

06/03/2015 TRABALLANDO NO HORTO

Os nenos de 5º de educación infantil, continuando coa actividade “Escola ponte guapa” plantamos prímulas no patio dianteiro do colexio.



APRENDEMOS:

As prímulas, tamén son coñecidas como primaveras ou primaveras de xardín (por seren as primeira en florecer).

Son plantas perennes de crecemento baixo con ao redor de 500 especies.



Teñen abundantes follas oblongas, dentadas e de textura rugosa de cor verde amarelado e algo máis claras no envés. Algunhas especies poden alcanzar uns 40 cm de altura. As súas flores, de seis pétalos nacen no centro formado polo follaxe e teñen distintos tamaños e tonalidades: rosa, violáceo, vermello ou amarelo, cunha pinta central de distinto ton nalgunhas das variedades.

Delas despréndese un suave aroma. Obtéñense a partir de sementes que deben plantarse no outono ou primavera, florecendo no inverno

Require de chans ben abonados, pero sen excesos. Debe ter boa drenaxe de auga, pois o exceso de auga provoca que as súas follas tomen unha cor amarelada. O sol en exceso, sobre todo durante o verán, prexudícaas, polo que deben situarse á semi-sombra, isto tamén as converte nunhas boas plantas para interiores luminosos. Son resistente ás temperaturas baixas pero non ás fortes xeadas.



PROPIEDADES CURATIVAS

As sementes de prímula conteñen principalmente acedo linoleico e acedo gamma-linolénico, ambos os Acedos graxos esenciais para o noso organismo. Os acedos graxos esenciais no noso corpo: proporcionan enerxía, illan os nervios, colaboran no mantemento da temperatura corporal, forman parte de estruturas celulares e son vitais para o metabolismo. Tamén, a partir deles prodúcese no corpo unhas moléculas moi importantes chamadas Prostaglandinas.



USOS MEDICINAIS

Para usos medicinais coléctanse os rizomas e as follas, aínda que as flores tamén se utilizan con aplicacións calmantes. As raíces coléctanse a principios de primavera, lávanse moi ben e logo déixanse secar directamente ao sol. As follas sécanse á sombra, nun lugar aireado. Consérvanse en frascos pechados e sen humidade.

- As infusións, os cocementos e os xaropes de rizoma de Prímula teñen propiedades diuréticas, expectorantes, tónica do sistema nervioso, antirreumática e antidiarreica.
- Tipicamente utilízase o rizoma fresco reducido a unha pasta como emplasto calmante.
- Os pos secos do rizoma teñen propiedades espirratorias.

