



Priroda krijepi i liječi

*"Priroda nikad ne žuri,
a ipak sve stiže"*

Lao Tzu

Dijana Ančić, UZ Konoba, OŠ Blato

Koliko smo (ne)moćni?

Čuvajmo Zemlju i prirodu na njoj, jer ih nismo naslijedili od svojih djedova i očeva, nego smo ih posudili od svojih potomaka.

poglavica Bik Koji Sjedi





Moć bilja



- Povijest liječenja biljem je povijest medicine općenito.
- Prvi zapisi potječu iz Kine iz 2800. godine pr.n.e. i govore o 366 ljekovitih biljaka. Grčki liječnik Hipokrat ostavio je popis od 400 ljekovitih biljaka od kojih je većina u upotrebi i danas.
- Ljekovite se biljke pažljivo biraju da bi zadovoljile pacijentove potrebe i izliječile bolest.
- Sigurnost biljne medicine je vrlo visoka, a nuspojave rijetke. Međutim, ne može se uzeti zdravo za gotovo da su biljke uvijek sigurne samo zato što su prirodne.
- Izvor teksta:
"Enciklopedija ALTERNATIVNE MEDICINE"
Maria Treben "Zdrav lje iz Božje ljekarne"

Živjeti u skladu s prirodom

► Projekti

Danas se sve više javlja potreba za okretanjem prirodi i življenju u skladu s prirodom. Kako smo na sreću stanovnici otoka koji je sačuvao svoju prirodu i koji nam uz pomoć svojih marnih stanovnika prirodu i njene darove nudi na dlanu šteta bi bila da u skladu s prirodom i njenim zakonitostima te darove ne primimo. Tako smo mi u UZ Konoba odlučili prirodi vratiti ljubav tako što ćemo njoj vratiti onako kako nam to ona daje projektima:

- • **Buhač, prirodni insekticid**
- **Čajevi**
- **Gospino ulje u prevenciji raka kože**
- **Rogač u prehrani**
- **Maslina**
- **Lovor**
- **Smilje, ljekovito bilje**
- **Aloa vera**



Iz konobe...



- U UZ Konoba negujemo tradiciju, istražujemo stare načine prehrane i liječenja.
- Prikupljamo bilje i sami izrađujemo proizvode.
- Neki od njih su :
- macerati od gospine trave i smilja,
- razni čajevi (ružmarin za koncentraciju, maslina za detoksikaciju i liječenje krvnog tlaka, čaj od lovora protiv raznih tegoba naročito prehlade i gripe)
- proizvodi od masline (aromatizirano ulje s limunom i maslinove daske)
- proizvodi od lovora
- proizvodi od aloa vere

Priroda nas krijepi i liječi

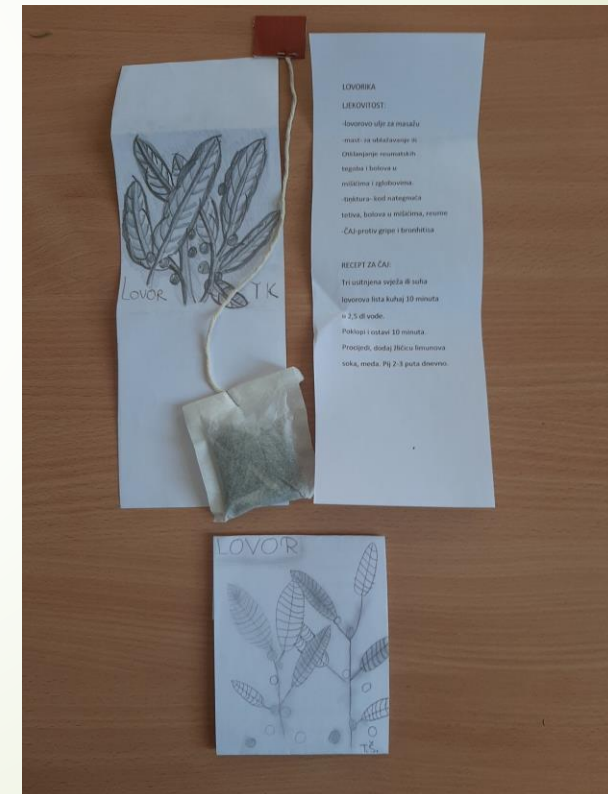


Istražili smo i izradili proizvode od smilja, masline, ružmarina, rogača, lovora, aloe i buhača.

