



## ROTARY CLUB TRENČÍN

### Stretnutie s Veronikou

#### Klub pestovateľov a zberateľov liečivých rastlín

Dňa 10. októbra 2017 sa konalo stretnutie s Antonom Blahušom z Klubu pestovateľov a zberateľov liečivých rastlín Veronika. Dozvedeli sme sa veľa zaujímavého o niektorých zabudnutých liečivých rastlinách ako Cesnak medvedí. O rastlinách Jesienka obyčajná a Kýchavica biela, ktoré sú nebezpečne zameniteľné práve s Cesnakom medvedím. Nasledovali rastliny Kapucínka väčšia, Zemežlč menšia, Ľubovník bodkovaný, Veronika lekárska, Kustovnica čínska GOJI, Echinacea purpurová, Leuzea šušťivá a ďalšie. Dozvedeli sme sa napríklad aj čo je to fytooterapia, macerát a zápar ...

**MACERÁT** je výluh z drogy za studena. Drogu zalejeme vodou a necháme stáť asi 30 minút, niekedy i dlhšie, za občasného zamiešania. Teplota vody má byť okolo 15-20 stupňov C. Potom výtlačok precedíme, nelisujeme ho. Takýmto spôsobom sa pripravujú maceráty zo všetkých drog, ktoré obsahujú slizovité látky alebo škrob. Je to napríklad semeno ľanu, koreň ibiša lekárskeho a ďalšie.

**ZÁPAR** je vodný výluh z drog získaný spravidla za tepla. Drogu prelejeme vriacou vodou. Nádobu, najlepšie porcelánovú prikryjeme a nechám stáť asi 15 minút. Potom precedíme. Takýmto spôsobom sa pripravujú zápary z drog obsahujúcich silice, napríklad rumanček pravý, mäta pieporná, šalvia lekárska a ďalšie. Zápar sa pripravuje väčšinou i z mäkkých častí rastlín – z vňate, listov a kvetov.



... a ochutnali sme čaj s echinaceou, žihľavou, mäťou a čučoriedkovými listami.

## Ochutnávka bylinkového čaju

### Echinaceový čaj s mäťou a čučoriedkovými listami

#### Zloženie :

kvet echinacey purpurovej - 20,0 g

list žihľavy dvojdomej - 8,0 g

list brusnice čučoriedkovej - 4,0 g

vňať mäty piepornej - 8,0 g

#### Použitie :

Podávanie je vhodné hlavne v jesennom a zimnom období,  
v čase zvýšeného výskytu chrípkových ochorení.

Pôsobí na zvyšovanie prirodzenej obranyschopnosti organizmu,  
účinkuje proti niektorým druhom baktérii a vírusov,  
zápalom dýchacích a močových ciest.

Priaznivé účinky echinacey purpurovej majú aj preventívne pôsobenie.

Ďakujeme.

### Program pre nasledujúce stretnutia

17. október 2017 – Daniela Bušová, Bioplasty (2. miesto v celoslovenskej a medzinárodnej súťaži stredoškôľakov) a Karate pre deti

24. október 2017 – Ľuboš Chochlík, Stredná odborná škola Trenčín

31. október 2017 – Lenka Bartošová, reklamná agentúra Bartoš

### Pripravované prezentácie, prednášky a ďalšie akcie:

4. november 2017 – Vinařství Sonberk – [www.sonberk.cz](http://www.sonberk.cz) – Spoločná návšteva so spriatelenými klubmi Jozef Drga – verejná prednáška, Gravitačné vlny a ich detekcia

### Výmenný program ROTARY pre stredoškôľakov

Budete mať veľa priateľov z celého sveta,  
...zažijete veľké dobrodružstvá...  
...uvidíte čo ste ešte nevideli...  
...tiež budete celý rok študovať...  
... a školu úspešne dokončíte :)

**Termín pre prihlásenie bol predĺžený do  
25. októbra 2017**

Všetky potrebné informácie, krajiny kde môžete študovať, blogy študentov nájdete na www stránkach:

<http://www.rotary2240youthexchange.org/>

<http://www.rye2240.org>



**ROTARY:  
MAKING A  
DIFFERENCE**