

# Leki nie z apteki

Prezentacja o roślinach leczniczych z  
Doliny Baryczy

*Regionalny Konkurs Wiedzy o Dolinie  
Baryczy - ZDROWIE Z NATURY,*

w ramach WIE 2021

# Babka lancetowata

- ▶ Babka lancetowata jest jedną z najczęściej występujących roślin leczniczych w Polsce. Można ją spotkać np. przy drogach leśnych.
- ▶ Surowcem babki są jej liście, całe lub rozdrobnione. Należy je zbierać przed pełnym rozkwitem kwiatostanu.
- ▶ Wywar lub sok z świeżych liści babki może być stosowany zewnętrznie. Nacierany na rany przyspiesza ich gojenie oraz tworzenie naskórka.
- ▶ Wewnętrznie, w jamy ustnej, gardła i żołądka, liście babki mają właściwości przeciwzapalne.
- ▶ Surowiec posiada także słabe działanie przeciwkaszlowe i przeciwskurczowe.



**Uwaga:** Ze względu na zawartość śluzów surowiec upośledza wchłanianie podawanych z nim leków.

# Krwawnik pospolity

- ▶ Surowcem krwawnika są jego wysuszone kwitnące wierzchołki pędów.
- ▶ Surowiec można stosować podczas zaburzeń żołądkowo-jelitowych.
- ▶ Preparaty z rośliny powodują zmniejszenie bólu spowodowanego skurczem jelit.
- ▶ Można go stosować zewnętrznie jako ősdek przeciwzapalny.



**Uwaga:** Niektóre uczulone osoby reagują na surowiec i jego wyciągi wysypką.

# Mniszek lekarski

- ▶ Surowcem mniszka lekarskiego stanowią wysuszone podziemne części rośliny. Surowiec zbiera się późną jesienią lub wczesną wiosną.
- ▶ Surowiec zawiera inulinę oraz wywołuje działanie moczopędne, z tych powodów jest on czasami stosowany jako pomocniczy lek w początkach cukrzycy.
- ▶ Świeży sok z surowca był kiedyś stosowany do leczenia kurzajek.

**Uwagi:** Surowca nie wolno stosować w niedrożności dróg żółciowych. Surowiec może wywoływać nadkwaśność - ostrożnie u osób z chorobą wrzodową. W przypadku bezpośredniego stosowania surowca odnotowano nieliczne przypadki reakcji alergicznych.



# Dziurawiec zwyczajny

- ▶ Surowcem dziurawca są całe lub pocięte szczytowe części jego pędów. Ziele zbiera się na początku kwitnienia.
- ▶ Wyciągi z dziurawca pomagają w krótkotrwałym leczeniu łagodnej depresji, przy tym posiadają mniej skutków ubocznych niż leki syntetyczne.
- ▶ Preparaty z dziurawca stosowane na błony śluzowe i uszkodzenia skóry działają przeciwzapalnie i antyseptycznie, co związane jest z obecnością garbników i obecnej w świeżym surowcu hyperforyny - substancji o udowodnionych właściwościach antybiotycznych.
- ▶ Wodne wyciągi z dziurawca wykazują działanie przeciwskurczowe na mięśnie gładkie, z tego powodu stosowane są one najczęściej w schorzeniach przewodu pokarmowego i chorobach wątroby.



**Uwaga:** Zawarta w alkoholowych i olejowych preparatach z dziurawca hiperycyna zwiększa wrażliwość skóry na słońce, dlatego preparaty, które ją zawierają nie są zalecane w okresie letnim. Wykazano też, że takie preparaty mają wpływ na skuteczność innych leków - szczególnie hormonalnych preparatów antykoncepcyjnych czy doustnych leków przeciwzakrzepowych.

# Tatarak zwyczajny

- ▶ Surowiec stanowi kłącze tataraku.
- ▶ Wyciągi z surowca zastosowane zewnętrznie działają przeciwbakteryjne.
- ▶ Zawarty w surowcu olejek eteryczny pobudza wydzielanie soków trawiennych.



**Uwaga:** Niektóre ze składników olejku tatarakowego ( $\beta$ -azaron) wykazują działanie kancerogenne. Z tego powodu odchodzi się od zastosowania wewnętrznego. Jako surowiec stosuje się odmiany o niewielkiej ilości  $\beta$ -azaronu.

# Podbiał pospolity

- ▶ Surowcem podbiału są jego wysuszone liście zebrane wiosną.
- ▶ Surowiec jest używany do przyrządzania wyciągów.
- ▶ Wyciągi te powodują zmniejszenie napięcia mięśni gładkich górnych oddechowych i ułatwiają odkrztuszanie.
- ▶ Liście można stosować zewnętrznie w okładach na wrzody.

**Uwagi:** Nie stosować dłużej niż 4-6 tygodni w roku. Nie stosować w czasie ciąży i karmienia. Obecnie, ze względu na obecność alkaloidów pirolizydowych o działaniu kancerogennym, ostrożnie podchodzi się od wewnętrznego zastosowania surowca.



