



Vaikams ir ne vaikams 😊



VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS FINANSUOJAMAS SAVIVALDYBEI PAVALDŽIŲ
ĮSTAIGŲ APLINKOSAUGINIO ŠVIETIMO PROGRAMOS PROJEKTAS „JOVARĖLIO SODELIS“

IŽANGA

Augalai į mus labai panašūs: turi kojas – šaknis, stuburą – kamieną, rankas – šakas, galvą – viršūnę. Todėl nuėjus į mišką ar vaistažolių pievą, pasijunti tarsi būtum gerų draugų būryje: Kiaulpienė – geltonplaukė mergaitė, gyslotis – drąsus berniukas, Ažuolas – senas išminčius, Raudonėlis – skrandžio draugas, Mėta – bitė ir kiti linksmi draugai.

Nuo senų laikų augalai ir žmonės gražiai gyveno. Vieni kitiems padėdavo. Šie puikūs draugai nuo senų senovės pagelbėjo mūsų proseneliams ir seneliams, o dabar gelbėja ir tėveliams, ir vaikams, tik reikia žinoti, kur juos rasti, kaip susirinkti ir kaip paprašyti pagalbos.

Vaistažolių poveikis priklauso nuo jų surinkimo vietos – vaistažolės mėgsta švarą ir tylą. Jų poveikis žmogui labia priklauso nuo požiūrio į augalą: tiems, kurie sako. Kad jie neveikia, tai iš tiesų ir neveiks, o tiems, kuriems vaistažolės yra nuostabūs draugai ir pagalbinkai, visada padės tiek, kiek tik gales. Todėl jūs patys puikiai galite užsiimti lengvų negalavimų šalinimu vaistažolėmis.

Yra 3 žolelių rinkimo taisyklės:

1. Žolelių eik rinkti tik gerai nusiteikęs.
2. Visada padėkok gamtai už jos dovaną – vaistažoles.
3. Mažesnę augalų dalį pasiimk, o didesnę palik gamtai.



- Ruošiant vandenį arbatai, reikia pastebėti, kada pradeda drumstis virdulyje vanduo ir pradeda kilti burbuliukai, reikia tuoj pat išjungti, kad deguonis neišskristų – tada vanduo bus 85-90 laipsnių. Labai svarbu užpylus uždengti ir palaikyti 10-15 min.
- Jei gersi vieno augalo arbatą 7 dienas, tai padaryk 3 dienų pertrauką ir vėl galėsi gerti, o jeigu gersi vaistažolių mišinį, tai gali gerti 21 dieną ir padaryti 7 dienų pertrauką.
- Gerti patartina neskubant, mažais gurkšneliais, su trupučiu medaus, nes medus gerina žolelių įsisavinimą nuo 20 iki 70 procentų! Medus tarsi taksi – įsisodina augalą ir nuveža, ten, kur labiausiai jo reikia.



SESUTĖS MĖTA IR PIPIRMĖTĖ

Kaip žinia, mėtų būna įvairių rūšių : dirvinė mėta, vandeninė mėta, garbiniuotoji mėta, citrininė mėta, pipirmėtė, melisa ir net šokoladinė ar ananasinė mėta.

Garbiniuotoji mėta auga daržuose. Jos lapai vešlūs, garbiniuoti ir kvapnūs, todėl šią rūšį dažnai naudoja žolininkai. Pipirinė mėta, dar vadinama pipirmėte, ko gero pati kvapniausia mėtų rūšis, nes turi daug kvapniųjų medžiagų (eteriųjų aliejų). Jos dažnai dedama į įvairias žolelių arbatas su kitais augalais, į maisto patiekalus, prieskonius.

Mėtų arbatą gali gerti kaip labai skanią arbatą, tik nepamiršk daryti pertraukas arba pakeisti kitu augalu. Gali naudoti kaip prieskonį arba pasidaryti **mišinį, kuris pagelbės nuo pilvo skausmų.**

Sumaišyk lygiomis dalimis 1 valgomąjį šaukštą mėtos, 1 valg. š. Melisos ir 1 valg. š. Ramunėlių žiedų – gausi puikų mišinį savo pilvui. Gerk taip: 2 arbatinius šaukštelių mišinio užpilk karštu vandeniu, palaikyk uždengus 10 minučių ir gerk šiltą kelis kartus per dieną. Tavo pilvukas apsidžiaugs. Pipirinių mėtų preparatai gerina apetitą ir virškinimą.

