



THE NAME OF THE PROJECT: EVEN SMALL CHANGES CAN WORK GREAT MIRACLES

THE NUMBER PROJECT : 2021-2-SK01-KA210-SCH-000048735

THE PROJECT IS FINANCED BY THE EUROPEAN UNION AS A PART OF THE ERASMUS + AGENDA AND IMPLEMENTED IN COOPERATION WITH PARTNER SCHOOLS: ZŠ P. O. HVIEZDOSLAVA TRSTENÁ (SK), ZŠ NA HABRU HOŘICE (ČR), SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2 PODWILK (PR)



Introduction

A person does not have to run immediately to the doctor with an illness, nature itself often helps us.

Our grandmothers and great-grandmothers knew and used many herbal plants. Plants have been used not only in the kitchen for cooking but also for various injuries and diseases. In sunny weather, they collected roots, leaves, flowers, buds or fruits, dried them in attics, mixed various tea mixtures, produced syrups, ointments, tinctures and medical oils. The knowledge of the medical effects of plants has been passed from generation to generation. Today, many people grow herbs in their gardens and use the healing power of nature.

úvod

Človek nemusí hneď utekať s chorobou k lekárovi, častokrát nám pomôže i sama príroda.

Mnohé liečivé rastliny poznali a používali aj naše babičky a prababičky. Rastliny využívali nielen v kuchyni pri varení, ale aj pri rôznych zraneniach a chorobách. Za slnečného počasia zbierali korene, listy, kvety, vňate alebo plody, sušili ich na povalách, miešali rôzne čajové zmesi, vyrábali sirupy, mastičky, tinktúry a liečivé oleje. Vedomosti o liečivých účinkoch rastlín sa tradovali z generácie na generáciu. Dnes si bylinky mnohí pestujú vo svojich záhradách a využívajú liečivú silu prírody.

úvod

Člověk nemusí hned s nemocí utíkat k lékaři, často nám pomůže i sama příroda.

Mnoho léčivých rostlin znaly a používaly naše babičky a prababičky. Rostliny se využívaly nejen v kuchyni při vaření, ale i při různých poraněních a nemocích. Za slunečného počasí sbíraly kořeny, listy, květy, natě nebo plody, sušily je na půdách, míchaly různé čajové směsi, vyráběly sirupy, mastičky, tinktury a léčivé oleje. Vědomosti o léčivých účincích rostlin se tradovaly z generace na generaci. Dnes někteří pěstují bylinky ve svých zahradách a využívají léčivou sílu přírody.

WSTEP

Człowiek nie musi od razu biec do lekarza z chorobą, często sama natura nam pomaga.

Nasze babcie i prababcie znały i stosowały wiele roślin leczniczych. Rośliny były używane nie tylko w kuchni do gotowania, ale także przy różnych urazach i chorobach. Podczas słonecznej pogody ludzie zbierali korzenie, liście, kwiaty, pąki i owoce. Suszyli je na strychach, mieszały różne zioła herbaciane, wytwarzali syropy, maści, nalewki i olejki lecznicze. Wiedza o leczniczym działaniu roślin była przekazywana z pokolenia na pokolenie. Dziś wiele osób uprawia zioła w swoich ogrodach i korzysta z uzdrawiającej mocy natury.

Zoznam liečivých rastlín:

The list of herbal plants:

1. Alchemilka obyčajná (*Alchemilla vulgaris*)
2. Cesnak medvedí (*Allium ursinum*)
3. Dúška materina (*Thymus serpyllum*)
4. Kostihoj lekársky (*Symphytum officinale*)
5. Levandul'a lekárska (*Lavandula angustifolia*)
6. Lipa veľkolistá (*Tilia platyphyllos*)
7. Ľubovník bodkovaný (*Hypericum perforatum*)
8. Medovka lekárska (*Melissa officinalis*)
9. Mäta pieporná (*Mentha piperita*)
10. Nechtík lekársky (*Calendula officinalis*)
11. Podbel' liečivý (*Tussilago farfara*)
12. Príhl'ava dvojdomá (*Urtica dioica*)
13. Prvosienka jarná (*Primula veris*)
14. Púpava lekárska (*Taraxacum officinale*)
15. Rebríček obyčajný (*Achillea millefolium*)
16. Repík lekársky (*Agrimonia eupatoria*)
17. Rumanček pravý (*Chamomilla recutita*)
18. Sedmokráska obyčajná (*Bellis perennis*)
19. Skorocel širokolistý (*Plantago lanceolata*)
20. Šalvia lekárska (*Salvia officinalis*)

Anglický názov: Lady's mantel

Slovenský názov: Alchemilka obyčajná

Český názov: Kontryhel obecný

Pol'ský názov: Przywrotnik pospolity

Use of herbs:

Herb for women, used for menstrual pain and menopause, against bleeding and diarrhoea, it has diuretic effects.