# Pokrzywa zwyczajna

- ▶ Surowcem pokrzywy są całe lub pocięte, wysuszone liście.
- ▶ Obecnie surowiec jest używany jako lek przeciwzapalny w przebiegu chorób reumatycznych i stanów zapalnych stawów. Działanie takie wykazują wyciągi oraz okłady z świeżych liści na chore miejsca.
- ▶ Wodne wyciągi z liści pokrzywy zwiększają poziom hemoglobiny i ilość erytrocytów.





# Przepisy z mniszka lekarskiego



## Pesto z mniszka lekarskiego

Składniki:

- 1.50 g liści mniszka lekarskiego
- 2.0,5 szklanki oliwy z oliwek
- 3.1 ząbek czosnku
- 4.30 g orzechów włoskich
- 5.kilka kropli octu balsamicznego
- 6.sól, pieprz

Wszystkie składniki umieścić w blenderze, miksować 1 minutę. Podajemy np. z makaronem, z sałatą zamiast sosu, z chlebem. Można przechowywać 3 dni w lodówce, można je zamrozić. Ma bardzo dużo witamin.

## Miodok majowy

Jest pyszny i bardzo zdrowy. Ma działanie przeciwwirusowe i przeciwzapalne.

Stosuje się go w leczeniu wszelkich infekcji, bólu gardła i kaszlu.

Może być stosowany również do leczenia dolegliwości żołądkowych i infekcji skórnych. Ma też właściwości przeciwmiażdżycowe, żółciopędne i odtruwające.

Składniki:

1. 400 dobrze rozwiniętych kwiatów mlecza (same główki)
2. 1 cytryna
3. 1 litr wody
4. 1/2 kg - 1 kg cukru

Z kwiatów pozbyć się owadów, zalać wodą, ugnieść i gotować 15 minut.

Pod koniec dodać pokrojoną w plastry cytrynę.

Wymieszać i odstawić na 12 godzin.

Przecedzić i dodać cukier. Wymieszać, gotować na małym ogniu, aż cukier się rozpuści.

Gorący przelać do słoiczków i poddać suchej pasteryzacji.

# Źródła

## Informacje:

[http://www.farmakognozaonline.pl/baz\\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=folium&id=14#:~:text=Li%C5%9Bcie%20babki%20lancetowatej%20dzia%C5%82aj%C4%85%20p44rzeciwwzapalnie,naczy%C5%84%20w%C5%82osowatyach%20oraz%20niszcz%C4%85%20bakterie.](http://www.farmakognozaonline.pl/baz_suro/baza.php?jezyk=&klasa=folium&id=14#:~:text=Li%C5%9Bcie%20babki%20lancetowatej%20dzia%C5%82aj%C4%85%20p44rzeciwwzapalnie,naczy%C5%84%20w%C5%82osowatyach%20oraz%20niszcz%C4%85%20bakterie.)

[http://www.farmakognozaonline.pl/baz\\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=herba&id=39](http://www.farmakognozaonline.pl/baz_suro/baza.php?jezyk=&klasa=herba&id=39)

[http://www.farmakognozaonline.pl/baz\\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=radix&id=74](http://www.farmakognozaonline.pl/baz_suro/baza.php?jezyk=&klasa=radix&id=74)

[http://www.farmakognozaonline.pl/baz\\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=herba&id=36](http://www.farmakognozaonline.pl/baz_suro/baza.php?jezyk=&klasa=herba&id=36)

[http://www.farmakognozaonline.pl/baz\\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=rhizoma&id=78](http://www.farmakognozaonline.pl/baz_suro/baza.php?jezyk=&klasa=rhizoma&id=78)

[http://www.farmakognozaonline.pl/baz\\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=folium&id=10](http://www.farmakognozaonline.pl/baz_suro/baza.php?jezyk=&klasa=folium&id=10)

[http://www.farmakognozaonline.pl/baz\\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=folium&id=93](http://www.farmakognozaonline.pl/baz_suro/baza.php?jezyk=&klasa=folium&id=93)

<https://agnieszkamaciag.pl/temat/miod-z-mniszka/>

<https://www.youtube.com/watch?v=q5eYiEhERPg>

## Zdjęcia:

<https://biolit.pl/edukacja/babka-lancetowata-wlasciwosci-i-stosowanie/>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/krwawnik-pospolity-wlasciwosci-i-zastosowanie-aa-gCQr-kz7w-GsfC.html>

<https://ladnydom.pl/Ogrody/7,162371,24691959,mniszek-lekarski.html>

<https://podkowa.eu/pl/p/Mniszek-Lekarski-korzen/1671>

<https://www.aptekagemini.pl/poradnik/zdrowie/dziurawiec-zwyczajny-jakie-ma-wlasciwosci/>

[http://www.farmakognozaonline.pl/baz\\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=rhizoma&id=78](http://www.farmakognozaonline.pl/baz_suro/baza.php?jezyk=&klasa=rhizoma&id=78)

<https://ziolaidieta.pl/podbial-pospolity/>

<https://www.ekologia.pl/wiedza/ziola/podbial-pospolity>

<https://murator-dom.pl/ogrod/rosliny/pokrzywa-wlasciwosci-i-zastosowanie-pokrzywy-aa-mJwd-a8Jz-5cP6.html>

**Hubert Gonera 8f**  
**SP2 im. Jana Pawła II w Twardogórze**