

*Właściwości lecznicze*

*roślin, krzewów*

*i drzew*

*w Dolinie Baryczy*

# ***Pokrzywa***

**Pokrzywa dostarcza witaminy C, która wspomaga naturalną odporność organizmu, przyspiesza usuwanie nadmiaru wody z ciała, stymuluje metabolizm, co z kolei przekłada się na lepsze trawienie. Pomocna jest w leczeniu chorób układu moczowego, działa moczopędnie, pomaga wydalać z organizmu substancje toksyczne, takie jak złogi kwasu moczowego. Przeciwdziała zatrzymywaniu płynów w organizmie. Stosowana często w leczeniu artretyzmu. Zaleca się stosowanie pokrzywy przy biegunkach i nieżytach jelit. Wśród składników, w które obfituje pokrzywa, mamy też witaminy z grupy B oraz witaminę K.**



## *Bez czarny*

**Bez czarny ma działanie oczyszczające, regulujące pracę układu trawiennego oraz nerek. Przez zawarte w nim atocyjany i witaminy dobrze wpływa na wzrok. Ma także działanie przeciwcukrzycowe, a nawet przeciwnowotworowe. Czarny bez sprawdza się wspaniale podczas infekcji górnych dróg oddechowych oraz powszechnie występujących przeziębień, a także działa na wirusa grypy.**



## *Mniszek lekarski*

**Mniszek działa przeciwcukrzycowo, moczopędnie, pomaga w dolegliwościach skórnych, żołądkowych, poprawia odporność, a jego zwolennicy dowodzą nawet, że wykazuje działanie antynowotworowe.**



# *Kasztanowiec zwyczajny*

**Substancje zawarte w kasztanowcu mają działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, ściągające, usprawniają przepływ krwi. Można go stosować do leczenia uszkodzeń skóry: siniaki, odmrożenia czy drobne oparzenia. Preparaty na bazie kasztanowca zaleca się także przy łagodzeniu objawów zapalenia ścięgien. W medycynie naturalnej największą wartość przypisuje się niedojrzałym owocom kasztanowca, które zbiera się już w lipcu.**



## *Bluszcz pospolity*

**Bluszcz pospolity zwiększa aktywność nabłonka migawkowego, który wyściela oskrzela oraz rozluźnia zalegający w nich gęsty śluz, dzięki czemu ułatwia odkrztuszanie. Dzięki obecności saponin wyciąg z liści bluszczu wykazują działanie rozkurczowe, przeciwgrzybicze oraz słabe działanie przeciwnowotworowe. W postaci różnych preparatów jest stosowany w leczeniu nieżytów górnych dróg oddechowych, uporczym kaszlu, stanach zapalnych oskrzeli, pomocniczo w astmie oskrzelowej i krztuścu.**



# *Babka zwyczajna*

**Napary z wysuszonych liści pomagają oczyścić organizm z toksyn, obniżyć temperaturę, zlikwidować stany zapalne.**

**Działają zbawiennie na układ trawienny, moczowy i oddechowy. Napary z nasion powlekają błony śluzowe chroniąc je przed przekrwieniem i nadmierną przepuszczalnością włosowatych naczyń krwionośnych.**



