1.Tytuł pracy:

WIE\_2021\_**Bogactwo Ziół Leczniczych w Dolinie Baryczy**\_Regionalny Konkurs o Dolinie Baryczy\_**Katarzyna Łysek**\_**Lena Karpińska**\_Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika w Pakosławsku

2.Szkoła: **Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika w Pakosławsku**

3.Imię i nazwisko nauczyciela-opiekuna ucznia: Barbara Dwojak

|  |  |
| --- | --- |
| **Imię i nazwisko autorów pracy**: | **Jakie zadania wykonywał przy pracy konkursowej?** |
| Katarzyna Łysek | Wykonanie zdjęć i rysunku; Wyszukiwanie informacji w Internecie na temat ziół: Babka lancetowata, Nawłoć pospolita, Koniczyna biała, Sadziec konopiasty; Pisanie treści w komputerze, drukowanie, wycinanie, wklejanie; Sporządzenie wstępu, spisu treści, źródeł wiedzy. |
| Lena Karpińska | Wykonanie zdjęć; Wyszukiwanie informacji w Internecie na temat ziół: Ślaz dziki, Jaskółcze ziele, Wrotycz pospolity; Mniszek lekarski. Pisanie treści w komputerze, drukowanie, wycinanie, wklejanie. |

4.Źródła materiałów wykorzystanych przy pracy:

1. ***Strony internetowe:***

[*WWW.POLSKIESZLAKI.PL*](http://WWW.POLSKIESZLAKI.PL/)

[*WWW.PORADNIKZDROWIE.PL*](http://WWW.PORADNIKZDROWIE.PL/)

[*WWW.WIKIPEDIA.PL*](http://WWW.WIKIPEDIA.PL/)

[*WWW.JOGA-JOGA.PL*](http://WWW.JOGA-JOGA.PL/)

[*WWW.LABOFARM.PL*](http://WWW.LABOFARM.PL/)

[*WWW.MEDONET.PL*](http://WWW.MEDONET.PL/)

[*WWW.KTOMALEK.PL*](http://WWW.KTOMALEK.PL/)

[*WWW.APTEKAGEMINI.PL*](http://WWW.APTEKAGEMINI.PL/)

1. ***Zdjęcia własnego autorstwa.***

5.Czy w pracy zostały wykorzystane własne materiały: W pracy zostały wykorzystane własne zdjęcia.

**Spis treści:**

1. Wstęp. str.1
2. Ślaz dziki. str.2
3. Jaskółcze ziele. str.3
4. Babka lancetowata. str.4
5. Wrotycz pospolity. str.5
6. Mniszek lekarski. str.6
7. Nawłoć pospolita. str.7
8. Koniczyna biała. str.8
9. Sadziec konopiasty. str.9
10. Źródła wiedzy. str.10

**WSTĘP**

**Dolina Baryczy - największy park krajobrazowy w Polsce** - swym obszarem obejmuje niezwykle cenną pod względem przyrodniczym dolinę rzeki Baryczy - prawy dopływ Odry. Park Krajobrazowy Dolina Baryczy powstał w 1996 roku w celu ochrony tych niecodziennych siedlisk wodnych, będących prawdziwym ptasim rajem.

**Dolina Baryczy to największy kompleks stawów rybnych w Europie, a także największy Rezerwat Ornitologiczny w Polsce.**

 Barycz stanowi malowniczą mozaikę stawów, mokradeł, łąk i lasów. Jej okolica jest idealna na bezpieczne i niespieszne wędrówki piesze czy rowerowe, podczas których poznałyśmy bogactwo flory, a szczególną uwagę zwróciłyśmy na zioła o właściwościach leczniczych, o których tak często opowiadały nam nasze mamy.

**Ślaz dziki**

Autor zdjęcia: Lena Karpińska

Miejscowość: Godnowo

Najcenniejszym składnikiem ślazu dzikiego jest śluz, którego roślina zawiera do 6 proc. Dzięki jego obecności ślaz stosuje się jako środek osłaniający zarówno w stanach zapalnych dróg oddechowych i gardła. Kontakt suszu z wodą wyzwala śluz, który powleka i łagodzi dolegliwości jamy ustnej, gardła oraz krtani, ułatwia odkrztuszanie. Stosuje się go do płukania gardła u dzieci i dorosłych.

**Glistnik jaskółcze ziele**

Autor zdjęcia: Lena Karpińska

Miejscowość: Stawiec

Glistnik jaskółcze ziele to roślina wykazująca wszechstronne właściwości lecznicze. Stosowana jest w leczeniu kurzajek oraz brodawek. Posiada również działanie łagodzące w menstruacyjnym bólu brzucha.

