

Żyj zdrowo i ekologicznie nr 9



W numerze znajdziesz:

- ❖ **Domowa hodowla przypraw**
- ❖ **Właściwości lecznicze warzyw**
- ❖ **Trujące kwiaty doniczkowe w domu.**
- ❖ **Owoce i warzywa - naturalne kosmetyki do pielęgnacji ciała**
- ❖ **Na wesoło**

Domowa hodowla przypraw

Chciałabyś, aby w Twojej kuchni zagościły przyprawy z własnej uprawy? Nie jest to niemożliwe – wiele gatunków roślin, z których wykonuje się przyprawy możesz spokojnie hodować w mieszkaniu. Wystarczy, że będziesz wiedziała jak! Jednak świeże zioła i przyprawy są do tego najlepsze – zachowują swój aromat i właściwości lecznicze, w przeciwieństwie do tych ususzonych, które możemy nabyć w każdym sklepie. Założenie uprawy ziół w domu najlepiej zacząć od ich wysiewu. Najlepszym miesiącem do wysiania tymianku, majeranku i rozmarynu jest marzec. Natomiast na początku maja możemy zasadzić bazylię, oregano, pietruszkę, kolendrę. Pamiętajmy, że zioła wymagają specjalnego traktowania. Najlepiej sadzić je w większych skupiskach, w jednej donicy – wtedy wytwarzają odpowiedni dla siebie mikroklimat i mamy większe szanse na ich prawidłowy rozwój. Zioła lubią wilgoć oraz ciepło, dlatego najlepiej ustawiać je na parapecie okna południowego. Większość ziół możemy także uprawiać na balkonie. Należy je podlewać systematycznie i obficie. Pamiętajmy także, że rośliny te nie lubią przeciągów oraz gwałtownych zmian temperatur. Optymalną temperaturą jest 15 – 20 stopni. Wiadomo, że każda z roślin ma inne wymagania glebowe. W przypadku ziół możemy przyjąć zasadę, że rośliny o wąskich i suchych liściach, np. majeranek, tymianek, rozmaryn, potrzebują gleby piaszczystej, a najlepszym nawozem dla nich jest ten bogaty w fosfor. Natomiast rośliny o dużych i soczystych liściach, np. bazylię, wymagają podłoża próchniczego oraz nawożenia nawozami organicznymi.

Właściwości lecznicze warzyw

Pietruszka

Do celów leczniczych wykorzystuje się korzeń, liście, owoce i nasiona. Szczególnie natka pietruszki jest bardzo cennym produktem spożywczym i leczniczym. Ma cztery razy więcej witaminy C niż pomarańcze i kapusta. Nać daje cztery razy więcej prowitaminy A, niż wynosi codzienne zapotrzebowanie. Zawiera chlorofil, aminokwasy, sporo olejków eterycznych.

Seler

Zarówno liście jak i korzenie zawierają surowce lecznicze. Seler bogaty jest też w naturalną witaminę B kompleks i witaminę PP. Ma najwięcej fosforu wśród warzyw korzeniowych, dużo wapnia, potasu i cynku, a także nieco magnezu i żelaza. Surowy seler działa wzmacniająco, leczy gościec, kamieć moczową, wzdęcia, łagodzi nieprawidłowości miesiączkowania i poprawia przemianę materii.

Szpinak

Liście szpinaku zawierają dużo łatwo przyswajalnego żelaza. Znajdziemy w nich również beta-karoten chroniący przed rakiem i starczym zwyrodnieniem plamki żółtej, kwas foliowy zapobiegający anemii i defektom płodu, luteinę oraz zeaksantynę chroniącą przed rakiem jelita grubego, a także witaminę C.

Rzodkiewka

Poprawia wzrok, usprawnia intelekt i pamięć. Nauka dopiero w ostatnich dziesięcioleciach potwierdziła wyjątkowe właściwości warzywa, a w szczególności zdolność wytwarzania w organizmie przewagi jonizacji ujemnej, która przyczynia się do stabilnego przebiegu procesów oddychania i aktywizacji metabolizmu.

Trujące kwiaty doniczkowe w domu.

Poznaj trujące rośliny doniczkowe. Wśród kwiatów doniczkowych uprawianych w naszych mieszkaniach wiele gatunków to rośliny trujące. Jakie rośliny są trujące i mogą stanowić niebezpieczeństwo dla ludzi i zwierząt?

