



Właściwości lecznicze wybranych roślin

Głóg – właściwości lecznicze

Kwiat głogu zawiera związki flawonoidowe, które działają rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, dróg moczowych i naczyń krwionośnych. Takie działanie jest istotne w odniesieniu do naczyń wieńcowych, ponieważ zwiększają się dopływy utlenionej krwi do mięśnia sercowego, co z kolei przyczynia się do ustąpienia duszności i bólu. Oprócz tego kwiat głogu zawiera procyjanidyny, które wpływają na obniżenie ciśnienia tętniczego. Ma również wpływ na siłę skurczów mięśnia sercowego. Poprzez zwolnienie ich częstotliwości, powoduje wydajniejszą pracę serca. Kwiat głogu posiada także pozytywne działanie na naczynia krwionośne mózgu. Zbliżone właściwości wykazują owoce tej rośliny, ale zawierają znacznie mniej flawonoidów i więcej procyjanidyn. W ich składzie znajdziemy też witaminę A i alkohol cukrowy. Owoc głogu można również zaparzyć w postaci herbatki.



Jaskółcze ziele – właściwości lecznicze

Jaskółcze ziele znajduje zastosowanie lecznicze. Preparaty bazujące na jego ziele lub korzeniu są wykorzystywane w leczeniu chorób układu pokarmowego, a zwłaszcza dróg żółciowych i jelit. Mają działanie przeciwskurczowe podobne do papaweryny, choć słabsze. Działa ochronnie na komórki wątroby, antyalergicznie, moczopędnie i przeciwbólowo.



Pokrzywa – właściwości lecznicze

Surowcem leczniczym pokrzywy są jej korzenie, liście oraz ziele. Pokrzywa zwyczajna działa moczopędnie i oczyszczająco, z tego jest najbardziej znana. Określa się ją jako akwaretyk, czyli roślinę-lek wzmagającą diurezę. Ponadto w pewnym stopniu uzupełnia jony żelaza u osób z ich niedoborem, wspomaga w cukrzycy normalizując glikemię, jest korzystna w schorzeniach reumatycznych a także trądziku młodzieńczym. Przy wykorzystaniu zewnętrznym pokrzywa zwyczajna wzmacnia włosy, przeciwdziała łupieżowi i łojotokowi skóry – zatem można stosować ją zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz.



Czarny bez – właściwości lecznicze

Czarny bez to unikatowa roślina, która posiada lecznicze właściwości. Sprawdza się przede wszystkim w leczeniu przeziębień i problemów trawiennych. Dodatkowo dzięki swoim właściwościom oczyszczającym i pielęgnującym znajduje swoje zastosowanie także w kosmetyce.



Dynia – właściwości lecznicze

Działanie przeciwzapalne i antynowotworowe. Ten pomarańczowy, pyszny miąższ, który kryje się pod twardą skórą dyni zawiera mnóstwo beta-karotenu (ten sam barwnik, z którego słynie marchewka). Wzmacnia układ odpornościowy. Sezon zimowy i grypowy tuż tuż, więc ważne by już jak najszybciej wzmocnić swój układ odpornościowy. Dbaj o piękną skórę. Idealnie nawilża. Dynia składa się aż w 90% wody. Warto pamiętać o odpowiednim nawilżaniu organizmu, odwodniony organizm może prowadzić do zaparć i innych problemów zdrowotnych.



Kasztan – właściwości lecznicze

Kasztany a przede wszystkim ich kwiaty, kora i liście, w mniejszym stopniu owoce i nasiona - mają szereg właściwości leczniczych. wzmacniają naczynia krwionośne i zapobiegają tworzeniu się pajączków - zawarta w nich escyna zmniejsza aktywność enzymów osłabiających ich ścianki, a flawonoidy i kumaryna uszczelniają je i działają przeciwzapalnie.



Jagoda – właściwości lecznicze

Jagody wspomagają widzenie i zapobiegają wielu schorzeniom grożącym utratą wzroku. W bardzo dużych ilościach zawierają bowiem przeciwutleniacze, które wpływają korzystnie na stan naczyń włosowatych oczu. Przyspieszają regenerację barwnika obecnego w siatkówce oka odpowiedzialnego za widzenie po zmroku. W czasie biegunki warto pić sok z jagód lub napar z suszonych owoców. Dzięki dużej zawartości garbników jagodowy sok i napar uszczelniają błony śluzowe żołądka, neutralizują szkodliwe produkty przemiany materii i spowalniają ruchy robaczkowe jelit. Jagody polecane są osobom z podwyższonym poziomem cholesterolu. Zawarte w nich substancje wzmacniają naczynia krwionośne, naprawiają też ich uszkodzenia. W ten sposób uszczelniają, czyniąc je nieprzepuszczalnymi dla cholesterolu.