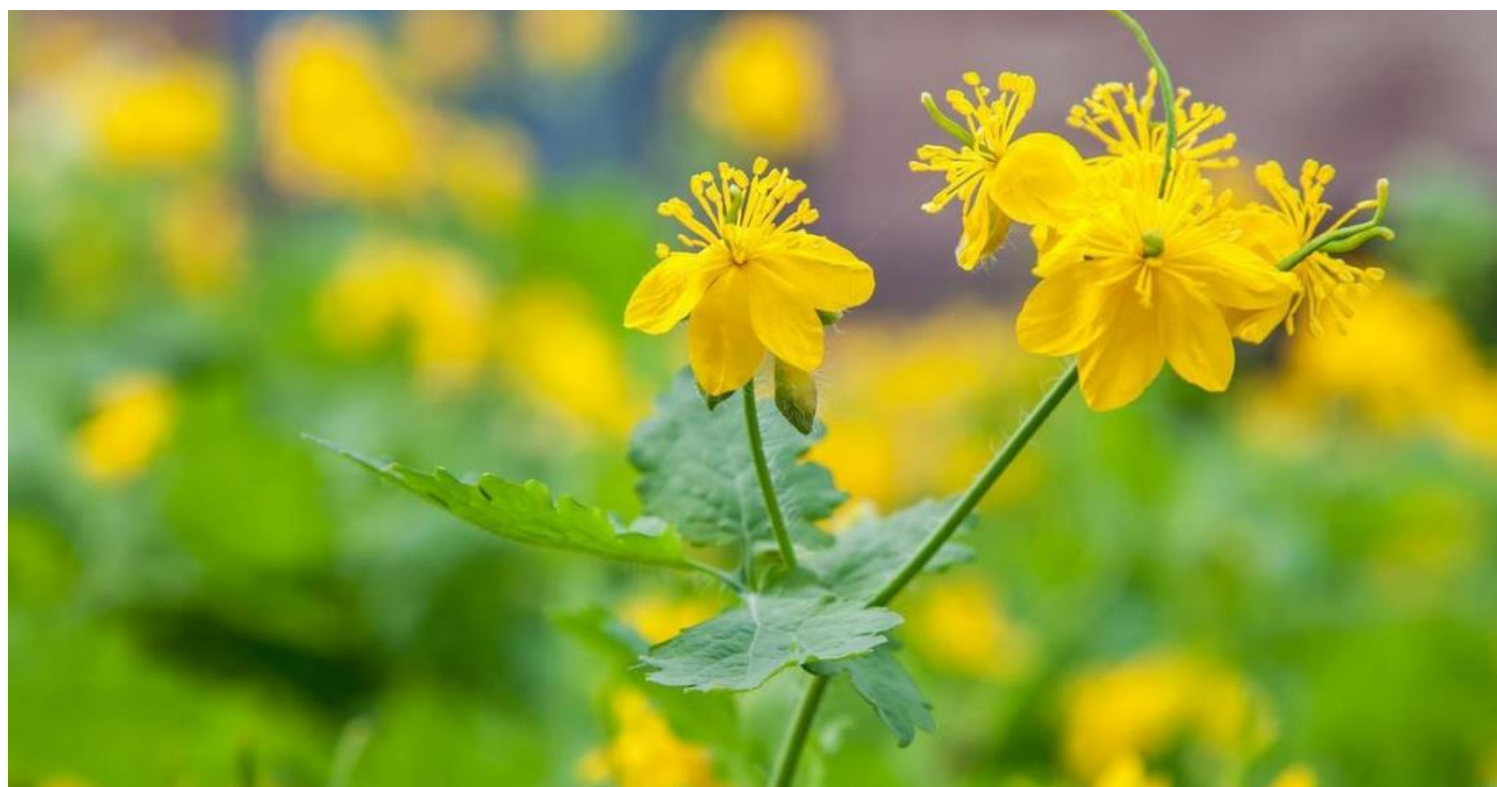
# *Dąb szypułkowy*

**Wyciąg z kory dębu ma działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, ściągające i odkażające. Pomaga przede wszystkim w stanach zapalnych skóry i błon śluzowych (np. jamy ustnej i gardła) np. drobne uszkodzenia skóry, odmrożenia, lżejsze oparzenia czy trudno gojące się rany. Najważniejszą substancją leczniczą kory dębu są garbniki które mają działanie ściągające. Właściwości te wykorzystywane są przede wszystkim w leczeniu biegunek.**



# *Glistnik jaskółcze ziele*

**Glistnik jaskółcze ziele znalazł zastosowanie już w starożytnej Grecji. W lecznictwie ludowym wielu krajów uważa się, że sok mleczny wyciekający po złamaniu rośliny to sprawdzony sposób na usunięcie kurzajek. Wykazano też, że glistnik działa przeciwbólowo, obniża ciśnienie krwi i zwalnia akcję serca. Zawiera liczne alkaloidy, flawonoidy i kwasy organiczne, które mają działanie rozkurczowe, żółciopędne, uspokajające i przeciwuczuleniowe. Działa także bakteriobójczo, pierwotniakobójczo i grzybobójczo.**



Źródła:

[http://edukacja.barycz.pl/zasoby/?p=100&id\\_z=2219#](http://edukacja.barycz.pl/zasoby/?p=100&id_z=2219#)

<https://www.medonet.pl/zdrowie,jaskolcze-ziele---wlasciwosci-zdrowotne,artykul,1726136.html>

<https://budujesz.info/artykul/dab-szypulkowy-opis-odmiany-uprawa-i-wymagania,1601.html>

<https://sekrety-zdrowia.org/babka-zwyczajna-szerokolistna-wlasciwosci/>

<https://zielonyogrodek.pl/katalog-roslin/pnacza/9127-bluszcz-pospolity>

<https://www.herbapol.poznan.pl/pl/zielnik/kasztanowiec-zwyczajny>

<https://www.herbamea.pl/mniszek-lekarski-wlasciwosci-lecznicze/>

<https://zywienie.abczdrowie.pl/bez-czarny>

<https://radioklinika.pl/pokrzywa-zwyczajna-dzialanie-wskazania-wybrane-przepisy/>

**Przygotowały:**  
**Martyna Grzejszczyk**  
**Kinga Sobkowiak**  
**Kl. 8D SP2 Milicz**