Melisų preparatai vartojami širdies, miego, nerimo sutrikimams, bei skrandžio bei žarnyno ligoms gydyti.



ĮDOMU:

šviežia vaistinių melisų žolė įtrinami aviliai bitėms privilioti ir nuraminti.



ARBATOS PARUOŠIMO BŪDAS:

Mėtų lapelius užpilti karštu vandeniu, įdėti medaus ar rudojo cukraus, išmaišyti.

Kai pravėsta įmesti citrinos.

Labai tinka prieš miegą.

Bet skaniausia gerti vėsų, šaltą vakarą.

MĖTA MEŠKINIJA rekomenduoja ☺ LIMONADAS su mėtom

1.5 litro vandens
1 vienetas agurkų (nedidelio)
0.5 vieneto citrinų
8 lapeliai mėtų (didelių)
medaus pagal skonį



PARUOŠIMO BŪDAS:

Agurką ir citriną supjaustome plonais griežinėliais, sudedame į ąsotį kartu su mėtomis, užpilame vandeniu ir išmaišome, įdedame medaus pagal skonį.

MĖTĄ PIEŠĖ VAIKAI



GĖLYNŲ KARALIENĖ MEDETKĄ

Ko gero visi esate matę, kaip atrodo oranžinės spalvos žiedais pasipuošusi medetka. Močiutės jas labai vertina, nes medetkų preparatai slopina uždegimus. Naudojami gydant žaizdas, taip pat malšina skausmą, stiprina širdį, ramina nervų sistemą. Išoriškai naudojami medetkų antpilai vabzdžių įgėlimams ir nudegimams nuo saulės gydyti, bei išbėrimams. Šviežių sutrintų lapų kompresais šalinamos karpos. Šviežių lapų ir žiedų galima dėti į salotas, sriubas. Žiedai naudojami konditerijoje.



ĮDOMU :

*moterys vaistinių
medetkų žiedų
nuoviru ar antpilu
šviesina plaukus.*



Medetkų arbatą labai greitai pasigaminsite :
paimk trimis pirštukais mažą žiupsnelį medetkų žiedų, užpilk karštu vandeniu, uždengęs palaikyk kokias 5 minutes ir su medumi gurkšnok sau į sveikatą ☺

MEDETKĄ PIEŠĖ VAIKAI



MEDETKŲ SVIESTELIS

- 1 pakelis sviesto (82 proc.)
- 1 saujelė medetkų žiedlapių
- 1 saujelė druskos

PARUOŠIMO BŪDAS:

Sviestui kambario temperatūroje leidžiama suminkštėti. Tuomet suberti medetkų žiedlapius, įberti druskos. Išmaišyti masę sudėti į silikonines formeles ir dar apibarsyti šiek tiek druskos. Palikti šaldiklyje sustingti. Bus lengviau išimti iš formelių. Skanaus ☺

VAISTAŽOLININKO PAGALBININKĖ RAMUNĖ

dėl savo švelnaus skonio vadinama - RAMUNĖLE

Visi esate ragavę kvapnios ramunėlių žiedų arbatos, ypač tie, kas “mėgsta” sirgti peršalimo ligomis. Ji puikiai mažina temperatūrą, padeda nuo peršalimo simptomų: gerklės skausmo, slogos. Ramunėlių arbata gerina skrandžio veiklą, veikia priešuždegimiškai. Dar svarbu žinoti, kad vaistinė ramunėlė pati savaime neauga, ją reikia sėti iš sėklyčių, o į laukus ją gali netyčia vėjas nunešti ir taip paplatinti.

ARBATA

1 arb. š. žiedų užpilk karštu vandeniu, uždengęs palaikyk kokias 5 minutes. Su medumi gurkšnok iš lėto.