ALOA VERA



LOVOR



MIT O LOVORU ILI ZAŠTO JE LOVOR VJEČAN- NJEGOVO LIŠĆE JE UVIJEK ZELENO I NE TRUNE

- Jednog dana Apolon, moćni bog svijetla i poezije, narugao se bogu ljubavi Erosu i njegovom luku i strijeli kojima je pogađao ljude kako bi se oni zaljubili.
- Apolon reče: *"Što će tebi oružje rata? Neka ga u rukama onih koji su ga vrijedni."*
- Uvrijeđeni Eros odluči se osvetiti te izradi dvije strijele, jednu zlatnu, oštrog vrha koja je poticala ljubav, a drugu olovnu i tupu koja je poticala mržnju.
- **Oštru strijelu** odapne ravno u **Apolonovo srce** i Apolon se zaljubi u nimfu Dafnu. Ali **tupu je strijelu Eros odapeo u Dafnino srce** i ono se ispunilo mržnjom prema Apolonu.
- I dok je **Apolon** stalno pokušavao osvojiti **Dafnu**, ona je bježala od njega. U jednom takvom otimanju iz Apolonovih ruka nimfa je zatražila pomoć svog oca, riječnog boga Peneja, završivši ga: *"Pomozi mi Peneje! Otvorizemlju i neka me ona proguta ili mi promijeni oblik i lice koji su me doveli u ovu nevolju! Pomozi mi da se oslobodim ovog čovjeka od sad nadalje"*.
- Penej je poslušao svoju kćer i njena **koža pretvorila se u koru, kosa u lišće, a ruke u granje**. Prestala je trčati i njene **noge postale su korijenje**. Pretvorila se u **lovor**.
- Apolon je zagrljio grm, ali grane su mu se i dalje izmicale. Morao je priznati poraz. Budući da je više nije mogao uzeti za ženu, **bog se zakleo da će paziti na taj grm i čuvati ga od svih bića koja bi mu mogla naškoditi**. Obećao je i da će od njenog lišća izraditi **vijenac** koji će nositi on i najbolji pjesnici. Na kraju, Apolon je iskoristio svoje moći i lov oru dodijelio **vječnu mladost i besmrtnost**. Zato je lov or uvijek zelen, a njegov o lišće ne trune.



Vratimo ravnotežu, vratimo se prirodi, poštuju je...



Domovina lovora je Mala Azija.

Lovor je u starom vijeku bio sveta biljka boga Apolona.

Grci su lovrovim vijencem nagrađivali pobjednike na Olimpijskim igrama.

Rimljanima su u znak priznanja koristili lovrov vijenac kao simbol časti i slave.

Najljepše lovrove šume na svijetu nalaze se u okolici Lovrana, koji je i dobio ime po lovoru (Laurus). **Ali to je manje važno.**

U našim istraživanjima naučimo mnogo, ali važno je držati se cilja.

Naš cilj je pronaći ljekovitost i izraditi proizvode koje možete koristiti

bez recepta i štetnih nuspojava.

...jer priroda nas krijepi i liječi

Lovor

- Lovor je dosta poznata biljka a koristi se kao aromatska biljka, začinska i ljekovita. Najpopularniji dio biljke je list koji se koristi kao začín u mnogim kuhinjama svijeta, u prehrambenim i začinskim postrojenjima, te u mnogim ljekovitim preparatima.
- Lovor je puno više od dodatka jelu. Pučka – narodna medicina već stoljećima zna za njegova stimulativna svojstva te mogućnost ublažavanja cijelog niza tegoba i bolesti.





Ljekovitost lovora

- Lovor potpomaže probavu, liječi anoreksiju, gubitak apetita i posljedice prejedanja.
- Dobar je i kao sredstvo za dezinfekciju prostora u kojima se nalaze virusi gripe, prehlade i drugi mikrobi. Također, djeluje kao opuštajuće i umirujuće sredstvo.
- Liječi bolesti respiratornih organa i puteva (kašlja i prehlade – izaziva znojenje, potiče mokrenje, širi dišne puteve.
- Olakšava glavobolje i migrene (kao analgetik smiruje bolove).
- Kod reume (pijemo uvarak od lovorova lista kod reumatskih bolova ili jaki uvarak rabimo kao dodatak kupkama).
- Tinktura je dobra za obloge pri nategnuću tetiva, bolova u mišićima.

