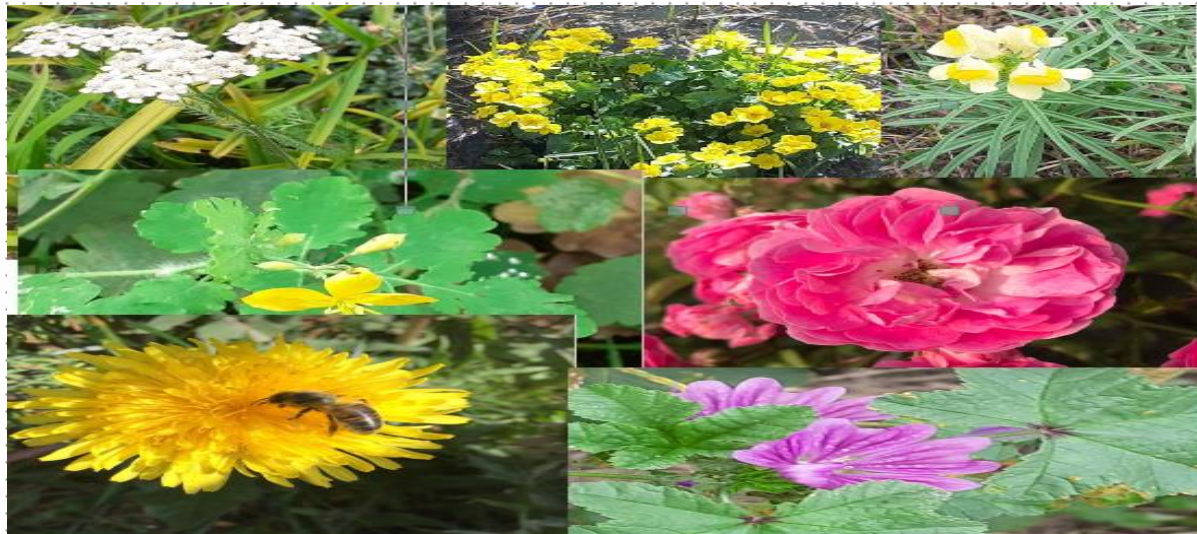


Właściwości zdrowotne roślin z Doliny Baryczy



Autorzy: Anna Reszelska
Natalia Reszelska

Spis treści

Słowo od autorów -----	slajd 3
Jaskółcze ziele -----	slajd 4
Knieć błotna -----	slajd 5
Krwawnik pospolity -----	slajd 6
Lnica pospolita -----	slajd 7
Mniszek lekarski -----	slajd 8
Róża damasceńska -----	slajd 9
Ślaz dziki -----	slajd 10

Słowo od autorów

Jesteśmy uczennicami klasy 7 i 8. Obie interesujemy się walorami przyrodniczymi regionu, w którym mieszkamy. Wybierając poniższe rośliny lecznicze myślałyśmy przede wszystkim o przypadkach, kiedy ludzie mówią patrząc na nie: „co to za chwasty”. A jednak te niektóre rośliny zwane „chwastami” mają niezwykle właściwości lecznicze, które opiszemy na następnych slajdach.

Jaskółcze ziele (Chelidonium majus)



*Zdjęcie wykonane na jednej z podmilickich łąk (Wszewilki)
Autor zdjęcia: Natalia Reszelska*

Glistnik jaskółcze ziele to roślina z rodziny makowatych. Jest to roślina trująca, ale lecznicza, a jej właściwości znane są od wieków. Medycyna ludowa zalecała stosowanie glistnika przy problemach skórnych, a także przy problemach z układem pokarmowym.

Źródło: <https://enel.pl/enelzdrowie/dieta-i-odzywianie/glistnik-jaskolcze-ziele-wlasciwosci-i-zastosowanie>

Knieć błotna (*Caltha palustris*)

zdjęcie wykonane na
stawach p. Kowalskiego
Autor zdjęcia: Anna Reszelska



Knieć błotna to roślina zielna występująca w Europie, Azji i Ameryce Północnej. W Polsce znajduje się ona na terenach podmokłych, bagnistych łąkach, rowach.

Knieć błotna jest stosowana w leczeniu chorób takich narządów, jak wątroba czy pęcherzyk żółciowy. Jest to możliwe dzięki zawartości w kaczynku berberyny, zaliczanej do alkaloidów izochinolinowych. Ma ona zastosowanie przy insulinooporności i cukrzycy, sprzyja w walce z otyłością, przyczynia się do poprawy stanu jelit oraz pozytywnie wpływa na pamięć.

Zródło: <https://dziendobry.tvn.pl/dom/ogrod/kniec-blotna-kaczeniec-jakie-ma-wlasciwosci--dzien-dobry-tvn-da3380>

Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*)

Zdjęcie wykonane
w Miłosławicach
Autor zdjęcia:
Anna Reśzelska



Jest to gatunek rośliny z rodziny astrowatych. Rośnie nie tylko w Europie, ale także w Azji i w Ameryce Północnej. W Polsce pospolicie rośnie na ugorach, pastwiskach i łąkach.

Surowcem leczniczym krwawnika pospolitego są jego kwiaty i liście. Można stosować **ziele krwawnika** wewnątrz, jako na przykład nalewkę, napar, olej, herbatę z krwawnika, ale równie skuteczne (w zależności od dolegliwości) mogą być okłady na skórę.