Labai patartina daryti kompresus paraudusiom akytėm: 1-2 arb. š. užpilti karštu vandeliu ir uždengus palaikyti 5 min., pamirkyti vatos gumulėlius ir dėti ant užmerktų akių, palaikyti 10-15 min ir nuimti. Taip daryti kelis kartus per dieną.



Myli, nemyli....

Joninių naktį įsimylėjusios merginos savo puokštėse ieškodavo ramunių ir skaičiuodavo jų žiedlapius – nelyginis skaičius reikšdavo, jog merginos jaunikaitis nemyli, o lyginis – jog myli.





VITAMINŲ KARALIENĖ DILGĖLĖ

Nuo pat ankstaus pavasario skubame į gamtą ieškoti vitaminų, kad sustiprėtume po žiemos šalčių. Toli ieškoti nereikia – čia pat po kojomis apstu vitaminų – dilgėlių. Drąsesni bando šviežių dilgėlių salotų, sulčių paragauti, kiti verda sriubas, gamina arbatas, prieskonius. Stiklinė dilgėlių lapų arbatos atitinka saują riešutų, pagal geležies ir kitų mineral kiekį. Dilgėlė – ir maistas ir vaistas ir rūbas, nes iš dilgėlių stiebų gaunamas natūralus pluoštas, iš kurio galima net baltinius pasiūti. Atėjus rudenii dairykites dilgėlių karolių – labia gardžių, riešutų skonį primenančių, sėklų. Dilgėlių sėklas pasidėk atomoje vietoje virtuvėje. Kai valgysi sriubą ar košę, įsiberk truputėlį dilgėlių sėklų ir sriuba ar košė taps dar skanesnė ir sveikesnė.

- turi priešuždegiminį poveikį;
- gerina kraujo krešėjimą;
- teigiamai veikia odos tonusą;
- gydo kai kurias kepenų
- padeda atsikratyti toksinų pertekliaus.

Svarbu! Skruzdžių rūgštis dilgėlėje sumažina skausmą, turi antibakterinį poveikį.



AR RAGAVAI DILGĖLIŲ SRIUBOS?



SKANUMYNAS.....mmm

O dabar pasakysiu tau **dilgėlių skanumyno receptą**: tau reikės 1 valg.š. dilgėlių sėklų, 1 valg.š. saulėgrąžų sėklų ir medaus. Pasigaminti labia paprasta: sumalk sėklas ir į jas įdėk truputį medaus, kad gautūsi vientisa masė. Tuomet įdėk į šaldytuvą ir palaikyk, kad sustingtų. Turėsi “**dilgėlių chalvą**”.



ČIOBRELIŠ SUTEIKS JĖGOS



Sveiki vaikai !

Mano vardas **Čiobrelis**, o pavardė **Paprastasis**. Ko gero visi mane pažįstate, nes pats pirmas atskubu pas jus, kai peršalate, kai jums skauda gerklą ar sunku atsikosėti. Kiek tik galiu stengiuosi jus pastiprinti, suteikti jėgų, kad greičiau sveiktumėte. Taigi arbata yra labai naudinga ne tik peršalus, bet ir stiprina visą organizmą, gerina virškinimą, padeda kai pučia pilvą, ryte gali pakelti ūpą, o vakare nuraminti.



ČIOBRELIŠ TAIP PAT NUOSTABUS PRIESKONIS

Puikiai dera su mėsos, žuvies, paukštienos patiekalais, dedamas verdant sriubas, ruošiant padažus.



VAIKAI PIEŠĖ ČIOBRELI

PASIRUOŠKIME ARBATOS:

1-2 arbatinius šaukštelių čiobrelių žolės įdėkite į puodelį, užpilkite karštu vandeniu. 10 min leiskite atsiskleisti geriausioms arbatos savybėms, nukoškite.

