako malé dieťa cmúľali z jej kvetov. Chutnali ho aj vaše deti? Poznajú rastliny, ktoré sprevádzali vaše detstvo? Lebo naše deti a deti ďalších štyridsiatich rodičov, ktorí prišli na náš workshop **Bylinková nedeľa pre deti**, už vedia, kedy a ktoré rastliny môžu ochutnať. Čítajte našu bylinkovú reportáž zo sadu. ☺

LIEČIVÁ ČI TOXICKÁ?

„Skorocel je liečivá rastlina,“ hovorí malý Petrík, ktorý sedí na trávě vedľa svojej manky. Lektor Miro Kresánek ho chváli: „Áno je to liečivá rastlina. Ukáž aj ostatným deťom, ako vyzerá. Kto mi prinesie skorocel, dostane odo mňa jeho semienka na sadenie.“ Deti sa rozhládajú a dobre motivované trhajú kvet alebo list skorocelu. Malý Cyrilko, poverený Mírom, ich od detí zbiera a rozdáva balíčky semienok.

Miro pokračuje v rozprávaní o jeho liečivých účinkoch: „Skorocel väčšina z nás pozná ako bylinku vhodnú na hojenie rán. Už menej ľudí o nej vie, že je výborná aj na liečenie dýchacích ciest, napríklad pri kašli.“ Ukazuje rastlinu a dodáva, že zbierať by sme ju mali, kým nejde do kvetu. Na našej lúke nájdeme skorocel kopijovitý a skorocel širokolistý. Rodičia rukami prehŕňajú trávu a ukazujú deťom široké a podlhovasté listy skorocelu.

Miro upozorňuje rodičov na to, že bylinku zberáme len vtedy, keď sme si stopercentne istý, že ju poznáme. „Pri bylinkách platí to isté, čo pri hubách. Zbierame a jeme len to, čím sme si stopercentne istý. Rôzne bylinky majú rôzny vplyv na organizmus, aj pozitívny, aj negatívny, ale celkovo vás upokojím, že väčšina rastlín nie je život ohrozujúca. Čo však málokto vie, je, že najčastejšia okrasná drevina v našich záhradkách, je najviac jedovatá. Je to tuja, ktorej každá časť je toxická, a to dokonca aj dym pri jej pálení,“ hovorí Miro a dodáva, že rovnako tak je jedovatý aj tis obyčajný.

Obr. 1: Keď chceme niečo vo svete zmeniť alebo niečo pozitívne šíriť ďalej, začať by sme mali od najmenších. Práve preto bol bylinkový workshop venovaný práve im.





Obr.3 Lastovičník väčší nasekáme na drobno a ponoríme ho na 24 hodín do nádoby s olejom. Po odstáti sa stačí bylinkovým olejom natrieť a komáre vás budú obchádzať. 😊

Detičky sa začínajú mrviť a tak vyrážame do terénu, prejsť sa po sade. Cieľom je lastovičník väčší, ktorý odpudzuje komáre.

PRÍRODNÝ REPELENT NA KOMÁRE

Lastovičník väčší zaujme viac rodičov ako deti. Zbiehajú sa pri tejto rastlinke a všimajú si jej stavbu, na ktorú ich Miro upozorňuje: „Dobre si pozrite listy, kvety a aj stonku.“ Jeden odtrhne a berie ho späť k stolu. V priamom prenose ukazujú, ako si z lastovičníka vyrobiť prírodný repelent, ktorý odpudzuje komáre. „Keď ste niekde na chate, v prírode a nemáte alebo nechcete použiť repelent, jednoducho nasekáte rastlinku na drobno a ponoríte ju na 24 hodín do decilitra oleja,“ komentuje svoju činnosť a sype bylinku do oleja. Po odstáti sa stačí olejom ponatierať a komáre vás budú obchádzať. Deti sa zbiehajú okolo nás s kvietkami v ruke. Dostali za úlohu nazbierať jeden, dva kvietky. „Rodičia, dúfam, že tu máte knihy, ktoré som vás žiadala sebou priniesť. Teraz ich budeme potrebovať,“ vyzývajú ich, aby si otvorili knihy. Deti sa k nám hrnú s knižkou v jednej ruke a v druhej s kvietkom. Miro detičkám ukazuje, ako si majú správne vylisovať bylinku. Do bieleho kancelárskeho papiera preloženého na polovicu vkladajú kvietky. Jednou rukou si rastlinku pridržiavajú a druhou otvárajú hlavičku s lupienkami tak, aby bol vylisovaný kvietok pekne otvorený. Jeden z rodičov sa Mira pýta, aké rastlinky natrhala jeho dieťa. Miro vyberá prvú bylinku a hovorí: „Táto je veľmi známa a kontroverzná, používa sa pri liečení kĺbov. Má protizápalové vlastnosti. Málokto však vie, že má aj silné vedľajšie účinky. Je to kostihoj lekárska. Celkovo sa odporúča používať výlučne externe, maximálne šesť týždňov v roku, a aj to nie nepretržite, ale po častiach, pretože škodí pečeni.“ Zápalu radšej liečiť repíkom lekárske, ktorý vám pomôže rovnako dobre a neohrozuje zdravie. Náhodou práve druhá rastlina, ktorú rodič doniesol, je re-