**Babka lancetowata**

Rysunek wykonała: Katarzyna Łysek

Właściwości babki lancetowatej były znane już od starożytności. Roślina ta działa przeciwgorączkowo, przeciwzapalnie i przeciwkaszlowo, dzięki czemu stosuje się ją przy przeziębieniach. Przyspiesza gojenie się ran, koi oparzenia i odmrożenia.

Przepis przygotowania naparu i odwaru: 1 łyżkę suszonych liści babki lancetowatej zalewamy szklanką wrzątku. Napar odstawiamy na 10 minut, a odwar gotujemy przez 3 minuty. Pijemy 3 razy dziennie po pół szklanki w przypadku biegunek, choroby wrzodowej oraz zapaleń żołądka i jelit. Stosujemy je również do płukania gardła, przemywania ran i okładów.

**Wrotycz pospolity**

Autor zdjęcia: Lena Karpińska

Miejscowość: Sułów

Do celów medycznych wykorzystuje się koszyczki kwiatowe **wrotyczu pospolitego**. Można z nich przygotować napar i nalewkę, która ma **właściwości** rozgrzewające i przeciwbólowe. Cechuje się on **działaniem** przeciwpasożytniczym. Napar **stosuje się** także zewnętrznie na rany, [wszy](https://www.medonet.pl/ciaza-i-dziecko/choroby-dzieciece%2Cwszawica---objawy--przyczyny-i-leczenie-u-dzieci-i-doroslych%2Cartykul%2C1647889.html) oraz [świerzbowce](https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-skory%2Cswierzb---objawy--leczenie--przyczyny-i-zdjecia--jak-wyglada-%2Cartykul%2C1696001.html).

 Wykorzystuje się ją w leczeniu wirusa [opryszczki](https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego%2Copryszczka---przyczyny-i-leczenie-opryszczki%2Cartykul%2C1648246.html). Doskonale sprawdza się w przypadku zatruć i dolegliwości żołądkowych. Z kolei w przypadku [bólów reumatycznych](https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-autoimmunologiczne%2Creumatyzm---objawy--przyczyny--leczenie%2Cartykul%2C1718302.html) działa przeciwzapalnie.

**Mniszek lekarski**

Autor zdjęcia: Lena Karpińska

Miejscowość: Wszewilki

Liczne zalety mniszka mają korzeń, ziele i kwiaty, właściwie każdą jego część można wykorzystać w leczeniu i zapobieganiu dolegliwościom, jak i dla walorów smakowych. Syrop z mniszka to specyfik o działaniu przeciwzapalnym i przeciwwirusowym. Stosowany jest w przypadku bólu gardła, a także kaszlu. Doskonale sprawdzi się również jako lek na dolegliwości żołądkowe i na infekcje skórne.

Przepis na syrop: 1 litr kwiatów, 2 cytryny, 1 litr wody, 1 kg cukru. Wszystkie przebrane kwiaty wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy na niewielkim ogniu przez około 15 minut. Po tym czasie odstawiamy garnek w chłodne miejsce. Powinien stać tam dobę. Po upływie 24 godzin odcedzamy wywar przez sito i dodajemy do niego sok z cytryn oraz cukier. Następnie gotujemy syrop na małym ogniu do momentu aż otrzymamy konsystencję podobną do [miodu](https://www.medonet.pl/zdrowie/diety%2Cmiod-na-serce--watrobe-i-nerwy%2Cartykul%2C1693961.html). Syrop możemy przelać do słoiczków. Pamiętaj, że termin ważności wynosi kilka miesięcy.

**Nawłoć pospolita**

Autor zdjęcia: Katarzyna Łysek

Miejscowość: Milicz

**Nawłoć pospolita** działa: ściągająco, przeciwzapalnie, uszczelniająco na naczynia krwionośne, moczopędnie, a także przeciwzakrzepowo. Stosowana jako środek przeciwzapalny, do dezynfekcji i opatrywania ran.

**Koniczyna biała**

Autor zdjęcia: Katarzyna Łysek

Miejscowość: Słabocin

S[urowcem zielarskim](https://pl.wikipedia.org/wiki/Surowiec_zielarski) są kwiaty zbierane w okresie kwitnienia. Są one składnikiem mieszanek ziołowych stosowanych przeciwreumatycznie i przeciwartretycznie; napary z kwiatów stosuje się w schorzeniach reumatycznych, dnie, grypie, przeziębieniach, chorobach kobiecych; do kąpieli z dodatkiem naparu z kwiatów w chorobach reumatycznych i w stanach zapalnych żył.

**Sadziec konopiasty**

Autor zdjęcia: Katarzyna Łysek

Miejscowość: Kaszowo

Stosowany m.in. jako środek immunostymulujący, żółciopędny, pomocny w leczeniu grypy, wrzodów, chorób śledziony, wątroby, pęcherzyka żółciowego, reumatyzmie, zapaleniu jajników i jajowodów.