Použitie:

Bylinka pre ženy, používa sa pri menštruačných bolestiach a klimaktériu, proti krvácaniu a pri hnačkách, má močopudné účinky.

Použití:

Bylinka pro ženy, používá se při menštruačních bolestech a menopauze, proti krvácení a při průjmech, má močopudné účinky.

Zastosowanie:

Zioło dla kobiet, stosowane przy bólach menstruacyjnych i podczas menopauzy, przeciw krwawieniu i bieguncce, działa moczopędnie.



Anglický názov: Ramson

Slovenský názov: Cesnak medvedí

Český názov: Česnek medvědí

Pol'ský názov: Czosnek niedźwiedzi

Use of herbs:

It has antibiotic and antibacterial effects, it supports digestion and helps with high blood pressure.

Použitie:

Má antibiotické a antibakteriálne účinky, podporuje trávenie a pomáha pri vysokom krvnom tlaku.

Použití:

Má antibiotické a antibakteriální účinky, podporuje trávení a pomáhá při vysokém krevním tlaku.

Zastosowanie:

Ma działanie antybakteryjne, może być stosowane jako antybiotyki, wspomaga trawienie i pomaga przy nadciśnieniu.



Anglický názov: Wild thyme

Slovenský názov: Dúška materina

Český názov: Mateřídouška obecná

Pol'ský názov: Macierzanka piaskowa

Use of herbs:

It helps with diseases of the upper respiratory tract, flu, headaches and has a calming effect.

Použitie:

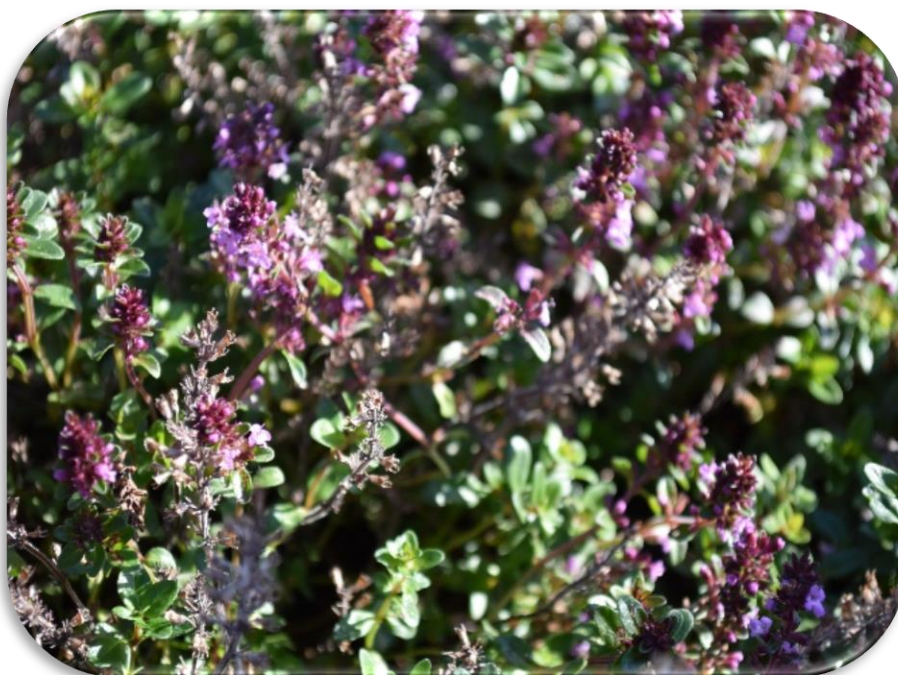
Pomáha pri ochoreniach horných dýchacích ciest, pri chrípke, bolestiach hlavy, pôsobí upokojujúco.