...ono bitno

- **Lovor kao začin**

- Miris i aroma lovora dobro pristaje svim jelima pa je teško zamisliti neko jelo kojem lovor ne bi bio dobar dodatak. Pored dobrog mirisa, lovor se u jelo stavlja i zbog bolje probave.

- **Lovorovo ulje**

- Lovorovo ulje primjenjujemo isključivo izvana. Dosta je dobro za masažu, pa se koristi za omekšavanje potkožnih čireva i čvoruga, također liječi razne kožne osipe, bolove u mišićima, te nategnuća mišića i uganuća u zglobovima i reumatizam.



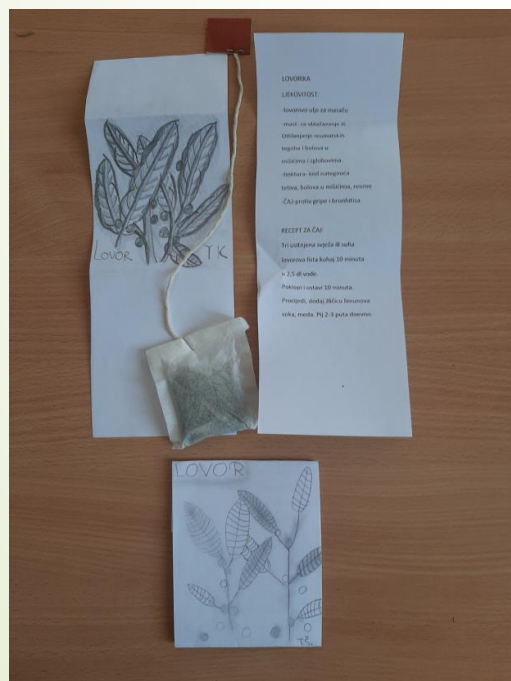
Mast protiv reumatizma

Da bi pripravili mast protiv reumatizma potrebno je izgnječiti 20 grama svježih, zrelih bobica lovora u drvenom ili porculanskom mužaru. Nakon toga je potrebno skuhati izgnječene bobice 15 minuta u jednoj litri ključale vode. Dobiveni sok je potrebno procijediti kroz platnenu krpu i ostaviti ga da se ohladi. S površine pokupite lovorovo ulje i pomiješajte ga sa žlicom svinjske masti (koja nije osoljena). Dobro izmiješajte i čuvajte u staklenoj ili plastičnoj posudici. Ova mast je odlična za ublažavanje ili uklanjanje reumatskih tegoba, te kod bolova u mišićima i zglobovima.



Čaj protiv temperature, gripe, bronhitisa

- Tri usitnjena lovorova lista kuhajte 10 minuta u dva i pol decilitra vode. Ostavite tekućinu da odstoji poklopljena nekih 10 minuta. Procijedite i dodajte u nju žlicu limunovog soka i dvije žlice meda. Kod gripe ili bronhitisa pijte dva do tri puta po 2,5 dl ovog čaja.



Tinktura od lovorovog lista

- Sitno narežite 30 grama svježeg lovorovog lista te ga stavite u staklenku i prelijte s tri decilitra rakije (jakosti najmanje 60%). Držite sve dobro zatvoreno 10 dana na toplom mjestu, a zatim procijedite. Iscrpina od lovorovog lista odličan je lijek kod nategnuća tetiva, bolova u mišićima, nategnuća mišića, reume, uganuća zglobova te kod oduzetosti udova.



Sirup protiv kašlja od lovora i kadulje „Širupetić”

- Potrebno vam je:
 - 10 velikih listova lovora
 - 5-6 listova kadulje
 - 200 g šećera
 - 2 dl vode
- Na laganoj vatri miješajte šećer dok se ne rastopi i pretvori u karamel lijepe zlatno smeđe boje.
- U posudu sa šećerom zatim dodajte vodu te nastavite miješati dok se karamelizirani šećer potpuno ne rastopi u vodi.
- Na kraju dodajte lovor i kadulju i sve skupa kuhajte desetak minuta na laganoj vatri. Zdjelu poklopite i ostavite da se sirup ohladi, a zatim ga procijedite i sipajte u bočice.