pík a my si ju môžeme pozrieť. „Repík vám odporúčam aj na vnútorné použitie. Minulý rok som ho prvýkrát užil na zapálené hrdlo a pomohol mi,“ hovorí Miro s úsmevom.

PREBUDIŤ ZÁUJEM

„Nie všetky deti majú vzťah k prírode,“ hovorí Miro Kresánek. Podstatné je nenútiť ich, ale skôr v nich prebudiť záujem, motivovať ich, a to aj nejakou milou tvorivou aktivitou v prírode. Miro vyťahuje z peňaženky vylisovaný štvorlístok a ukazuje ho deťom. „Takto pekne budí po niekoľkých dňoch vyzerať aj vaše dnes vylisované kvietky. Viete, čo s nimi potom urobíte? Môžete ich napríklad nalepiť mamičky na zarávaninový pohár, v ktorom má vysušené bylinky,“ a priamo pred nimi lepí

štvorlístok na pohár priehľadnou lepiacou páskou. Pozornosť detí preberám na chvíľu ja a volám ich k sebe: „Všetky deti ku mne, teraz vám rozdám malé ušité vrecúška, stuhu na previazanie, trošku vaty a levanduľu. Každý z vás si vyrobí voňavé vrecúško do postieľky.“ Deti sa ku mne hrnú a postupne plníme jedno vrecko za druhým. Miro deti ešte upozorňuje, že všetko musí byť s mierou. Platí to aj pre aromatickú vôňu levandule, ktorá má síce upokojujúce účinky, ale ak ju budeme mať priamo pri nose, môže nás, naopak, rozbolieť hlava. Deti stužkou preväzujú malé vrecúška a nesú ich rodičom.

Poslednou aktivitou nášho bylinkového popoludnia je vyrábanie včieho maku z papiera. Väčšie deti strihajú, lepia a menšie sa hrajú s domácou plastelínou, ktorú sme vyrobili z múky, vínného kameňa, oleja, soli, vody a dofarbili pestrými potravinárskymi farbami. Plastelína má u detí nevídaný záujem. A presne o tom bol celý bylinkový workshop. O tom, ako v deťoch zbudiť záujem o prírodu, rastliny okolo nás a aj rodičom oživiť príjemné pocity z dotyku s prírodou, ktoré prežívajú v detstve, aby ich mohli ďalej sprostredkovať deťom. Lebo to, čo je z prírody, je dokonalejšie ako akékoľvek hračky (kamenky, paličky...), stoličky (tráva, stromy, kamene), malinovy (mäta, citrón, svieža voda alebo bylinkový čaj), sladkosti (jahôdky, čerešne, nektár z kvetov) alebo rádio či rozprávka (spev vtákov a pozorovanie zvieratiek v prírode). Je len na nás rodičoch, čo a ako našim deťom odovzdáme. ☺

Zuzana Matúšová Girgošková
www.lifereset.sk

Foto: www.helenakurus.sk
a www.tomasbencik.com

Viac o projektoch Dr. Kresánek deťom a o liečivých rastlinách sa dozviete na www.drkresanek.sk.

Tento projekt podporil
www.WCUT®.sk
drevo je náš svet



Obr. 4. Vylisovaný kvietok je jednoduchá maličkosť, ktorou si viete skrášliť pohár na bylinkový čaj, desiatovú škatuľku či záložku do knihy. Zvládnú ju vyrobiť aj najmenší.