1.Tytuł pracy:

WIE\_2021\_**Zielnik, czyli tajne przepisy na zdrowie i urodę z Doliny Baryczy**

\_Regionalny Konkurs o Dolinie Baryczy\_**Zuzanna Sobańska**\_\_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?** |
| Zuzanna Sobańska | Wykonanie rysunków; wyszukiwanie informacji w Internecie - Wikipedia oraz w książkach: ,,Zioła. Jak zbierać, przetwarzać, stosować’’ Magdaleny Gorzkowskiej, i ,,Wielki zielnik roślin leczniczych’’ autorstwa Francois Couplan i Gerarda Debuigne. |

4.Źródła materiałów wykorzystanych przy pracy:

Wikipedia internetowa

książki:

,,Zioła. Jak zbierać, przetwarzać, stosować’’ Magdalena Gorzkowska,

i ,,Wielki zielnik roślin leczniczych’’ Francois Couplan i Gerarda Debuigne.

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

Spis treści:

1.Wprowadzenie

2.Pokrzywa zwyczajna

3.Krwawnik pospolity

4.Dziurawiec zwyczajny

5.Rumianek pospolity

6.Skrzyp polny.

1. **WPROWADZENIE**

Do stworzenia tego zielnika zainspirowała mnie Pani Iza – koleżanka mojej mamy, która jest zielarką. To między innymi od niej wiem o działaniach ziół. Nie ukrywam, że bardzo spodobał mi się ten temat i to, jak na co dzień zapominamy o ich właściwościach. Tak naprawdę, tylko dzięki osobom starszym wiemy jak bardzo ich potrzebujemy. Wiele lekarstw zrobiono właśnie z ziół. Chciałabym dzięki temu zielnikowi, paru przepisom i informacjom przybliżyć Państwu temat. Rysunki są jedynie rysunkami poglądowymi. Mam nadzieję, że spodoba się Państwu mój sposób ukazania tych roślin.

Moje źródła informacji to: Wikipedia internetowa oraz książki: ,,Zioła. Jak zbierać, przetwarzać, stosować’’ Magdaleny Gorzkowskiej i ,,Wielki zielnik roślin leczniczych’’ autorstwa Francois Couplan i Gerarda Debuigne.

Zuzanna Sobańska

1. **POKRZYWA ZWYCZAJNA**

Występowanie: rośnie w wilgotnych lasach i zaroślach oraz bardzo często jako gatunek synantropijny na żyznych siedliskach ruderalnych.

Działanie: Działa moczopędnie, krwiotwórczo, oczyszczająco i przeciwcukrzycowo.

Nikt nie lubi bliższych kontaktów z tą rośliną. Ma ona jednak mnóstwo właściwości dobroczynnych, zarówno dla naszego zdrowia jak i dla urody. To bogactwo żelaza, potasu, wapnia oraz witamin takich jak C, A, witamin z grupy B. Jest także świetnym dodatkiem do potraw, nalewek czy soków. Można zrobić z niej macerat, który działa przeciwbakteryjnie, sebostatycznie, normalizująco oraz zamyka pory skóry. Jest świetny do olejowania włosów.

Przepis na macerat pokrzywowy:

Szklankę korzenia lub ziela świeżego i zmielonego należy zalać trzema szklankami wody przegotowanej chłodnej, a następnie odstawić na 6 do 8 godzin, później przecedzić. Zażywać maksymalnie trzy razy dziennie po jednej łyżce. Stosować przez tydzień, pomiędzy kuracjami robić 1-3 tygodniowe przerwy.

1. **KRWAWNIK POSPOLITY**

Występowanie: Krwawnik jest pospolitym chwastem, rosnącym na nieużytkach, przydrożach, miedzach, pastwiskach, wzdłuż dróg, na nasypach kolejowych, polach i łąkach.

Działanie: Działa przeciwkrwotocznie, przeciwbiegunkowo, przeciwzapalnie, rozkurczowo, przeciwalergicznie oraz goi rany.