Použití:

Pomáhá při nemocech horních dýchacích cest, při chřipce, bolestech hlavy, zklidňuje.

Zastosowanie:

Pomaga przy chorobach górnych dróg oddechowych, grypie, bólach głowy i działa uspokajająco.



Anglický názov: Comfrey

Slovenský názov: Kostihoj lekársky

Český názov: Kostival lékařský

Pol'ský názov: Żywokost lekarski

Use of herbs:

It helps with stomach ailments, bruises, swellings and purulent wounds.

Použitie:

Pomáha pri žalúdočných ochoreniach, pri pomliaždeninách, opuchoch a hnisavých ranách.

Použití:

Pomáhá při žaludečních potížích, při pohmožděninách, otocích a hnisavých ranách.

Zastosowanie:

Pomaga przy dolegliwościach żołądkowych, stłuczeniach, obrzękach i ropnych ranach.



Anglický názov: Common lavender

Slovenský názov: Levanduľa lekárska

Český názov: Levandule lékařská

Pol'ský názov: Lawenda lekarska

Use of herbs:

It has relaxing and releasing effects. It helps with bloating, colic and rheumatism.

Použitie:

Má relaxačné a uvoľňujúce účinky. Pomáha pri nadúvaní, kolikách a reumatizme.

Použití:

Má relaxační a uvolňující účinky. Pomáhá při nadýmaní, akutní bolesti břicha a revmatismu.

Zastosowanie:

Ma działanie relaksacyjne i odprężające. Pomaga przy wzdęciach, kolkach i reumatyzmie.



Anglický názov: Common lime

Slovenský názov: Lipa veľkolistá

Český názov: Lípa velkolistá

Pol'ský názov: Lipa szerokolistna

Use of herbs:

It lowers the temperature, helps with inflammation of the respiratory tract, digestive disorders and ensures good sleep.

Použitie:

Znižuje teplotu, pomáha pri zápaloch dýchacích ciest, pri poruchách trávenia, zabezpečuje dobrý spánok.

Použití:

Snižuje teplotu, pomáhá při zánětech dýchacích cest, při poruchách trávení, napomáhá klidnému spánku.

Zastosowanie:

Obniża gorączkę, pomaga przy stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, przy zaburzeniach trawienia, zapewnia dobry sen.



Anglický názov: Common Saint John's Wort

Slovenský názov: Ľubovník bodkovaný

Český názov: Třezalka tečkovaná

Pol'ský názov: Dziurawiec zwyczajny

Use of herbs:

It has an anti-inflammatory effect, helps with digestive disorders, liver and gall bladder diseases.

Použitie:

Má protizápalový účinok, pomáha pri poruchách trávenia, chorobách pečene a žlčníka.

Použití:

Má protizánětlivý účinek, pomáhá při poruchách trávení, nemocech jater a žlučníku.

Zastosowanie:

Działa przeciwzapalnie, pomaga przy zaburzeniach trawienia, chorobach wątroby i pęcherzyka żółciowego.



Anglický názov: Balm

Slovenský názov: Medovka lekárska

Český názov: Meduňka lékařská

Pol'ský názov: Melisa lekarska

Use of herbs:

It strengthens the nervous system, removes fatigue, insomnia, bloating.

Použitie:

Posilňuje nervovú sústavu, odstraňuje únavu, nespavosť, nadúvanie.

Použití:

Posiluje nervovou soustavu, odstraňuje únavu, nespavost, nadýmání.

Zastosowanie:

Wzmacnia układ nerwowy, usuwa zmęczenie, pomaga na bezsenność, wzdęcia.



Anglický názov: Peppermint

Slovenský názov: Mäta pieporná

Český názov: Máta peprná

Pol'ský názov: Mięta pieprzowa

Use of herbs:

It helps with bronchitis, indigestion, nausea and relieves pain.

Použitie:

Pomáha pri bronchitíde, pri poruchách trávenia, nevoľnosti a utišuje bolesti.

Použití:

Pomáhá při bronchitidě, při poruchách trávení, nevolnosti a tiší bolesti.

Zastosowanie:

Pomaga przy zapaleniu oskrzeli, niestrawności, nudnościach i łagodzi ból.