Orzech włoski – właściwości lecznicze

Orzech włoski ma zastosowanie bakteriobójcze, działa na paciorkowce, bakterie duru brzuszego, gronkowce i czerwone. Ponadto wykazuje właściwości przeciwzapalne, odtruwające, przeciwnowotworowe, grzybobójcze i ściągające błony śluzowe.



Lipa – właściwości lecznicze

Lipa to roślina, której właściwości lecznicze są powszechnie znane. Herbata z lipy od lat stosowana jest na ból gardła czy katar. Świetnie sprawdza się też przy przeziębieniu i grypie, ale ma o wiele więcej właściwości. Napar z kwiatów lipy można też stosować zewnętrznie do pielęgnacji skóry.



Krwawnik pospolity – właściwości lecznicze

Krwawnik wykazuje właściwości antybakteryjne, przeciwzapalne czy przeciwkrwotoczne. Dlatego jest powszechnie stosowana w ziołolecznictwie. Można jej używać zewnętrznie w postaci okładów czy nawet maseczek



Sosna – właściwości lecznicze

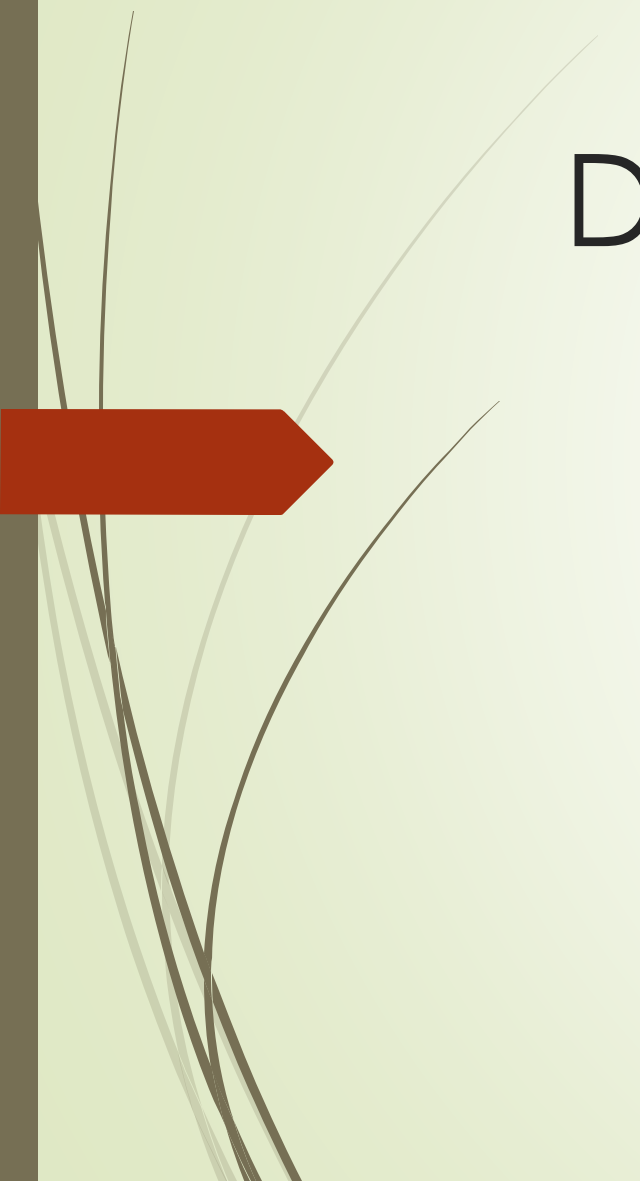
Sosna ma wiele właściwości prozdrowotnych. Choroby górnych dróg oddechowych, bóle związane z reumatyzmem, problemy z układem moczowym i dolegliwości skórne – w złagodzeniu objawów tych schorzeń pomogą napary, syropy czy olejki przygotowane na bazie sosny.



Jarzębina – właściwości lecznicze

Jarzębina (jarzab pospolity) to roślina, której piękne czerwone owoce zwiastują początek jesieni. Poza walorami ozdobnymi stanowią jednak także bogactwo związków o działaniu leczniczym. Jarzębina wspomaga leczenie biegunek i przeziębień, ale wskazuje się także na jej działanie żółciopędne, moczopędne.





Dziękuję za uwagę!

Lena Pakuła, kl. 7