



Název školy: **Základní škola a Mateřská škola Žalany**

Číslo projektu: **CZ. 1.07/1.4.00/21.3210**

Téma sady: **Přírodopis**

Název DUM: **VY\_32\_INOVACE\_3C\_17\_Léčivé\_rostliny**

Vyučovací předmět: **Přírodopis**

Název vzdělávacího materiálu: **Léčivé rostliny**

Autor: **Mgr. Michaela Slavíčková**

Datum vytvoření: **16.5.2013**

### Anotace:

Materiál seznamuje žáka se známými léčivými rostlinami a jejich účinky na lidský organismus.

### Očekávaný výstup:

Žák pozná vybrané léčivé rostliny a zná jejich účinky na organismus člověka.

Věková skupina, ročník: ZŠ, 7. ročník

### Metodické pokyny:

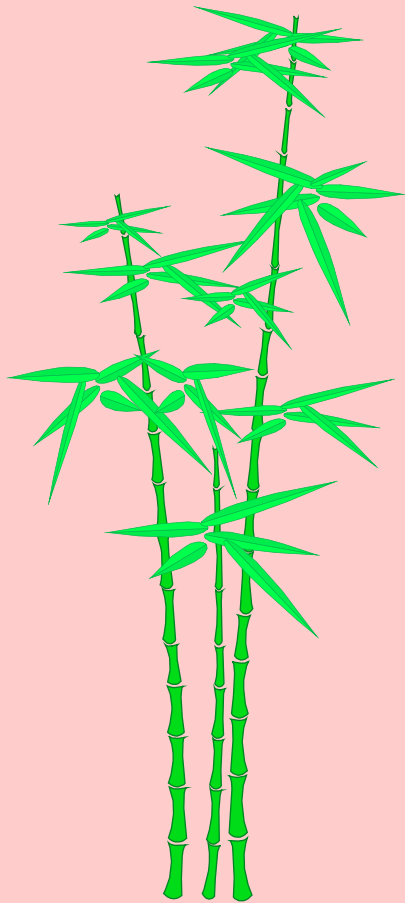
Žák poslouchá učitelův výklad doprovázený prezentací. Reagují na otázky a uvádí své zkušenosti a poznatky s léčivými rostlinami.

### Pomůcky:

Ukázky učitele

Časový harmonogram: 20min

# Léčivé byliny





# Heřmáněk pravý



Působí jako antiflogistikum (k léčbě zánětů), spasmolytikum (uvolňuje křeče) a diaforetikum (zvyšuje pocení).

Pomáhá od bolesti, při hojení ran, navozuje celkové uklidnění.

Je účinný při zánětech ústní dutiny, očních spojivek a pohlavního ústrojí, při žaludečních a střevních potížích, pomáhá léčit žaludeční vředy, při bronchiálním astmatu, při léčbě infikovaných sliznic a kůže, při alergických reakcích na kůži, uvolňuje křeče zažívadel a střevní plyny.

# Máta peprná



Máta pomáhá odstraňovat křeče, povzbuzuje vylučování trávicích šťáv, působí protizánětlivě a proti nadýmání.

Též podporuje funkci přídatných orgánů - jater, slinivky břišní a žlučníku. Inhalace máty pomáhá při zánětech dýchacích cest. Mentol vyvolává také pocit chladu a znecitlivuje, proto se ztrácí nepříjemné pocity jako je například svědění.

Při nechutenství se podává mátový čaj, máta působí i proti nespavosti, stresu a bolestem hlavy.

# Meduňka lékařská



Meduňkový čaj z listů snižuje stres, uklidňuje, uvolňuje, zpříjemňuje spánek a zajišťuje dobré zažívání.

Nově se uznávají protivirové účinky, zvláště u herpesvirů (opary).

Z listů se rovněž připravuje meduňkový likér.

Nať se používá v lidovém lékařství jako hypnotikum a sedativum.

Používá se také jako koření.

V kuchyni se pro svou citrusovou vůni za čerstva přidává do míchaných nápojů a ovocných salátů.



## Růže šípková



Dříve se v růžové vodě z šípků omývaly ruce

Šípky jsou bohaté na vitamíny, zejména na vitamín C. Vaří se z nich čaj na posílení organismu a vzhledem k tomu, že šípky působí i mírně močopudně, dá se použít i při onemocnění močového ústrojí nebo ledvin.

Ze šípků je možné vyrábět také sirupy, zavařeniny, kompoty, domácí víno nebo šípkový likér.

