1. Tytuł pracy:

WIE\_2021\_**Naturalne leki z „Baryczanej Apteki”**\_Regionalny Konkurs o Dolinie Baryczy\_**Lena Woźnica**\_Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Twardowskiego w Powidzku

2. Szkoła: **Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Twardowskiego w Powidzku**

3. Imię i nazwisko nauczyciela-opiekuna ucznia: Agnieszka Matunin

|  |  |
| --- | --- |
| **Imię i nazwisko autorów pracy**: | **Jakie zadania wykonywał przy pracy konkursowej?** |
| Lena Woźnica | Wyszukiwanie w terenie ziół; fotografowanie wybranych ziół; wyszukiwanie informacji w Internecie; przygotowywanie i pisanie tekstów w komputerze; sporządzenie wstępu, spisu treści, źródeł informacji; tworzenie prezentacji w programie PowerPoint. |

4. Źródła materiałów wykorzystanych przy pracy:

[www.medonet.pl](http://www.medonet.pl)

<https://www.dorotasmakuje.com/>

<https://www.skarbyroztocza.com/>

[www.bonawita.pl](http://www.bonawita.pl)

Poradnik Gemini

[www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl)

Zdjęcia – Lena Woźnica

5. Czy w pracy zostały wykorzystane własne materiały ( zdjęcia, rysunki, teksty itp.)? Jeżeli tak to jakie?

W pracy zostały wykorzystane własne zdjęcia; wymyśliłam również oryginalne tytuły-rymowanki.

W prezentacji wybrałam najbardziej znane i najczęściej występujące rośliny lecznicze na terenie Doliny Baryczy. Ich właściwości lecznicze przekazywane są z pokolenia na pokolenie przez nasze Babcie i Mamy. Dobro medycyny naturalnej i zielarskiej powinno znaleźć szerokie zastosowanie w naszych domowych apteczkach.

Spis treści:

1. Tytuł i wykonawca
2. Uzasadnienie wyboru, spis treści
3. Pokrzywa - właściwości lecznicze i zastosowanie
4. Przepis na sok pokrzywowy
5. Mniszek lekarski - lecznicze właściwości i zastosowanie
6. Przepis na syrop z mniszka lekarskiego
7. Jaskółcze ziele - właściwości lecznicze i zastosowanie
8. Przepis na sok z jaskółczego ziela
9. Mięta - właściwości lecznicze
10. Napar z mięty

POKRZYWA ZWYCZAJNA URTICA DIOICA

* Pokrzywa zwyczajna to najczęściej spotykana roślina występująca na terenie całej Dolinie Baryczy. Najczęściej kojarzy nam się z „parzeniem”, ze względu na obecne na jej liściach parzące włoski.
* Ze względu na swój bogaty skład chemiczny znalazła zastosowanie jako bogaty surowiec leczniczy.
* Wykorzystywane są jej liście, korzeń lub całe ziele pozyskiwane z dwóch gatunków: pokrzywy zwyczajnej i pokrzywy żegawki. Surowcem jest też sok pozyskiwany ze świeżych pędów.
* Pokrzywa posiada dużo witamin i minerałów, pozytywnie wpływa na stan włosów hamując ich wypadanie, zapobiega łupieżowi i zmniejsza łojotok skóry głowy. Natomiast duża zawartość żelaza zapobiega anemii.

ABY ZDROWYM BYĆ, SOK Z POKRZYWY POWINNO SIĘ PIĆ !!!

Jak zrobić sok :

0,5 kg liści z młodej pokrzywy

0,5 litra przegotowanej ostudzonej wody

Pokroić i zblendować pokrzywę, zalać wodą i zostawić na 5 godzin do maceracji. Następnie odcisnąć przez gazę sok z pokrzywy.

Sok możemy przechowywać w lodówce przez około tydzień lub za pasteryzować w temp. 80 stopni przez 15 minut.

Można go pić z dodatkiem soku z cytryny i miodu.

MNISZEK LEKARSKI MLECZ

* Oczyszcza organizm, pomaga w chorobach układu pokarmowego i oddechowego.
* Leczy skórę, herbata z mniszka lekarskiego ma działanie przeciwnowotworowe.
* Syrop z mniszka pomaga na dolegliwości gardła i chrypkę.
* Syrop ten pozyskujemy z kwiatów, korzeni lub łodygi rośliny.
* Ciekawostka jest, że z mniszka pozyskiwany jest także miód, który ma działanie antyseptyczne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne oraz przeciwwirusowe.
* Miód z mniszka to świetny lek na grypę i przeziębienie.

GRYPA I PRZEZIĘBIENIE, MNISZKIEM LECZENIE !!!

Przepis na syrop:

1 litr kwiatów mniszka

2 cytryny

1 litr wody

Miód

Wszystkie przebrane kwiaty włóż do garnka i zalej zimną wodą. Gotuj przez 15 minut na nie wielkim ogniu. Po tym czasie odstaw garnek w chłodne miejsce.

JASKÓŁCZE ZIELE GLISTNIK

* Od lat stosowany jako domowa metoda leczenia kurzajek.
* Sok z jaskółczego ziela jest również pomocny na trawienie lub bóle miesiączkowe.
* Uwaga! Sok z jaskółczego ziela jest pomocny ale jego przedawkowanie skutkuje zatruciem pokarmowym.
* Sok ma właściwości bakteriobójcze i wirusobójcze. Dlatego skutecznie radzi sobie z wypalaniem kurzajek, ponieważ są one najczęściej wywoływane przez wirusa brodawczaka ludzkiego HPV.

KURZAJKOWY POGROMCA !!!

Przepis na nalewkę:

10 g świeżo zmielonej rośliny

250 ml octu winnego

Składniki zmieszaj i odstaw na miesiąc w ciemne miejsce. Po dwóch trzech dniach potrząśnij butelką.

Tak powstałą miksturą stosuj na kurzajki dwa razy dziennie nasączając nią wacik i przykładając do zmiany skórnej.

Nalewkę można także pić w celu oczyszczenia wątroby 5 kropli substancji na ½ szkl wody.

MIĘTA MENTHA PIPERITA

* To jedna z najstarszych roślin leczniczych. Jej prozdrowotne właściwości znano już w czasach starożytnych.
* Surowcem leczniczym są jej liście.
* Zawiera: olejek eteryczny, garbniki, flawonoidy, kwasy organiczne, fitosterole, witaminy , sole mineralne: cynk, żelazo, miedź, magnez, sód, mangan.
* Stosowana jest przy dolegliwościach ze strony układy pokarmowego, pobudza wydzielanie soku żołądkowego, działa żółciopędnie co ułatwia trawienie i likwiduje niestrawność.
* Najlepsza dla osób z zespołem jelita drażliwego.
* Olejek miętowy nie wskazany dla niemowląt i małych dzieci w obrębie ust, nosa czy piersi.

KIEDY BOLI CIĘ BRZUCH, WTEDY MIĘTY POCZUJ CHŁÓD !!!

Herbata miętowa:

1 czubatą łyżkę świeżych lub suszonych liści mięty zalać 1 szklanką wrzącej wody i zaparzyć pod przykryciem przez 5 minut a następnie odcedzić. Najlepiej pić ją niesłodzona.

Doskonale smakuje z dodatkiem cytryny oraz rumianku, który wzmocni działanie herbaty.

Herbata miętowa dobra jest zarówno w letnie jak i zimowe dni. Orzeźwia i smakuje to jeszcze posiada cenne właściwości lecznicze.