Z krwawnika pospolitego można zrobić między innymi nalewkę, herbatę bądź maść.

A oto przepis na tę właśnie maść:

100 gram masła należy rozgrzać, dodać rozdrobnione kwiaty krwawnika, pomieszać. Następnie zdjąć z ognia oraz przetrzeć roztwór przez lnianą ściereczkę. Wystygniętą maść umieszczamy w tubkach bądź słoiczkach i używamy według potrzeb. Jest ona dobra na delikatne otarcia, blizny, ukąszenia owadów bądź na suchą i delikatną skórę.

1. **DZIURAWIEC ZWYCZAJNY**

Występowanie: W Polsce roślina ta rośnie na łąkach, leśnych polanach bądź terenach podmiejskich. Pora kwitnięcia dziurawca przypada na okres od czerwca do września

i wtedy możemy zobaczyć jego kwiaty o żółtej barwie.

Działanie: Działa rozkurczowo, wzmacnia naczynia żylne, działa uspokajająco oraz przeciwdepresyjnie.

Zdrowotne właściwości dziurawca znane i wykorzystywane były od wieków. Niektórzy, głównie starsi ludzie, do dzisiaj korzystają z jej walorów leczniczych, przygotowując nalewki i olej z dziurawca.

Olej z dziurawca:

Ważne jest zebranie świeżych kwiatów. Zebraną roślinę (około stu gramów) należy umieścić w słoiku i zalać dwoma łyżeczkami wódki a następnie zostawić na 15 minut, aby uwolnił się z nich barwnik. Po tym czasie do słoja wlewamy podgrzany olej lniany bądź słonecznikowy i zakręcamy wieko. Naczynie wystawiamy na Słońce. Po 10 dniach gotowy olej przecedzamy przez gazę i wlewamy do ciemnych butelek. Można stosować go na trądzik, rany, oparzenia, bolący kręgosłup czy jelitówkę.

1. **RUMIANEK POSPOLITY**

Występowanie: Rumianek pospolity dobrze rośnie na glebach piaszczystych i gliniastych. Najbardziej ,,lubi” gleby świeżo uprawiane, żyzne, przepuszczalne z domieszką piasku

o niskiej zawartości wapna. Służą mu miejsca dobrze nasłonecznione.

Działanie: Ma działanie przeciwzapalne, przeciwbiegunkowe, przeciwalergiczne, przeciwgorączkowe, rozkurczowe oraz uspokajające.

Kwiaty rumianku powinno zbierać się kiedy ich płatki ułożone są poziomo a dno nie przybrało jeszcze formy stożka, w dni słoneczne, suche i pogodne. Można z niego robić okłady bądź napar (1 łyżkę suszonych koszyczków rumianku zalać 250ml wrzątku. Odstawić pod przykryciem na 10 do 15 minut. Pić 2-3 razy dziennie).

Napar ten ma działanie pobudzające przemianę materii, dezodorujące, przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, na skórze przyspiesza gojenie ran.

1. **SKRZYP POLNY**

Występowanie: Skrzyp polny można spotkać na wilgotnych łąkach, polach, miedzach, kartofliskach, przydrożach, skarpach, czy nasypach kolejowych.

Działanie: Działa moczopędnie, oczyszcza z kamieni i piasku w organizmie, poprawia przemianę materii, wzmacnia włosy i paznokcie, hamuje krwawienia.

Przepis na skrzypowa płukankę na włosy: Do zrobienia tej płukanki będą nam potrzebne jedynie 2 łyżki ziela skrzypu polnego i 3 szklanki wody. Skrzyp wrzucamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy do wrzenia a potem jeszcze około pięciu minut. Powstały wywar odcedza się, studzi i płucze nim włosy zaraz po umyciu. Płukanka ta nadaje włosom połysk, likwiduje ich łamliwość, przyspiesza wzrost i regenerację. Jest również bardzo przydatna w walce z łupieżem i przetłuszczaniem się włosów.