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, uporczywym 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>#

[https://www.medonet.pl/zdrowie,jaskolcze-ziele---wlasciwosci-zdrowotne,artykul,1726136.html](https://www.medonet.pl/zdrowie%2Cjaskolcze-ziele---wlasciwosci-zdrowotne%2Cartykul%2C1726136.html)

[https://budujesz.info/artykul/dab-szypulkowy-opis-odmiany-uprawa-i-wymagania,1601.html](https://budujesz.info/artykul/dab-szypulkowy-opis-odmiany-uprawa-i-wymagania%2C1601.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/>