# Kopřiva dvoudomá

- Kopřivová droga také účinkuje jako kardiotonikum, antidiabetikum (při lehčích formách cukrovky, kdy ještě není nutné píchat si inzulín),
- protiprůjmově,
- antivirově (zejména proti virům chřipky)
- podporuje činnost slinivky a vaječnicků
- pomáhá při bronchiálním astmatu, působí močopudně
- zastavuje krvácení, zlepšuje prokrvení vnitřních orgánů
- kořen se užívá zejména zevně proti vypadávání vlasů
- samčí květy údajně zvyšují plodnost mužů



# Řepík lékařský

- Byl doporučován jako lék na mužskou impotenci, vařený v mléce by měl být schopen způsobit, aby muž byl "dostatečně mužný," ale také je uváděno, že při vaření ve velšském pivu má opačný efekt.
- V tradiční fytoterapii byl doporučen jako lék na nespavost, často byl součástí bylin v polštářích.
- Také byla pověra, že dokáže vytahovat třísky.
- Moderní herbalisté řepík předepisují na poruchy ledvin, jater, močového měchýře, a syndrom podrážděných střev. Pomáhá při žlučnickových obtížích, má protizánětlivé účinky.



# Podběl lékařský

- Podběl lékařský má dezinfekční a protizánětlivé účinky.
- Používá se při zánětech horních cest dýchacích k lepšímu odkašlávání a k potlačení zánětů. Čerstvé lístky z odvaru se přikládají na spáleniny, oteklé a bolavé klouby a na špatně hojící se vředy.



- Jaké znáš léčivé rostliny ?
- meduňka, řepík. podběl, kopřiva,...
- Co znamená ,že rostlina působí jako antiflogistikum, spasmolytikum a diaforetikum?
- antiflogistikum (léčba zánětů) spasmolytikum (uvolňuje křeče), diaforetikum (zvyšuje pocení)
- Jaká léčivka působí při zánětech horních cest dýchacích?
- Např. máta, kopřiva, podběl
- Jaká léčivka je zdrojem vitamínu C?
- růže šípková - šípkový

# Zdroje

- Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Slavičková Michaela
- Použitý software: MS Windows 7 , Microsoft Office PowerPoint 2007
- KARELJ. Wikipedia.cz [online]. [cit. 16.5.2013]. Dostupný na WWW:  
[http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Matricaria\\_recutita\\_Prague\\_2011\\_1.jpg](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Matricaria_recutita_Prague_2011_1.jpg)
- KÖHLER, Franz Eugen. Wikipedia.cz [online]. [cit. 16.5.2013]. Dostupný na WWW:  
[http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Matricaria\\_recutita\\_-\\_K%C3%B6hler%E2%80%93s\\_Medizinal-Pflanzen-091.jpg](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Matricaria_recutita_-_K%C3%B6hler%E2%80%93s_Medizinal-Pflanzen-091.jpg)
- PORSE, Sten. Wikipedia.cz [online]. [cit. 16.5.2013]. Dostupný na WWW:  
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Mentha-piperita.JPG>
- AUTOR NEUVEDEN. Wikipedia.cz [online]. [cit. 16.5.2013]. Dostupný na WWW:  
[http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Melissa\\_officinalis01.jpg](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Melissa_officinalis01.jpg)
- FRIESE, Uwe Horst. Wikipedia.cz [online]. [cit. 16.5.2013]. Dostupný na WWW:  
[http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:A\\_Blume\\_33\\_020be\\_wp1.jpg](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:A_Blume_33_020be_wp1.jpg)
- AUTOR NEUVEDEN. Wikipedia.cz [online]. [cit. 16.5.2013]. Dostupný na WWW:  
[http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Rosa\\_rubiginosa\\_hips.jpg](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Rosa_rubiginosa_hips.jpg)
- AUTOR NEUVEDEN. Wikipedia.cz [online]. [cit. 16.5.2013]. Dostupný na WWW:  
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Brennessel.jpg>
- PROF. DR. THOMÉ, Otto Wilhelm. Wikipedia.cz [online]. [cit. 16.5.2013]. Dostupný na WWW:  
[http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Illustration\\_Agrimonia\\_eupatoria0.jpg](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Illustration_Agrimonia_eupatoria0.jpg)
- TREPTE, Andreas. Wikipedia.cz [online]. [cit. 16.5.2013]. Dostupný na WWW:  
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Coltsfoot.jpg>