**SKARBY NATURY Z DOLINY BARYCZY**

**- Wstęp -**

**Mimo postępu współczesnej medycyny wielu ludzi leczy się ziołami . Domowe apteczki coraz częściej wypełniają pachnące zioła . W moim zielniku postanowiłam zebrać zioła z mojego otoczenia z Doliny Baryczy . pomogła mi w tym moja mama, która bardzo dobrze zna się na ziołach bo wykorzystuje je w domu na różne sposoby . Teraz dzięki niej wiem , które zioła są lecznicze i jak można je wykorzystać na różne dolegliwości .**

**- SPIS TREŚCI –**

**1. Wstęp**

**2. Glistnik jaskółcze ziele**

**3.Pokrzywa**

**4.Mięta pieprzowa**

**5.Dziewanna**

**6.Krwawnik pospolity**

**7. Mniszek polny**

**8. Piołun**

GLISTNIK JASKÓŁCZE ZIELE

Sok z przełamanej łodygi glistnika działa bakteriobójczo dlatego skutecznie eliminuje kurzajki,

z kolei nalewka bądź napar z ziela jaskółczego pomaga na bóle brzucha.

MAŚĆ Z GLISTNIKA

5g soku z jaskółczego ziela zmieszać z 50 g rozpuszczonego smalcu. Stosować jako preparat na rany czy siniaki . Maść ma zastosowanie w leczeniu świerzbu, owrzodzeń, ropiejących ran .

CIEKAWOSTKA

Ludowa tradycja podaje, że nazwa rośliny wzięła się od tego, że kwitnie ona od przylotu do odlotu jaskółek .

POKRZYWA

Jest bardzo bogata w żelazo , oczyszcza krew z toksyn. Ma właściwości moczopędne . Pokrzywa wzmacnia cebulki włosów, zapobiega wypadaniu włosów .

SOK Z POKRZYWY

1-2 garści młodych liści pokrzywy rozdrobnić mikserem dodać przegotowanej wody. Wystarczy 2 łyżki dziennie dla oczyszczenia krwi i poprawy morfologii. Kuracja wzmacnia organizm .

CIEKAWOSTKA

Z włókien pokrzywy można wytwarzać papier .

MIĘTA PIEPRZOWA

Polecana jest przede wszystkim w dolegliwościach układu pokarmowego , zwłaszcza bólu brzucha , wzdęciach i braku łaknienia . Poza tym można ją stosować na zmiany skórne , powstałe w wyniku przebiegu ospy lub opryszczki .

SYROP Z MIĘTY

Świeże liście mięty- kilka gałązek

1 szklanka cukru

1 szklanka wody

Liście mięty zalewamy wodą i na małym ogniu wolno gotujemy . Odstawiamy na całą noc . Do soku dodajemy cukier i całość gotujemy do chwili otrzymania syropu. Gorący syrop przecedzamy i wlewamy do słoików. Zażywamy 1 łyżkę syropu 2 razy dziennie . Syrop jest lekiem przeciwgrypowym , poprawi nam samopoczucie .

CIEKAWOSTKA

Miętowy listek skutecznie powstrzyma czkawkę

DZIEWANNA

Jest bogatym źródłem wielu cennych składników między innymi , działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne . Może się sprawdzić przy leczeniu dolegliwości ze strony układu oddechowego , wykorzystywana w stanach zapalnych oskrzeli . Systematyczne picie naparu rozrzedza flegmę i ułatwia odkrztuszanie .

HERBATA Z KWIATÓW DZIEWANNY

Łyżkę suszonych pod przykryciem dziewanny zalać szklanką wrzątku , zaparzyć pod przykryciem 15 minut, przecedzić . Pić małymi łykami 3 razy dziennie szklankę herbaty . pita regularnie herbata nawilża błony śluzowe gardła i pozostawia na nich warstwę ochronną .

CIEKAWOSTKA

Dziewanna to bogini miłości . jedna z legend głosi , że dziewanna została zaklęta w zioło .

KRWAWNIK POSPOLITY

Działa przeciwkrwotocznie , zmniejsza krwawienie zarówno zewnętrznie jak i wewnętrznie .Stosowany jest w gorączce , do rozszerzenia naczyń krwionośnych przy nadciśnieniu . Ponadto napary z krwawnika stymulują pracę przewodu pokarmowego ( wrzodach żołądka, niestrawnościach , zaparciach , wzdęciach )

NAPAR Z KRAWNIKA

1 Łyżka suszonego kwiatostanu krwawnika zalać szklanką wrzątku i pozostawić pod przykryciem do zaparzenia na ok. 10-15 minut . Napar odcedzić przez sitko .Pić 1 raz dziennie

Po posiłku , kilka dni przed spodziewaną miesiączką .