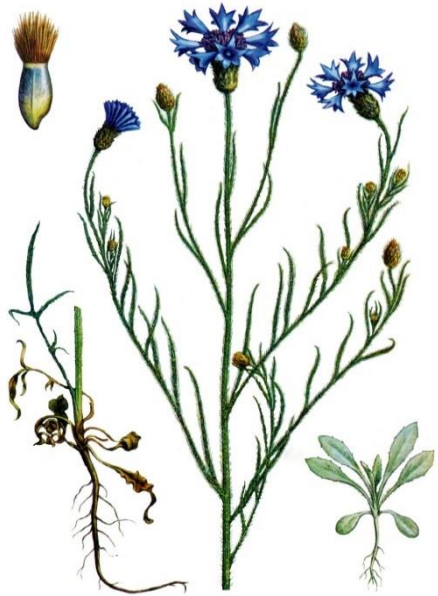
Gerkite lėtai paskanintą medumi ☺



MĒLYNŽIEDĖ RUGIAGĖLĖ

Dainose apdainuota rugiagėlė – ne tik graži pasižiūrėti, bet ir vertinga sveikatai. Vaistinė augalo žaliava – jauni žiedai, džiovinami pavėsyje, tamsioje patalpoje paberti ponu sluoksniu. Rugiagėlės, pražydušios jau gegužę, žydi visą vasarą.

Rugiagėlių žiedų užpilas skatina virškinimą, šlapimo išsiskyrimą, žadina apetitą. Užpilas pasižymi plaukų šaknis stiprinančiomis, pleiskaną naikinančiomis, burnos gleivine gydančiomis savybėmis. Juo gali būti valoma spuoguota veido oda. Minima, kad rugiagėlių preparatai tonizuoja organizmą, užpilu plaunamos akys, esant uždegimui.



RUGIAGĖLĖMIS PUOŠIAMAS MAISTAS



ŽOLELĖSE GAUSU KALCIO, BŪTINO SVEIKIEMS KAULAMS.

Žiedų nuoviru dažomi verpalai ir audiniai mėlyna spalva, primaišius dirvinės aguonos žiedlapių, — violetine spalva. Rugiagėlės žiedų preparatai vartojami parfumerijos ir maisto pramonės gaminiams dažyti.

RUGIAGĖLĖS ŽIEDŲ UŽPILAS

1 valgomas šaukštas džiovintų žiedų užpilamas 200 ml karšto vandens, kaitinama 15 min. ant silpnos ugnies, retkarčiais pamaišant laikoma 45 min., po to perkošiama. Geriama po 1–2 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną prieš valgį.



LYG SAULĖ, geltonkasė mergaitė **KIAULPIENĖ**

Anksti pavasarį geltonuoja visos pievos ir laukai, tarsi geltonas kilimas. Ji mus sveikatina nuo kojų galiukų iki plaukų viršūnėlių – visą organizmą. Taigi, kiaulpienė viena iš geriausių pasaulio augalų! O kaip dažnai mes ją mindžiojame, keikiame, jeigu jų atsiranda prie namo pasodintoje pievelėje. Kai sužinosi kokia kiaulpienė yra naudinga, greičiausiai atsiprašysi jos. Suaugę žmonės dažnai klaidingai kiaulpienę vadina piktžole – ją reikia vadinti geražole! Taigi anksti pavasarį geltonuoja laukai, 1 kotelis ir 1 galvelė, vasarą pavirsta pūkais ir plast, plast išskrenda – tai kiaulpienė. O vasaros viduryje pražysta kitas augalas: aukštesnis ir vienas kotelis laiko kelias galveles ir jų galima rasti iki pat žiemos – tai pienė. Kiaulpienė ir pienė - du skirtingi augalai.

Net nežinau, nuo ko pradėti girti šią gražuolę – jos kiekviena lastelė yra naudinga: tiek lapai, tiek žiedai, tiek šaknys.



**PIRMASIS MEDUS SURENKAMAS
PAVASARĮ - PIENIŲ MEDUS**

**Norėdami nustebinti svečius,
galime juos pavaišinti
kiaulpienių kava ar kakava.**

Vėlai rudenį kasame šaknis,
nuplauname ir šiurkščia
kempinėle nušveičiame,
supjaustome mažais gabalėliais
ir išdžioviname. Gabalelius
įdedame į keptuvė be aliejaus ir
pakepiname, kol paruduos.
Atvesus sumalame kavamale.
Apie pusę arbatinio šaukštelio
miltelių užpilame karštu
vandeliu, palaikome uždenę 10-
15 min ir gerkime su medumi ir
pienu. Suteiks jėgų ir sveikatos.



