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 zielu 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 wewnętrznie, jak i zewnętrznie.  
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 własnościom 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 betakarotenu (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. Dba o piękną skórę. Idealnie nawilża. Dynia składa się aż w 90% z 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. Przyśpieszają 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 brzusznego, gronkowce i  
czerwonkę. Ponadto wykazuje właściwości przeciwzapalne, odtruwające, przeciwkrwotoczne, 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 (jarząb 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.

Źródła:

<https://www.medonet.pl/zdrowie,glog---wlasciwosci--zastosowanie--napary--preparaty--przeciwwskazania-do-stosowania,artykul,1725455.html>

<https://www.fakt.pl/kobieta/jagody-wlasciwosci-lecznicze-i-zastosowanie-zdrowe-przepisy/4msbskr>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/sosna-wlasciwosci-zdrowotne-aa-8Er1-xe9B-iQ7x.html>

<https://www.izielnik.pl/blog/pokrzywa-zwyczajna-urtica-dioica-wlasciwosci-i-zastosowanie-lecznicze>

<https://zywienie.abczdrowie.pl/wlasciwosci-orzecha-wloskiego>

<https://www.medonet.pl/zdrowie,lipa---dzialanie,artykul,1726157.html>

<http://rozanski.ch/forum/index.php?topic=2489.0>

Dziękuję za uwagę!  
Lena Pakuła, kl. 7