CIEKAWOSTKA

Ponoć sam Hipokrates docenił to zioło, uznając za przydatne w leczeniu choroby hemoroidalnej .

MNISZEK LEKARSKI

Stosowany jest jako silny środek moczopędny . Liście , które są bogate w potas maja silniejsze działanie moczopędne niż korzeń . Korzeń jest natomiast doskonałym lekiem wątrobowym

Przydatnym w wielu dolegliwościach układu trawiennego . Mniszek posiada właściwości obniżające poziom złego cholesterolu przy jednoczesnym zwiększeniu poziomu dobrego cholesterolu , Dzięki temu korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego

SYROP Z MNISZKA LEKARSKIEGO

1litr wody

Od 300 do 500 kwiatków mniszka

Sok z 2 cytryn

2 gałązki świeżego tymianku

Kwiaty z wodą należy gotować na małym ogniu przez około 15 minut. Odstawiamy garnek na 24 godziny, później odcedzamy wywar i dodajemy do niego sok z cytryny oraz cukier. Całość ponownie wstawiamy na małym ogniu i gotujemy ok. 2 godzin aż konsystencja nie zacznie przypominać miodu . Syrop można stosować na podrażnienia górnych dróg oddechowych lub łagodzenie kaszlu .

CIEKAWOSTKA

Nalewka z korzeni mniszka była przez nasze prababcie używana do usuwania piegów i przebarwień skóry .

PIOŁUN

Doskonale wpływa na pracę układu odpornościowego. Działa jako środek łagodzący przy nieżycie żołądka oraz w przypadku niestrawności . Napar z piołunu leczy zgagę i wzdęcia oraz likwiduje uczucie ciężkości w żołądku . Składniki zawarte w piołunie wspomagają pracę wątroby i woreczka żółciowego , stymulują przemianę materii i pobudzają apetyt.

PIOŁUNOWA KĄPIEL

Zagotować garść piołunu w 1 litrze wody , wlać do kąpieli . Działa łagodząco i relaksująco.

Nasiadówki z piołunu pomagają w zwalczaniu infekcji grzybicznych .

CIEKAWOSTKA

Piołun używano także do barwienia tkanin na żółty kolor lub odcienie zieleni .

Źródła:

<https://bonavita.pl/glistnik-jaskolcze-ziele-sok-olejek-masc-nalewka-jaskolcze-ziele-na-kurzajki>

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

<https://www.lasy.gov.pl/pl/informacje/aktualnosci/od-przylotu-do-odlotu-jaskolek>

<https://www.medonet.pl/zdrowie,pokrzywa---wlasciwosci--zastosowanie--przeciwwskazania,artykul,1727668.html>

<https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Pokrzywa_zwyczajna>

<https://sekrety-zdrowia.org/pokrzywa-przepisy-lecznicze-kulinarne/>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/mieta-wlasciwosci-zdrowotne-zastosowanie-i-dzialanie-miety-pieprzowej-aa-UUJo-oTv9-GV5k.html>

<https://fajnyogrod.pl/porady/syrop-z-miety-najlepsze-przepisy-w-roznych-wariantach-krok-po-kroku/>

<https://www.medonet.pl/zdrowie,dziewanna---zastosowanie--wlasciwosci--przeciwwskazania,artykul,1728413.html>

<https://www.medonet.pl/zdrowie,dziewanna---zastosowanie--wlasciwosci--przeciwwskazania,artykul,1728413.html>

<https://regiodom.pl/dziewanna-roslina-zielna-o-zdrowotnych-wlasciwosciach/ar/c9-15561070>

<https://ktomalek.pl/blog/krwawnik-pospolity-wlasciwosci-na-co-stosowac-krwawnik-pospolity/w-629>

<https://sprawdzone.pl/artykul/krwawnik-pospolity-na-rany-trawienie-i-kobiece-dolegliwosci-jak-go-stosowac,aid,6774>

<https://www.medonet.pl/zdrowie,mniszek-lekarski---wlasciwosci--zastosowanie,artykul,1726598.html>

<https://energiamed.pl/syrop-z-mniszka-lekarskiego-na-kaszel-z-tajnym-skladnikiem/>

<https://www.castorama.pl/6-malo-znanych-faktow-o-mleczach-ins-95334.html>

<https://www.medonet.pl/zdrowie,piolun---dawkowanie-i-opinie,artykul,1726901.html>

<https://magicznyzielnikdziewanny.com/2020/05/25/piolun/>

<https://muratordom.pl/ogrod/rosliny/rosliny-barwiace-ktore-mozna-uprawiac-w-ogrodzie-jakie-rosliny-mozna-wykorzystac-do-farbowania-aa-6hWd-1Fbt-Yeyo.html>

Korzystałam również z książek: "Zioła w domu " Penelope Ody