

Lielmiks

Doliny

Banyay



## Spis treści

3. pokrzywa
4. lubczyk
5. nasturcja
6. ślaz dziki
7. krwawnik pospolity
8. lawenda
9. szalwia lekarska
10. przepisy/porady

Źródła:  
Wikipediu

# Pokrzywa Zwyczajna



Pokrzywa zwyczajna to roślina wieloletnia rozłogowa mało wymagająca. Łodyga pokrzywy jest czterokanciastą, tykawkatą a jej liście są ząbkowane ciemnozielone i pokryte porzeczymi włoskami które podrażniają skórę. Osiąga wysokość od 0,5m do nawet 2m. Pokrzywa dostarcza witaminy C, która przede wszystkim wspomaga odporność. Pokrzywa rośnie się do zrobienia herbaty z niej

# Lubczyk Ogrodowy



Lubczyk ma Potyśkajcie, duże ciemnozielone, podusjnie lub pojedynczo pierzaste, o listkach ząbkowanych, lub wydłużonych często ostro wcinanych. Roślina rośnie najlepiej na nasłonecznionych stanowiskach. Lubczyk od dawna był używany jako aromatyczna przyprawa u ludów Południowoeuropejskich

# Nasturcja



Nasturcja jest jedną z niewielu roślin, których kwiataki można jeść. W naturze rośliny te zasiedlają wilgotne lasy, suche zarośla i górskie piargi. Liście jej są skrętoległe, osadzone na długim ogonku, tarczowate, klapowane lub dłoniastodzielne.

# Ślaza dreiki



Łodyga ślazu jest stająco owłosiona, o pędzie głównym wzniesionym. Liść ma wysokość do 1 m, a długość do 12 cm i szerokość do 15 cm. Mają 3, 5 lub 7 kłap i są w nasadzie faliste. Można zrobić z niego napar, który zaleca się wlewać po jednym/dwóch dzbanków do kąpieli w wannie.



# Krwawnik Pospolity



Krwawnik wytwarza liczne i rozbudowane korzenie w postaci kłącza, z którego wiosną wyrasta rozeta pierzastych liści, a potem długa prosta, wzniesiona, miętko owłosiona łodyga, dorastająca do 50-80 cm wysokości. Ziele można zaparzyć, bądź stosować zewnętrznie. Napary z krwawnika stosuje się głównie przy różnego rodzaju schorzeniach przewodu pokarmowego.

# Lawenda



Lawenda jest mocno rozgałęzionym półkrzewem, który dorasta do 90 cm wysokości. Liście pokryte są szarymi włoskami. Kwiaty mają barwę fioletową. Słowo "lawenda" pochodzi z języka łacińskiego a słowo "lavare" oznacza "myć się/kąpać się". Nie bez przyczyny. Posiada ona bowiem właściwości odkażające i łagodzące, dzięki dużej zawartości olejku eterycznego i takich substancji jak: cyneol, geraniol, limonen, sabinen.



# Szałwia Lekarska



Szałwia lekarska to półkrzew, ma wysokość od 70cm do aż 100cm. Łodygi są rozgałęzione, u podstawy zdrewniałe. Liście są długoogonkowe, lancetowate lub lancetowatojajowate, całobrzegie, o drobno ząbkowanych brzegach, pokryte kutnerem.

Szałwia lekarska była znana już od wieków, m. in. Rzymianie używali jej jako środek leczniczy. Z szalwii można zrobić herbatę, która pomaga w bólu brzucha.

#### PRZEPISY/PORADY

Jeśli słodzicie Waszą kawę czy herbatę cukrem, warto skusić się na opcję lawendową. Wystarczy zasypać szczyptę suszonych kwiatów lawendy cukrem, zamknąć w słoiku i odczekać 4-6 tygodni. Potem odsiać lawendę i cukier lawendowy jest gotowy do spożycia.

Nie zaleca się aby dzieciom poniżej 12 roku życia podawało się ziele krwawnika ze względu na brak danych dotyczących bezpieczeństwa stosowania w tej grupie pacjentów.

Pąki kwiatowe i młode, mięsiste owoce nasturcji, zakonserwowane w słonej wodzie lub occie stosowane są jak przyprawa.

Olejek lubczykowy stosowany jest w niektórych kompozycjach perfum. Korzeń może być używany jako dodatek do kąpiel. Surowiec zbiera się jesienią w drugim i trzecim roku wegetacji.