

Před několika dny jsem na procházce lesem byla překvapená, na kolik léčivých rostlin jsem narazila. Minule jsem psala o medvědí česneku (ten jsem zatím ne našla), na rozdíl od ocúnů, které jsou momentálně před rozkvětem. Je velice snadné si je s medvědí česnekem splést. Ocún je prudce jedovatý díky obsahu alkaloidu kolchicinu, který se ale ve správném množství a dávkování používá ve formě tablet při terapii dny. Další byliny, které je možno právě najít – pampeliška, kopřiva, hluchavka, přeslička, kostival... Léčivka, kterou si dnes přiblížíme, je prvosenka (Primula), která je právě v květu.

Prvosenky všichni jistě znáte, řada okrasných se pěstuje na zahrádkách ve velké rozmanitosti barev. Ty léčivé nalezneme volně v přírodě zejména ve světlých listnatých lesích, na prosluněných stránkách a v křoví-

nách. Léčivé jsou dva rody – prvosenka jarní a prvosenka vyšší. Rostliny dosahují výšky kolem 20–25 cm. Z podzemního oddenku vyrůstají měkké a svraskalé listy uspořádané v přízemní růžici. Vonné žluté květy vyrůstají na jednostranném okolíku. Může se rozmnožovat vegetativně rozdělením oddenku, ale většinou se rozmnožuje pohlavně, tvorbou semen. Plodem je tobolka. Některé zdroje uvádějí, že prvosenka jarní se může dožít více než padesáti let.

Oddenek těchto rostlin obsahuje látky nazývané saponiny, které mají takzvané expektorační účinky. Pomáhají rozpouštět a uvolňovat hleny. Najdete ho tedy v lékárně v sirupech a čajích na nachlazení spojeném s vlhkým kašlem.

Jelikož účinnou částí jsou podzemní orgány, sbírají se na podzim, avšak Český červený seznam tyto rostliny zařazuje do



kategorie C3 (vzácnější až ohrožený druh); proto by se neměly v přírodě sbírat. Pokles populace prvosenky jarní byl způsoben nárůstem zemědělské výroby, těžbou a výsadbou jehličnanů, používáním herbicidů, hnojením (hlavně dusíkatými hnojivami) a orbou travních porostů. Pro léčebné účely se proto prvosenky pěstují.

Ohlédnutí za jarními dny v Domově důchodců Humburky

Dovolte nám podělit se s vámi o několik maličkostí, které zpestřily náš pravidelný volnočasový program. V období prvních slunečných paprsků jsme se s klienty pustili do barvení vajíček, zdobení beránek a pletení pomlázek. Pomlázkový workshop se stal ryze mužskou záležitostí a obdivuhodnou ukázkou zručnosti našich klientů i údržbářů. Svou práci pak zúročili při pondělním koledování, kdy se postarali o to, že naše klientky a zaměstnankyně zůstanou zdravé, krásné a pilné po celý rok. Na vlně tradice jsme dopluli na konec dubna, kdy se k nám po roce vrátily čarodějnice a pořádně to po celém domově „rozpálily“. Došlo i na



kouzlení úsměvů na tvářích našich klientů a jejich příbuzných, za což jim patří dík.

Za Domov důchodců Humburky
Břízková Ivana, DiS., sociální pracovnice



Domov sociálních služeb Chotělice – Velikonoční tradice

Jarní období jsme si velice užili, nejenže nám přálo slunečné počasí, ale letos i zdraví. Před Velikonocemi jsme navštívili Hrádek u Nechanic. Zde jsme mj. obdivovali i překrásnou výzdobu, která nám dala inspiraci pro vyzkoušení dekoračních technik s našimi klienty. Nechybělo barvení vajec, pečení velikonočních perníčků, pletení pomlázek, ve kterých je přeborníkem p. Mirek Černý.



V dubnu oslavil kulaté narozeniny p. Standa Tomášek, pro kterého pracovníci a rodina připravili oslavu se vším všudy. Standa si užil dort a bohaté pohoštění, tanec s rodinou i pracovníky.

Nezbývá než si přát, aby dobrá nálada a hlavně zdraví vydržely co nejdéle!

Za kolektiv Kateřina Verflová

CENÍK INZERCE

NOVOBYDŽOVSKÝ
ZPRAVODAJ

A4	4 350 Kč
A4/2	2 850 Kč
A4/3	2 100 Kč
A4/4	1 500 Kč
A4/6	1 350 Kč
A4/9	1 050 Kč
A4/12	750 Kč

ceny včetně DPH

VYUŽIJTE AKCE
2 + 1 INZERÁT ZDARMA