

Podzimní plody

Podzim znamená pro přírodu velkou přípravu na dlouhé a náročné zimní období. Dozrávají různé druhy plodů, jenž jsou nabitě vitamíny a jinými cennými látkami. Chci vás seznámit s několika „bobulemi“, které opravdu stojí za to sbírat a uskladnit na zimu. Šípkový keř zná snad každý z nás. Je to okrasa přírody, která nás provází na procházkách. Z jara krásně kvete a voní a na podzim je ozdoben krásně červenými šípky

Šípky sbíráme za slunečného podzimního počasí. Sušíme je rychle, tedy při vyšších teplotách v rozmezí sedmdesát až osmdesát stupňů Celsia. Šípky obsahují zejména vitamíny C, B, kyselinu citrónovou a jablečnou, třísloviny a slizové látky. Šípky zmírňují krvácení, posilují imunitní systém. Léčebné uplatnění šípků je všude tam, kde je potřeba dodat do organismu zvýšenou dávku vitamínu C. Je to například při snížené obranyschopnosti organismu, při chřipce a nachlazení, při nemocech cév, parodontóze.

Nejen šípky najdeme v podzimním období. Další velmi cennou rostlinou je rakytník. Obecně je rakytník po právu nazýván vitamínovou bombou. Žádná rostlina se mu v jeho bohatém složení nemůže vyrovnat. Rakytník je dvoudomý trnitý keř dorůstající do výšky tří až deseti metrů. K léčebným účelům se používají kulovité oranžové plody, listy a siličné oleje. Plody obsahují velké množství vitamínu C, A, E, F, D, K, skupiny B a rutin, tedy vitamin P. K naší velké škodě si dnes zdaleka tak nevážíme bezu

černého, jak kdysi naši předkové. Možná si vzpomeneme na oblíbené rčení našich babiček „Před heřmánkem smekni, před bezinkou klekni!“ Díky svým léčebným účinkům vám černý bez pomůže při migréně, nebo nachlazení. Má vysoký obsah vitamínů A, B, C a obsahuje karoteny, cholin, organické kyseliny a cukry a kyselinu panthotenovou. Vycházka do přírody nám tedy přinese potěšení na duši, ale i vybavení domácí lékárničky.

Euroinstitut

Podzimní nálada



foto: les

Krásné slunečné dny jsou tytam a opět se na nás hrne studené a občas deštivé počasí. Ano, podzim je tady a také všechno, co s ním souvisí. I špatná nálada a deprese. Prázdniny a pohlazení slunečních paprsků skončilo, další dovolenou u moře čekáme často až za rok a čím dál častěji se u nás objevuje špatná nálada, za kterou může podzim. Co naplat, že možná ještě bude babí léto, trvající pár dní. Podzim je

opět tady a již v plné parádě. Skleslá a smutná nálada se často objevuje hned na počátku významné změny počasí - z léta na podzim. Často to je již začátkem září, astronomický podzim začíná až 22.9. Pohled na zamračenou oblohu, časté deště a padající listy je pro milovníky slunečného počasí opravdu těžké. A to se právě často podepíše na špatné náladě. Po téměř celé léto nás doprovází sluneční svit a dávky vitamínu D, díky kterému máme nejen energii, ale i dobrou náladu. Jak si skleslou podzimní náladu vylepšit? Možností se nabízí mnoho. Někoho potěší čtení hezké knížky, jiného pěkný film nebo divadelní představení. Sportovci se přesunou do tělocvičen a nesmíme zapomenout na domácí kutily.

Euroinstitut

Podzimní tvoření

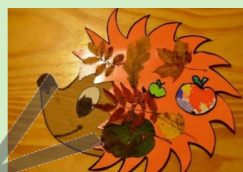


foto: Euroinstitut

A už je tu podzim. Vidíme to všude kolem sebe, z televizních reklam, z radia, z výloh obchodů. I školní práce žáků Střední školy a odborného učiliště Euroinstitut se v tomto ročním období zaměřuje na podzimní tvoření. Žáci Praktické školy ve výtvarné výchově tvoří výrobky a obrázky z přírodnin. Využívají ke své práci kaštaný, suché listy, žaludy i podzimní květy. Velmi



foto: Euroinstitut

hezké jsou vazby a věnečky z aster, slunečnic, šípků, vřesů doplněné stužkami, barevnými drátky a podobně. Ze suchých listů tvoří naši žáci postavičky skřítků podzimníchků, ježky, ti šikovnější dokáží skládat růžičky a z nich pak vytvářejí celé kytice do vázy. Zkuste si také tvoření z podzimních přírodnin. Určitě se vám něco povede a výrobek vám přinese potěšení.

Euroinstitut