Vėliau, pavasarėjant,
atsiranda kiaulpienių lapai,
kuriuos naudojame **salotoms**.
O iš pražydusių žiedų
verdame **arbatą**.

Į puodelį įmeti keliatą žiedų,
užpili karštu vandeliu...ir
stebi, kaip saulė ritinėjasi tavo
arbatos puodelyje



...IR PRAŽYDO JI VAIKŲ PIEŠINIUOSE



JI DOVANOJA
ŠYPSENĄ JUMS





PIENIŲ UOGIENĖ

Pienių žiedai 400 g

Citrina 2 vnt.

Cukraus 1.5 g

Vanduo 1 l

- Prisiskinkite pienių galvučių, kruopščiai jas nuplaukite. Supjaustykite 1,5 citrinos su odelėmis.
- Į verdantį vandenį suberkite cukrų ir pasigaminkite sirupą. Į verdantį sirupą suberkite pienių galvutes, citrinos gabalėlius ir virkite 10 – 15 min. Baigiant virti supilkite 0,5 citrinos sultis. Nukaiskite puodą nuo viryklės.
- Palikite masę pastovėti iki kitos dienos.
- Kitą dieną masę nukoškite, nuspauskite žiedus. Užkaiskite ir kaitinkite 20 min. Karštą uogienę išpilstykite į stiklainius ir užsukite stiklainius.

SKANAUS!

JONO ŽOLĖ - JONAŽOLĖ

Jonažolė tai augalas, kurį gerbė ir gerbs visais laikais, nes jis tvarko mūsų smegeninę. Kad nesipyktume su protu, mes turime jonažolę. Nuo senų senovės kalbama, kad jonažolė nuo šimtų ligų. Tai vaistinis augalas, kuris stiprina mūsų nervinę sistemą, tonizuoja visą organizmą, suteikia jėgų, ištvermės, gerina nuotaiką, virškinimą, kepenų darbą ir dar daug visko gero daro. Tik reikia žinoti, kad jonažolė stipriausiai veikia tuomet, kai suvartojama visa – t.y. reikia surinkti ją birželio mėnesį ties Joninių švente ir šviežią vartoti į salotas, į žalią kokteilį arba sudžiovintus sumalti į miltukus ir arbatinį šaukštelį per dieną išgerti kartu su vandeniu. Augalas vartojamas sergant virškinimo trakto ligomis (gastritu, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige), viduriuojant.



Buvo tikima, kad sudžiovintos jonažolės ryšulėliai, pakabinti namuose, nuveja ligas, piktas dvasias, liūdesį ir blogą nuotaiką. Šiuolaikinė medicina taip pat rekomenduoja vartoti jonažolių preparatus. Jie pasižymi dezinfekcinėmis, priešuždegiminėmis savybėmis, skatina audinių regeneraciją. Jonažolių tinktūra naudojama medicinoje, taip pat kosmetologijoje.

VAIKAI PIEŠĖ JONAŽOLĖ



IŠ JONAŽOLIŲ RUOŠIAMI UŽPILAI IR NUOVIRAI. BE TO, GALIMA GERTI KAIP ARBATĄ.



Užpilas – 3 valg. šaukštus susmulkintų jonažolių užpilti 250 ml karšto vandens, palaikyti dvi valandas, kad pritrauktų. Nukošti ir gerti po 1/3 stiklinės tris kartus per dieną.

Nuoviras – 1,5–2 valg. šaukštus susmulkintų jonažolių užpilti 200 ml vandens ir įdėti į vandens vonelę. Po 30 min. nuimti, palaikyti 10 min., nukošti. Vartoti po 1 valg. šaukštą 4–5 kartus per dieną.