Anglický názov: Pot marigold

Slovenský názov: Nechtík lekársky

Český názov: Měsíček lékařský

Pol'ský názov: Nagietek lekarski

Use of herbs:

It helps with burns, skin wounds, stomach ulcers and gastritis.

Použitie:

Pomáha pri popáleninách, kožných, ranách pri žalúdočných vredoch a gastritíde.

Použití:

Pomáhá při popáleninách, poranění kůže, při žaludečních vředech, akutních a chronických zánětech žaludku.

Zastosowanie:

Pomaga przy oparzeniach, ranach skóry, wrzodach żołądka i problemach gastrycznych.



Anglický názov: Coltsfoot

Slovenský názov: Podbeľ lekársky

Český názov: Podběl lékařský

Pol'ský názov: Podbiał pospolity

Use of herbs:

It helps with inflammation of the upper respiratory tract, asthma and pneumonia.

Použitie:

Pomáha pri zápaloch horných dýchacích ciest, astme a zápale pľúc.

Použití:

Pomáhá při zánětech horních cest dýchacích, astmatu a zápalu plic.

Zastosowanie:

Pomaga przy stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, astmie i zapaleniu płuc.



Anglický názov: Stinging nettle

Slovenský názov: Pŕhl'ava dvojdomá

Český názov: Kopřiva dvoudomá

Pol'ský názov: Pokrzywa zwyczajna

Use of herbs:

Stops bleeding, improves metabolism.

Použitie:

Zastavuje krvácanie, zlepšuje látkovú výmenu.

Použití:

Zastavuje krváčení, zlepšuje látkovou výměnu.

Zastosowanie:

Tamuje krwawienie, poprawia metabolizm.



Anglický názov: Cowslip

Slovenský názov: Prvosienka jarná

Český názov: Prvosenka jarní

Pol'ský názov: Pierwiosnek lekarski

Use of herbs:

It strengthens the immune system, helps with expectoration and coughing up, insomnia.

Použitie:

posilňuje imunitný systém, pomáha pri odhlieňovaní a odkašliavaní, nespavosti.

Použití:

Posiluje imunitní systém, pomáhá při zahlenění a odkašlávání, nespavosti.

Zastosowanie:

Wzmacnia układ odpornościowy, pomaga przy odkrztuszaniu, usuwa flegmę, pomaga na bezsenność.



Anglický názov: Common dandelion

Slovenský názov: Púpava lekárska

Český názov: Pampeliška lékařská

Pol'ský názov: Mniszek lekarski

Use of herbs:

Helps with digestive disorders, liver and gall bladder diseases, diabetes, improves appetite.

Použitie:

Pomáha pri poruchách trávenia, chorobách pečene a žlčníka, pri cukrovke, zlepšuje chuť do jedla.

Použití:

Pomáhá při poruchách trávení, nemoci jater a žaludku, při cukrovce, zlepšuje chuť k jídlu.

Zastosowanie:

Pomaga przy zaburzeniach trawienia, chorobach wątroby i pęcherzyka żółciowego, poprawia apetyt.



Anglický názov: Milfoil

Slovenský názov: Rebríček obyčajný

Český názov: Řebříček obecný

Pol'ský názov: Krwawnik pospolity

Use of herbs:

Improves appetite, stops bleeding, acts in gastritis, it calms the nervous system.

Použitie:

Zlepšuje chuť do jedla, zastavuje krvácanie, pôsobí pri gastritíde, upokojuje nervový systém.

Použití:

Zlepšuje chuť k jídlu, zastavuje krvácení, působí při gastritidě, zklidňuje nervový systém.

Zastosowanie:

Poprawia apetyt, tamuje krwawienie, działa przy problemach gastrycznych, uspokaja system nerwowy.



Anglický názov: Common agrimony

Slovenský názov: Repík lekársky

Český názov: Řepík lékařský

Pol'ský názov: Rzepik pospolity

Use of herbs:

It is used for diseases of the mucous membrane, supports immunity, digestion and is used externally for wounds.

Použitie:

Uplatňuje sa pri ochoreniach sliznice, podporuje imunitu, trávenie, zvonku sa používa na rany.

Použití:

Při onemocnění sliznice, podporuje imunitu, trávení, zevní použití na rány.

