



Pod kríkmi rastie v tóni,  
nájdeš ju tam vďaka vôni.  
Má fialový kvet,  
zdobí jarný svet.  
*Čo je to?*

#### **Fialka**

Fialka pomáha nášmu hrdlu, prieduškám a je pomocníkom proti kašľu. Lieči nás pri poranení, kedy ju môžeme priložiť ako obklad na ranu.

Všetky druhy fialiek majú jedlé, sladké kvety aj listy. Z kvetov sa dá spraviť zdravý sirup a z usušených kvietkov môžeme urobiť čaj.



Lúka plná žltých hlávok,  
strapatí ju jarný vánok.  
Keď jej kvety odkvitnú,  
sivými sa hneď stanú.  
Padáček tak vznikne malý  
a semienko sa objaví.  
*Čo je to?*

#### **Púpava**

Púpava pomáha nášmu bruchu lepšie tráviť a koži liečiť alergie a ekzémy.

Z púpavy sa dá urobiť med alebo sirup a ten pomáha pri chrípke.

Mladé listy a kvety môžeme pridať do šalátov.

Z čerstvých listov môžeme urobiť čaj alebo pesto, pri ktorom sa horkosť listov stratí.



Malé biele kvety kvitnú,  
nie všetci si ich hneď všimnú.  
Vždy ich veľa spolu býva,  
žltý striedok z trávy kýva.  
Sedem krás má vraj,  
Pohľadaj s ňou raj.  
*Čo je to?*

### **Sedmokráska**

Sedmokráska pomáha nášmu hrdlu a ďasnám, je tiež dobrá proti kašľu. Pomôže tiež našej koži liečiť rany, vyrážky a ekzémy a nášmu bruchu s trávením. Môžeme si z nej urobiť čaj (z čerstvých aj sušených kvetov).



Pozor dávaš pri zbieraní,  
nech ťa veľmi neporaní.  
*Čo je to?*

### **Příhlava**

Příhlava čistí našu krv a pomáha telu zbavovať sa škodlivých látok. Čaj z mladých lístkov je veľmi chutný, listy si môžeme na čaj aj usušiť. Keď príhlavu prejdeme valčekom (alebo zaváraninovým pohárom), odstránime jej príhlavé chlípky na listoch.



Podobá sa na prhľavu,  
Prináša však len úľavu.  
Všade je jej veru dosť,  
rastie nám tu pre radosť  
Čo je to?

**(Hluchavka)**

Hluchavka nám pomáha lepšie spať a pomáha  
nášmu bruchu s trávením. Silný čaj dezinfikuje  
rany a popálenú kožu.

Mladé lístky môžeme pridať do šalátov, kvety  
môžeme usušiť na čaj.

Volajú ju aj „hluchá žihľava“.