SKRANDŽIO DRAUGAS RAUDONĖLIS

Vaistažolė ar prieskoninė žolė – toks klausimas kyla ne vienam raudonėlio augintojui ir mėgėjui. Šis daugiamejis žolinis augalas universalus: jis ne tik stiprina sveikatą, bet praturtina maisto patiekalų skonį. Raudonėlis tai „skrandžio draugas“. Kai privalgius daugiau nei reikia sustoja skrandis, nereikia išsigąsti, galima paprašyti pagalbos raudonėlio, kuris gerina virškinimą, „užveda skrandžio motoriuką“. Žinoma šis puikus augalas turi ir daugiau kuo pasigirti: su jo pagalba lengvai įveiksi peršalimo simptomus ir pagerinsi nuotaiką.

ARBATA NUO KOSULIO IR PERŠALIMO

1 arbatinį šaukštelį džiovinto raudonėlio ir pusę arbatinio šaukštelio cinamono miltelių užpilkite, 2 puodeliais karšto vandens. 10 minučių uždenkite. Gerkite iš lėto



Šie prieskoniai labai tiks **pica**, daržovių valgiams, žuviai, grybams ir makaronų patiekalams gardinti.



IŠ RAUDONĖLIO TAIP PAT VERDAMOS

ARBATOS: ruošiant arbatą galima naudoti tik raudonėlį arba maišyti jį su kitomis vaistažolėmis.

Šių žolių lapuose yra eterinio aliejaus liaukutės, todėl iš jo gaminamas ir eterinis aliejus. Raudonėlių eterinis aliejus naudojamas kaip dezodoruojanti, priešuždegiminėmis, antibakterinėmis savybėmis pasižyminti priemonė, kosmetikos ar kūno priežiūros produktų sudėtinė dalis.



**OREGANO**
pica





DAKTARAS GYSLOTIS

Jeigu „gyslotis“ nieko nesako, tai išgirdę pavadinimą „trauklapis“ iš karto suprasite, apie kokį augalą yra kalbama. Nuo mažų dienų žinome, jog šį augalą rasti yra itin paprasta ir jį reikia dėti ant žaizdos, tačiau gysločiui yra priskiriama ne tik ši gydomoji savybė.

Gyslotis raminausiai veikia plaučius, mažindami uždegimą ir sudirginimą, palengvina atsikosėjimą.

- Gysločiai gali gydyti skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligę, gastritą bei kolitą.
- Iš gysločių pagamintomis skalavimo priemonėmis galima skalauti burną – tai padeda įveikti burnos ir gerklės ligas.
- Gyslotis veikia antiseptiškai, ramina, turi priešuždegiminių savybių, pašalina skausmą. Tad jeigu susižeidėte, šviežią gysločio lapą nuplaukite, šiek tiek paminkykite tarp pirštų ar jį įpjaukite tam, kad išsiskirtų augalo sultys ir dėkite jį ant žaizdos.



GYSLOČIŲ ARBATA

Iš džiovintų gysločių lapų galite pasigaminti arbatą, kuri gydo skrandžio, dvylikapirštės žarnos opaligę, gastritą. **Šaukštą džiovintų lapų užpilkite stikline verdančio vandens, uždenkite ir palaikykite 2 valandas. Nukoškite ir gerkite šios arbatos po šaukštą, 3 ar 4 kartus per dieną, 20 minučių prieš valgį.**

Gysločių arbatą rekomenduojama gerti ir sergant bronchitu esant kvėpavimo takų uždegimams. Arbata lengvina atsikosėjimą.



ĮDOMU:

įkandus uodui ar kitam vabzdžiui, sukramtyk gysločio lapą ir košelę uždėk ant įkandimo vietos. Jis daro stebuklus



IŠ GYSLOČIŲ LAPŲ GAMINAMAS SIRUPAS NUO KOSULIO





**Medžiagą surinko ir knygą sukūrė:
Vilniaus lopšelio darželio „Jovarėlis“
ikimokyklinio ugdymo mokytoja
Agnė Giedrienė ☺
2021m.**

Kviečiu tave puodeliui arbatos ...