Zastosowanie:

Stosowany jest przy chorobach błony śluzowej, wspomaga odporność, trawienie, zewnętrznie jest stosowany na rany.



Anglický názov: Wild chamomille

Slovenský názov: Rumanček kamilkový

Český názov: Heřmánek lékařský

Pol'ský názov: Rumianek pospolity

Use of herbs:

It is used for colic, gastritis, inflammation of the respiratory tract, runny nose, it has a calming effect.

Použitie:

Používa sa pri kolikách, gastritíde, pri zápaloch dýchacích ciest, nádche, pôsobí upokojujúco .

Použití:

Používá se při akutních bolestech břicha, zánětu žaludku, při zánětu dýchacích cest, rýmě, zklidňuje.

Zastosowanie:

Stosuje się przy kolkach, nieżytach żołądka, stanach zapalnych dróg oddechowych, katarze, działa uspokajająco.



Anglický názov: Daisy

Slovenský názov: Sedmokráska obyčajná

Český názov: Sedmikráska obecná

Pol'ský názov: Stokrotka pospolita

Use of herbs:

It is used for fever, cough and rheumatism, externally for wounds, bruises and skin inflammations.

Použitie:

Používa sa pri horúčke, kašli, reume, zvonka na rany, podliatiny a kožné zápaly.

Použití:

Používá se při horečce, kašli, rýmě, zevní použití na rány, podlitiny, záněty kůže.

Zastosowanie:

Stosuje się przy gorączce, kaszlu, reumatyzmie, zewnętrznie na rany, siniaki i stany zapalne skóry.



Anglický názov: Ribwort

Slovenský názov: Skorocel kopijovitý

Český názov: Jitrocel kopinatý

Pol'ský názov: Babka lancetowata

Use of herbs:

It stops bleeding, has got an anti-inflammatory and antibacterial effect, helps with cough, asthma, stomach aches, it has got detoxifying effects.

Použitie:

Zastavuje krvácanie, pôsobí protizápalovo, antibakteriálne, pomáha pri kašli, astme, bolestiach žalúdka, má detoxikačné účinky.

Použití:

Zastavuje krváčení, působí protizánětlivě, antibakteriálně, pomáhá při kašli, astmatu, bolestech žaludku, má detoxikační účinky.

Zastosowanie:

Tamuje krwawienie, działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie, pomaga przy kaszlu, astmie, bólach żołądka, działa odtruwająco.



Slovenský názov: Šalvia lekárska

Anglický názov: Sage

Český názov: šalvěj lékařská

Pol'ský názov: Szałwia lekarska

Use of herbs

Helps with sweating, flatulence, throat pain as a gargle and strengthens the nervous system.

Použitie:

Pomáha pri potení, plynatosti, pri bolestiach hrdla ako kloktadlo, posilňuje nervovú sústavu .

Použití:

Pomáhá při pocení, plynatosti, při bolestech v krku jako kloktadlo, posiluje nervovou soustavu

Zastosowanie:

Pomaga przy poceniu się, wzdęciach, bólach gardła jako płukanka, wzmacnia układ nerwowy.





NÁZOV PROJEKTU: AJ MALÉ ZMENY DOKÁŽU VEĽKÉ ZÁZRAKY

THE NAME OF THE PROJECT: EVEN SMALL CHANGES CAN WORK GREAT MIRACLES

ČÍSLO PROJEKTU(THE NUMBER PROJECT) : 2021-2-SK01-KA210-SCH-000048735

PROJEKT JE FINANCOVANÝ EURÓPSKOU ÚNIOU V RÁMCI PROGRAMU ERASMUS + A REALIZOVANÝ V SPOLUPRÁCI PARTNERSKÝCH ŠKÔL ZŠ P. O. HVIEZDOSLAVA TRSTENÁ (SK), ZŠ NA HABRU HOŘICE (ČR), SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2 PODWILK (PR)

THE PROJECT IS FINANCED BY THE EUROPEAN UNION AS A PART OF THE ERASMUS + AGENDA AND IMPLEMENTED IN COOPERATION WITH PARTNER SCHOOLS: ZŠ P. O. HVIEZDOSLAVA TRSTENÁ (SK), ZŠ NA HABRU HOŘICE (ČR), SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2 PODWILK (PR)