Trujące kwiaty doniczkowe można z powodzeniem uprawiać w domach. Trzeba tylko pamiętać, że mogą być one niebezpieczne zarówno dla ludzi, jak i dla domowych zwierząt. Jeśli w domu są małe dzieci, musimy dodatkowo wzmocnić naszą czujność. Wybierając **trujące rośliny doniczkowe** do ozdoby naszych wnętrz, musimy znaleźć dla nich odpowiednie miejsce i pielęgnować je zachowując ostrożność.

Jakie objawy mogą wywoływać trujące rośliny doniczkowe?

Trujące kwiaty doniczkowe: czy są niebezpieczne? Niektóre rośliny doniczkowe są trujące, ponieważ zawierają szkodliwe substancje i mogą powodować podrażnienia skóry oraz błon śluzowych, obrzęki, zaburzenia oddychania, zatrucia pokarmowe, a w ciężkich przypadkach palpitacje serca, konwulsje i śpiączkę. Niekiedy zwykłe dotknięcie liścia rośliny trującej powoduje podrażnienie, którego objawem jest swędzenie i wysypka.

Rośliny trujące uprawiane w doniczkach w naszych domach to m.in.:

- wilczomlecze, np. wilczomleczeń piękny (czyli gwiazda betlejemska), wilczomleczeń lśniący, krotón
- rośliny z rodziny obrazkowatych, np. anturium, diffenbachia, monstera, filodendron.
- rośliny psiankowate, np. psianka paprykowa, papryka roczna
- rośliny amarylkowate, np. tulipany, narcyz, hipeastrum, amarylis, kliwia
- alokazja, dracena, fikus, kaladium, oleander, scindapsus, skrzydłokwiat.

Jak postępować z trującymi kwiatami doniczkowymi?

Powinniśmy wiedzieć, które z roślin doniczkowych w naszym domu są trujące. Aby nie dopuścić do nieszczęścia przede wszystkim należy trujące rośliny doniczkowe ustawić w miejscach trudnodostępnych dla dzieci i zwierząt domowych. Nie wolno stawiać trujących roślin na podłodze czy niskich stolikach bądź niewysokich szafkach. Ustawiajmy je zawsze wysoko, aby dzieci nie mogły do nich dosięgnąć.

Podczas zabiegów pielęgnacyjnych starajmy się chronić skórę i oczy przed ewentualnym wyciekami soku rośliny trującej – oczy osłońmy okularami ochronnymi, a na ręce założmy gumowe rękawiczki. Po zakończeniu prac dokładnie umyjmy ręce mydłem.



Krotón



Kliwia

Owoce i warzywa - naturalne kosmetyki do pielęgnacji ciała

Stare domowe receptury robią znowu furorę. Naturalne składniki nie schodzą z listy kosmetycznych hitów. Oto przykłady owoców i warzyw, które nadają się doskonale do pielęgnacji ciała:

+ TRUSKAWKI

Przed nami sezon na truskawki. Warto wiedzieć, że zawierają one naturalne enzymy i kwas salicylowy, które złuszczają wierzchnią warstwę naskórka. Maseczka z tych owoców sprawi, że nasza cera stanie się rozjaśniona i promienna.

+ POMIDORY

Na problemy z trądzikiem pomocny będzie pomidor. W połączeniu z płatkami owsianymi, które zawierają cynk, będą pomocne w walce z niedoskonałościami skóry. Maseczka z pomidorów i płatków nie tylko łagodzi objawy, ale także matuje cerę.

+ OGÓRKI

W przypadku rozszerzonych porów przyda się ogórek – jego sok rozjaśnia i ściąga skórę. Natomiast awokado to naturalny kosmetyk odżywczy, który nawilży i wygładzi skórę twarzy, szyi i dekoltu.

+ WINOGRONO

Peeling z winogron i cukru to bardzo dobry sposób na pozbycie się skórek wokół paznokci. Taki zabieg jest oferowany w wielu ekskluzywnych salonach SPA.

+ ZIEMNIAKI

Aby dodatkowo poprawić wygląd dłoni przydadzą się ziemniaki. Zawierają one krochmal, który ma właściwości wygładzające..

Osoby, które nie mogą spożywać owoców i warzyw ze względu na alergię pokarmową powinny uważać. W kontakcie ze skórą produkty mogą również wywołać reakcję alergiczną.



NA WESOŁO

Na przyrodzie pani pyta Jasia:

- Jasiu, jakie znasz rośliny rolne?

- No... Marchewkę, pietruszkę, rzodkiewkę...

- Nie Jasiu, nie marchewkę i rzodkiewkę, tylko marchew i rzodkiew.

- I pietrusz też?

Autorzy: M.Cichocka – Mróz, I.Koziarska B. Kwiatkowska.