**Proizvodi: tinktura, sušeni list, širupetić-
sirup protiv kašlja, brošura**



Županijska smotra DNŽ



zadrugarka u pastirskoj narodnoj nošnji





Aloa vera za zdravlje i ljepotu



Nije znanje znanje znati već je znanje znanje dati...



Aloe vera je drevna afrička biljka, o kojoj prvi zapisi postoje još na mezopotamskoj pločici iz 2200. godine p.n.e., a danas je jedna od najpopularnijih biljaka zbog ljekovitih svojstava i široke primjene u kozmetičkoj i farmaceutskoj industriji.

Egipćani i Asirci prvo su koristili lateks (žučkasti ekstrakt iz unutarnjih listova biljke), a kasnije gel lista Aloe vere. Egipćani su je smatrali „biljkom besmrtnosti“ pa su je darivali faraonima, a kraljice Nefertiti i Kleopatra dodavale su je u svojim kupkama. Grčki liječnik Dioscorides u 1. st. je opisao u svom traktatu „O liječenju“ da Aloe vera djeluje umirujuće i blagotvorno na zarastanje rana, na usne infekcije te da je efikasan laksativ.

Povijesno se aloe vera koristila za povrede kože, tj. vanjsku upotrebu, a oralno kao laksativ. Danas se koristi ipak kao narodni lijek za razne bolesti, za astmu, epilepsiju, artritis, psorijazu, opekotine, posebno od sunca.

Aloe veru je moguće uzgajati čak i kao sobnu biljku, u stanu, odnosno u tegli.

Uzgoj i razmnožavanje aloa vere

Aloe vera ima plitak korijen (20 – 30 cm) pa ju posadite u širu i pliću posudu. Najbolje je na dno posude za uzgoj Aloe vere naslagati sloj kamenja, zatim sloj pijeska i tek onda dodati zemlju.

Aloe vera se može uzgajati u loncima koji se čuvaju na osunčanoj južnoj ili istočnoj strani prozora jer je upravo veličina biljke i količina aloina u listovima proporcionalna količini svjetlosti koju biljka dobije. Starijim biljkama više godi sunce, dok mladim biljkama više odgovara sjena.

Nakon zime, biljku treba iznijeti iz zatvorenog prostora van, ali se ne smije odmah izložiti direktnom suncu jer će listovi požutjeti pa je prvo treba staviti u Polusjenu.



Aloe vera

ukrasna biljka ili drevni lijek



brošure



Aloa vera se koristi za razne bolesti: astmu, epilepsiju, artritis, psorijazu, opekotine, posebno od sunca.

Prije prelaska na YouTube x Početna stranica sustava Micro x Aloe vera brošura.docx +

https://carnet-my.sharepoint.com/:w:/r/personal/dijana_ancic1_skole_hr/_layouts/15/Doc.aspx?source...

Word Aloe vera brošura - Saved

Search (Alt + Q)

File Home Insert Layout References Review View Help Table Editing Share Comments Catch up

Calibri 11 A A B I U

Aloe vera je drevna afrička biljka, o kojoj prvi zapisi postoje još na mezopotamskoj pločici iz 2200. godine p.n.e., a danas je jedna od najpopularnijih biljaka zbog ljekovitih svojstava i široke primjene u kozmetičkoj i farmaceutskoj industriji.

Egipćani i Asirci prvo su koristili lateks (žučkasti ekstrakt iz unutarnjih listova biljke), a kasnije gel lista Aloe vere. Egipćani su je smatrali „biljkom besmrtnosti“ pa su je darivali faraonima, a kraljice Nefertiti i Kleopatra dodavale su je u svojim kupkama. Grčki liječnik Dioscorides u 1. st. je opisao u svom traktatu „O liječenju“ da Aloe vera djeluje umirujuće i blagotvorno na zarastanje rana, na usne infekcije te da je efikasan laksativ.

Uzgoj i razmnožavanje aloa vere

Aloe vera ima plitak korijen (20 – 30 cm) pa ju posadite u širu i pliću posudu. Najbolje je na dno posude za uzgoj Aloe vere naslagati sloj kamenja, zatim sloj pijeska i tek onda dodati zemlju.

Aloe vera se može uzgajati u loncima koji se čuvaju na osunčanoj južnoj ili istočnoj strani prozora jer je upravo veličina biljke i količina aloina u listovima proporcionalna količini svjetlosti koju biljka dobije. Starijim biljkama više godi sunce, dok mladim biljkama više odgovara sjena.

