

# Életmód Klub

(2016. április 21.)

## 2. foglalkozás

Németh Rita és Miklósi-Sikes Kinga klubvezetők, a mai napon - előre egyeztetett időpontban-, az udvaron gyülekeztünk tagjainkkal. Kényelmes, sétára alkalmas viseletben, kosárral a karunkon elindultunk, hogy egy nagyon hasznos gyógynövénnyel közelebbről, természetes élőhelyén megismerkedjünk.

A második foglalkozásunk témája: A CSALÁN.

Az intézmény melletti bekötőúton indultunk sétánkra, hogy ezzel is megmutassuk, mennyire közel - szinte karnyújtásnyira tőlünk- találhatóak ezek a gyógynövények. Lehet, hogy eddigi életünk során észre sem vettük-, vagy holmi gaznak néztük őket. De egy kis ismeret birtokában máris másképpen tekintünk a minket körülvevő csodálatos természetre.



Ha ismerjük a növényeket, akkor egy séta alkalmával is nagyon sokfélét össze tudunk gyűjteni. Bár a mai napon a csalán volt a cél, láttunk csipkebokrot, mentát, lándzsás útifüvet.



Mivel a csalán leveleit és hajtásait mirigyszőrök borítják, melyekben hangyasavhoz hasonló váladék található, védőkesztyűt is vittünk magunkkal.

Miközben sétáltunk, megbeszéltük, hogy ha lehetőségünk van rá, akkor a tavaszi, még zseme leveleket gyűjtjük be, mert ilyenkor valamivel nagyobb a hatóanyag tartalma, mint ősszel.

Igyekezünk minél érintetlenebb területről beszerezni a növényeket, erre ideális a minket körülvevő környezet. Beszéltünk a gyűjtés-, szárítás körülményeiről; a hatásáról, a sokféle felhasználásáról (növényvédelem, szépségápolás, hajápolás, egészségre kifejtett jótékony hatás).



A saját magunk szedte friss csalánhajtásokat leforráztuk, és teát készítettünk belőle, melyet mézzel és citrommal íresítve meg is kóstoltunk.

A holnapi **Föld Napjára** való tekintettel sétánknak egy másik célja is volt: az utunk során észlelt útszéli szemetet az erre a célra vitt zsákokba összeszedtük, és a szemétyűjtőbe vittük, ezzel is hozzájárulva környezetünk védelméhez.



Tagjaink nagy lelkesedéssel vettek részt ezen a foglalkozáson is, érdeklődéssel hallgatták beszámolóinkat, lelkesen kóstolták az általunk kínált teát. Sokat kérdeztek, újabb ismeretekkel, tapasztalatokkal gazdagodtak.

