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.medonet.pl/zdrowie%2Cglog---wlasciwosci--zastosowanie--napary--preparaty--przeciwwskazania-do-stosowania%2Cartykul%2C1725455.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](https://www.medonet.pl/zdrowie%2Clipa---dzialanie%2Cartykul%2C1726157.html)

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

Dziękuję za uwagę!
Lena Pakuła, kl. 7