UČENIČKA ZADRUGA
KINOBA
OŠ BLATO

Aloe vera

Page 1 of 2 860 words Croatian (Croatia)

Slajd 23 od 24

Upišite ovdje za pretraživanje

Bilješke Komentari

73%

22:51 4.5.2021.

Aloa možete uzgajati kao sobnu biljku pa vam uvijek može biti pri ruci za jednostavne i korisne pripravke.



A screenshot of a Microsoft Word document titled "Aloe vera brošura [Način kompatibilnosti] - Word". The document is in the "Polazno" (Initial) view and shows a table of contents with three main sections: "Korisni recepti", "LOSION ZA LICE OD ALOE I ULJA KOKOSA", and "DETOX NAPITAK OD ALOE".

Korisni recepti

Evo jednog korisnog recepta koji je namijenjen za vanjsku upotrebu, odnosno za one koji imaju problematičnu kožu s aknama i ožiljcima.

S obzirom da su med i aloe vera prirodni sastojci, ova kombinacija je izvrsna za pravljenje prirodnog preparata koji čisti kožu.

MASKA ZA LICE OD MEDA I ALOE

Sastojci:

- 3 žlice gela izvađenog iz unutrašnjosti lista Aloe
- 1 žlica meda

Priprema i upotreba:

Zdrobite biljni gel, pa dobro promiješajte s medom i nanesite na lice. Neka odstoji dvadesetak minuta pa isperite čistom vodom. Maska se može ostaviti u hladnjaku i koristiti nekoliko dana. Posebno je korisna za problematičnu kožu s aknama i ožiljcima koje zateže i čisti te vlaži i omekšava kožu.

LIETO STIŽE, SVE JE BLIŽE I BORBA PROTIV OPEKOTINA OD SUNCA

LOSION ZA LICE OD ALOE I ULJA KOKOSA

Sastojci:

- Filetiran gel iz manjeg lista Aloe
- 0,5 šalice kokosovog ulja (ekstra vergine)
- 3 kapi ulja lavande

Priprema:

U blenderu dobro usitnite svježi gel iz lista Aloe. Dobivenu masu ulijte u zdjelicu sa kokosovim uljem. Mikserom 10 minuta miješajte dok ne dobijete jednoličnu smjesu. Dodajte još 3 kapi esencijanog ulja lavande, pa stavite u staklenku koja dobro zatvorena u hladnjaku može stajati i nekoliko tjedana.

Upotreba:

Koristi se za njegu kože lica i tijela, posebno nakon kupanja. Također je i dobro prirodno sredstvo za odstranjivanje šminke.

SIRUP ZA IMUNITET

- 400g aloe
- 500g meda

DETOX NAPITAK OD ALOE

Sastojci:

- 3 žlice gela očišćenog iz lista Aloe vere

Iscijeđeni sok 2 naranče

1 jabuka

Priprema i upotreba:

Sve ubacite u blender. Gel i sok Aloe su veoma gorki pa je dodavanje voćnih sokova način da ga popijete svježeg i čistog.

Kada smo to napravili, izaberemo prirodni voćni sok po izboru, preporučujem iscijeđenu naranču, a možete dodati i pola limuna te sve zajedno ubacite na nekoliko sekundi u blender ili izmiksajte štapnim mikserom kako bi se dobio jednoličan napitak. Sa okusima možete eksperimentirati dodajući manje ili više Aloe Vere ili mijenjajući sok s kojim miješate gel. Pazite samo da je sok prirodan i da nema dodanog šećera ili zaslađivača kako bi napitak bio potpuno zdrav.

Kožom lista, umjesto da ju bacite možete premazati ruke ili lice jer je gel izuzetno dobar za vlažnost kože.

The document footer shows "Stranica 2 od 2" and "Broj riječi: 860". The Windows taskbar at the bottom shows the date and time as "22:34 4.5.2021." and includes various application icons.



Alo aloa

- https://www.youtube.com/watch?v=-6cf0kb5NRA&list=PLghyi-D4Ae_3j1ifcLvbiKPQ2BiCRYyRa&index=56



Budite negativni, ostanite pozitivni ☺





...i ne zaboravite

- ➡ Priroda krijepi i liječi
- ➡ Hvala na pažnji! 😊