Kornel i Tomasz Banaś

WIE\_2021\_ **Znane, lubiane i lecznicze rośliny Doliny Baryczy**

\_ Regionalny Konkurs o Dolinie Baryczy\_ Kornel i Tomasz Banaś\_ Szkoła Podstawowa we Wróblińcu.

**SPIS TREŚCI**

* **1.Tytuł**
* **2.Spis treści**
* **3.Rumianek**
* **4.Mniszek lekarski**
* **5.Dziurawiec**
* **6.Mięta pieprzowa**
* **7.Lipa drobnolistna**
* **8.Brzoza**
* **9.Bez czarny**
* **10. Pokrzywa**
* **11.Uzasadnienie mojego wybory**
* **12.Źródła informacji i autor**

RUMIANEK

* Roślina, której trudno nie dostrzec wokół nas. Rośnie dziko na łąkach i polach uprawnych, ale także uprawiany jest na plantacjach.Napar **z** rumianku to dobre remedium na stany zapalne przewodu pokarmowego, a także zgagę i brak apetytu. Można stosować go zewnętrznie i wewnętrznie jako napar. Zastosowanie zewnętrzne uśmierza świąd, zaczerwienienia, dolegliwości oczu, a także wspiera leczenie odleżyn. Kwiaty rumianku zbieramy od maja do jesieni. Należy z niego korzystać ostrożnie, ponieważ często powoduje nadwrażliwość i reakcje alergiczne.

MNISZEK LEKARSKI

* Wszystkim dobrze znana roślina lecznicza obecna na każdym trawniku i łące. Wykorzystuje się zarówno jego kwiaty, jak też korzeń i liście. Mniszek lekarski okaże się pomocny przy problemach z nerkami, wątrobą, nieżytami jamy ustnej i górnych dróg oddechowych oraz niektórych problemach ze skórą. Stosuje się go również w kosmetyce, pod postacią okładów na kurzajki, brodawki czy kłykciny.
* **Dziurawiec**
* Ziele o charakterystycznych żółtych, drobnych kwiatkach, które można znaleźć na łąkach, polach i w okolicznym gąszczu. Sprawdzi się w postaci naparu jako remedium na problemy wątrobowe, z układem moczowym, a także żołądkowe. Warto po nie sięgnąć przy kamicy żółciowej, zastoju żółci w pęcherzyku żółciowym, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka, dnie moczanowej, problemach z oddawaniem moczu. Ponadto ziele dziurawca ma działanie uspokajające oraz sprawdza się w terapii odmrożeń, oparzeń oraz trudno gojących się ran. Redukuje stany zapalne gardła i dziąseł. Kwiatów dziurawca należy się spodziewać na łąkach między czerwcem a sierpniem.

**Rumianek**

* Roślina, której trudno nie dostrzec wokół nas. Rośnie dziko na łąkach i polach uprawnych, ale także uprawiany jest na plantacjach.Napar **z** rumianku to dobre remedium na stany zapalne przewodu pokarmowego, a także zgagę i brak apetytu. Można stosować go zewnętrznie i wewnętrznie jako napar. Zastosowanie zewnętrzne uśmierza świąd, zaczerwienienia, dolegliwości oczu, a także wspiera leczenie odleżyn. Kwiaty rumianku zbieramy od maja do jesieni. Należy z niego korzystać ostrożnie, ponieważ często powoduje nadwrażliwość i reakcje alergiczne.

**Mięta pieprzowa**

* Ziele i smak nam wszystkim dobrze znany. Liście mięty można zbierać całe lato. Napary z niej to delikatne wsparcie przy problemach trawiennych, skurczach w przewodzie pokarmowym czy kolce jelitowej. Jej właściwości lecznicze wykorzystywane są również w chorobach wątroby i dróg żółciowych.

**Lipa drobnolistna**

* Jej pięknie pachnące kwiaty zbieramy pod koniec czerwca lub w lipcu. Napar z kwiatów lipy jest znany przede wszystkim ze swych właściwości napotnych, tak więc stosuje się go w gorączce, przy anginie, zapaleniu górnych dróg oddechowych i przeziębieniach. Zewnętrznie stosowany uśmierza świąd i podrażnienia skóry.

**Brzoza**

* Każdy dobrze zna to drzewo  o  nieprzeciętnej  urodzie, z charakterystyczną białą korą i drobnymi, trójkątnymi listkami. Reguluje przemianę materii, oczyszcza wątrobę i nerki, działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjne, a jednocześnie wzmacnia organizm. Takie właściwości prozdrowotne mają przede wszystkim sok brzozowy i napar z liści brzozy.
* **Bez czarny**

Popularny w naszym klimacie krzew, którego zarówno kwiaty, jak i owoce mają udowodnione zalety prozdrowotne. Są one dobrze znane w medycynie naturalnej – sok z czarnego bzu, a także syrop z jego kwiatów działają wspomagająco w leczeniu grypy i przeziębienia, a także mają silne właściwości przeciwutleniające, a to oznacza, że zwalczają wolne rodniki, które są odpowiedzialne za uszkodzenia komórek prowadzące do chorób cywilizacyjnych.

**Pokrzywa**

* **Pokrzywa** łagodzi przebieg rozmaitych chorób – grypy, jelitówki, przeziębienia. Zmniejsza dolegliwości po zatruciach. Korzystnie wpływa na poprawę wyników badań krwi, regulując poziom cukru, obniża ciśnienie. Można też wykorzystywać ją w leczeniu reumatyzmu.

Uzasadnienie

Nasz atlas roślin leczniczych zawiera rośliny, które znamy i stosujemy u nas w domu podczas różnych dolegliwości  lub każdego dnia dla zdrowotności.

W Polsce mamy dużo znanych lub mniej znanych roślin leczniczych, myślę że w swoim życiu poznamy ich jeszcze wiele. W naszej pracy prezentujemy rośliny naszej okolicy- Doliny Baryczy.

**Źródła informacji:**medonet.pl
wikipedia.org
eherbata.pl
Google.com
Zdjęcia: Kornel Banaś