**DOLINA BARYCZY – PRZYRODNICZY RAJ**

**Wstęp**

Dolina Baryczy jest bez wątpienia rajem dla miłośników przyrody. Barycz to rzeka przepływająca przez zachodnią części Polski, będącą prawym dopływem Odry. Na sąsiadujących z nią terenach powstał park krajobrazowy, który jest jednym z najcenniejszych przyrodniczo zakątków naszego kraju. Unikalna mozaika środowisk stała się ostoją dla wielu gatunków roślin i zwierząt. Dolina Baryczy to również bogate źródło cennych roślin leczniczych, rozpoczynając od wysokich drzew, poprzez krzewy, czy liczne zioła i pokrzywy. Gatunków roślin o właściwościach leczniczych jest w naszej Dolinie sporo. Już od setek lat człowiek próbował wydobyć z natury, to co najlepsze, tworząc liczne przepisy, z których natomiast powstały różne napary, lecznicze kompresy, zioła, herbaty, soki, maści czy wiele innych. W dalszej części przedstawimy kilka roślin leczniczych, które królują w naszych rodzinach od wielu lat, są przekazywane z pokolenia na pokolenie, a które mają rewelacyjny wpływ na nasze zdrowie.

JODŁA POSPOLITA

Olejki terpentynowe, które są umiejscowione w żywicy, powodują działanie przeciwzapalne oraz przeciwwirusowe. Olejek terpentynowy działa wykrztuśnie, stosuje się go także przy bólach reumatycznych. Pączki jodły, które zbiera się po ścięciu mają zastosowanie bakteriobójcze, a także niszczą drobnoustroje w drogach oddechowych.

***Napar z jodły pospolitej***

*Pędy jodły dokładnie umyć i jak najdrobniej posiekać igły. Następnie zalać gorącą wodą i zaparzać kilka minut. Odcedzić, dodać miód do smaku i pić, gdy napar jest jeszcze ciepły.*

MNISZEK LEKARSKI

Mniszek pospolity ma wiele właściwości leczniczych, dzięki którym znalazł zastosowanie w medycynie naturalnej. Mniszek ma m.in. właściwości przeciwcukrzycowe i potencjalne przeciwnowotworowe, wspiera też pracę wątroby, a także podnosi naszą odporność.

***Syrop z mniszka lekarskiego***

*400 kwiatów mniszka lekarskiego dokładnie umyć i wsypać do garnka. Zalać 1 litrem wody i gotować przez 10 minut, dodać dwie pokrojone cytryny i odstawić na 24 godziny.*

LIPA DROBNOLISTNA

Lipa jest cenionym surowcem zielarskim. Wykorzystuje się głównie kwiat- są one bogate w olejki eteryczne, flawonoidy, garbniki oraz śluz. Najbardziej znane jest napotne działanie preparatów lipowych. Ponadto wspomagają pracę organizmu przy przeziębieniach z uwagi na właściwości przeciwzapalne. Zasadne jest więc spożywanie naparów i odwarów z kwiatów jak również zażywanie kąpieli. Wykazano również, że lipa wpływa uspokajająco na organizm, zmniejsza napięcie mięśniowe, czy wspomaga pracę układu trawiennego.

**PRZEPIS NA HERBATKĘ Z LIPY**

Aby cieszyć się dobroczynnymi właściwościami herbatki z lipy, wystarczy 1 łyżkę suszonych kwiatów zalać wrzątkiem. Następnie odstawić do zaparzenia pod przykryciem. Pić ciepłą, by rozgrzać organizm. Świetnie smakuje z dodatkiem cytryny, soku malinowego, miodu i imbiru.

BEZ CZARNY

* Bez od dawna wykorzystywany jest w lecznictwie. Kwiaty mają działanie przeciwgorączkowe, napotne, moczopędne i wykrztuśne.

JARZĄB POSPOLITY

Jarzębiny są doskonałymi roślinami miododajnymi. Co więcej są wykorzystywane w kuchni. Owoce można jeść jedynie po przemrożeniu, lub po zanurzeniu we wrzątku. Można z nich przygotowywać dżemy, marmolady, soki, syropy, musy czy nalewkę.

Jesienią i zimą łatwo zauważyć, że owoce są pokarmem dla wielu gatunków ptaków (choćby jarząbka, drozda, gila czy jemiołuszki), również większe zwierzęta jak borsuk czy sarna nie wzgardzą tego typu pożywieniem.

Z uwagi na bogactwo witaminy **C, P, E, K, B3** a także **A** oraz pektyn i garbników owoce są cennym surowcem zielarskim. Wykazują działanie moczopędne, usprawniają pracę przewodu pokarmowego oraz pozytywnie wpływają na stan błon śluzowych. Preparaty z jarzębiny stosuje się w przypadku problemów z prawidłowym funkcjonowaniem jelit, niestrawności czy niewłaściwej pracy pęcherzyka żółciowego, lub wątroby.

LECZNICZE PODUSZECZKI Z NIEZWYKŁYH ZIÓŁ

ZAKOŃCZENIE

W Dolinie Baryczy można zobaczyć bardzo wiele gatunków drzew, krzewów i roślin zielnych należących do najróżniejszych rodzin botanicznych i zasiedlających skrajnie odmienne środowiska. Wśród nich jest całkiem sporo rzadkich i chronionych, ale także rośliny, które spotykamy niemal na każdym kroku. W tej grupie są też rośliny o ciekawych właściwościach zdrowotnych. Dolina Baryczy to bogactwo naszego regionu.

Źródła informacji:

1. [http://www.krainaniezwyklosci.pl](http://www.krainaniezwyklosci.pl/)

2. [http://edukacja.barycz.pl](http://edukacja.barycz.pl/)

3. [https://podroze.onet.pl](https://podroze.onet.pl/)

4. [www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl/)

5. Zeszyty z przepisami naszych nieocenionych Babć

6. Wyklejane z czasopism przepisy Babć

7. Fotografie własne