Właściwości lecznicze krwawnika poznano już w średniowieczu, wówczas wykorzystywano go zwłaszcza przez jego działanie przeciwko krwotoczne. Substancje o działaniu leczniczym występujące w surowcach **krwawnika pospolitego** to m.in. olejki eteryczne, cholina, magnez, cynk, potas i witamina C. Taniny zawarte w krwawniku mają działanie ściągające, a także nadają gorzki posmak roślinie i jej przetworom. Zaś flawonoidy zawarte w krwawniku mają rolę przeciwbólową, przeciwzapalną, rozkurczową.

Źródło: <https://www.izielnik.pl/blog/krwawnik-pospolity-jakie-ma-wlasciwosci-zastosowanie-i-przeciwwskazania>

Lnica pospolita (Linaria vulgaris)

Zdjęcie wykonane na łące na
obrzeżach Milicza
Autor zdjęcia: Natalia Reszelska



Lnica pospolita to powszechnie występująca w Polsce roślina, która ma cenne właściwości lecznicze, a także wykorzystywana jest do ozdoby. Przez rolników uważana jest za chwast, a szczególnie często utrudnia uprawę lnu

Roślina wspomaga leczenie trudno gojących się ran, stanu zapalnego spojówek lub dróg rodnych, żyłaków nóg, hemoroidów oraz łagodzi uczucie świądu skóry. Wykazuje właściwości wybielające. W związku z tym korzysta się z niej do rozjaśniania piegów, zwalczania przebarwień, poprawy kolorytu skóry. Poleca się ją osobom o cerze problematycznej, z tendencją do wyprysków czy przy podrażnionej skórze po ukąszeniach owadów.

Źródło: <https://zdrowie.tvn.pl/a/lnica-pospolita-wlasciwosci-i-dzialanie-prozdrowotne>

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

Zdjęcia wykonane w Wierchowicach
Autor: Anna Reszelska

Mniszek lekarski jest rośliną występującą na terenie całej Polski.

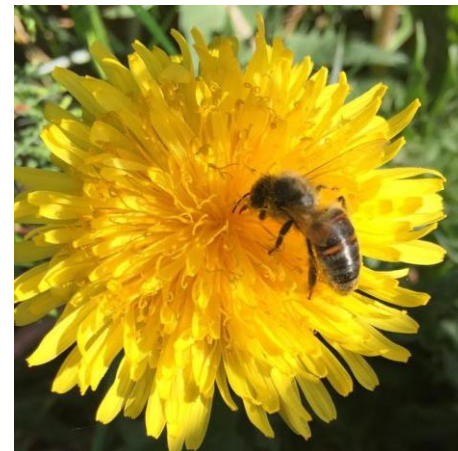
W liściach mniszka znajdują się m.in. barwniki zwalczające wolne rodniki, spore ilości potasu, magnezu, krzemu oraz witaminy - m.in. witaminy C oraz te z grupy B.

W celach leczniczych wykorzystuje się głównie korzeń i liście mniszka, niekiedy również kwiaty.

Korzenie mniszka pospolitego zbiera się jesienią (ważne, by wydobyć je w całości, bez uszkodzeń). Ziele ścinamy, gdy koszyczki kwiatowe są jeszcze w pączkach. Kwiaty zbieramy, gdy zaczynają się rozwijać.

Ze świeżych liści mniszka przyrządza się wiosenne sałatki lub sok (działa moczopędnie). Suszonych liści używa się do robienia naparu, który również ma właściwości moczopędne, chociaż słabsze niż sok. Napar z mniszka lekarskiego jest też łagodnym środkiem pobudzającym wątrobę i oczyszczającym organizm w stanach zatrucia. Z kwiatów mniszka lekarskiego przygotowuje się wino lub syrop.

Źródło: Mniszek lehttps://zywienie.medonet.pl/produkty-spozywcze/ziola/mniszek-lekarski-wlasciwosci-lecznicze-i-zastosowanie/z6w44



Róża damasceńska (Rosa x damascena)

Jest to popularna roślina używana w kosmetyce. Wyróżnia się ona rozmiarem – krzaki osiągają nawet dwa metry wysokości i intensywnym zapachem. Kwiaty róży damasceńskiej są bogate w substancje aktywne takie jak: witaminę C, K, flawanoidy oraz cynk. Jest ona używana do produkcji wody różanej, olejku i perfum.

Zdjęcie zostało wykonane na działce ogrodowej w Miliczu
Autor zdjęcia: Natalia Reszelska



Ślaz dziki (*Malva sylvestris*)

Zdjęcie wykonane koło Zalewu
Milickiego

Autor zdjęcia: Anna Reszelska



Ślaz dziki zioło (łac. *Malva sylvestris*), czasami nazywany także ślazem leśnym – gatunek rośliny należący do rodziny ślazowatych (*Malvaceae*). W gwarach ludowych i zwyczajnie potocznie ślaz dziki zioło jest też nazywany przez ludzi, jako: malwa dzika, ślaz zajęczy, ślazik, ślazówka, guziczkowe ziele, kędzierzawiec.

Ogólnie roślina ta stanowi cenny leczniczy surowiec śluzowy używany w przeziębieniach

Źródło: . <https://swiatkwiatow.pl/slaz-dziki/>