**DOLINA BARYCZY ZAPRASZA ! - PO ZDROWIE!**

**Hanna Grobelna, Maja Mucha, klasa 5a**

**Szkoła Podstawowa im. Polskich Olimpijczyków w Dębnicy.**

**Spis zawartości slajdów**

**1. Tytuł pracy**

**2. Spis treści:**

**Pierwiosnek lekarski**

**Mniszek lekarski**

**Konwalia majowa**

**Pokrzywa zwyczajna**

**Rumianek pospolity**

**Skrzyp polny**

**Wrzos zwyczajny**

**Źródła informacji**

**Pierwiosnek lekarski**

Gatunek ten podlega częściowej ochronie prawnej.

Ta mała, śliczna roślinka ma właściwości lecznicze.

Wykazuje właściwości moczopędne i wykrztuśnie a liście są bogate w witaminę C a ona wzmacnia nam odporność

**Mniszek lekarski**

Mniszek lekarski lub mniszek pospolity to powszechnie występujący chwast, który od dawna znany jest w medycynie ludowej.

Doskonale nadaje się na syrop lub miód, który ma delikatną, złocistej barwę i doskonały smak. Jest świetnym lekarstwem na przeziębienie.

Na ukwieconej mniszkami łące można poczuć się jak na dywanie i zrelaksować. Spróbujcie! Nam się to udało.

**Konwalia majowa**

Stosowana już była od średniowiecza w chorobach serca.

Olejki wykorzystywane są w kosmetyce i perfumerii ze względu na piękny zapach. Jest też rośliną ozdobną, dlatego dostałyśmy urocze, małe bukieciki na komunię, bo kwitną w maju. Wiemy, że są pod częściową ochroną.

**Pokrzywa zwyczajna**

Tę roślinę znamy doskonale. Lepiej zbierać ją w rękawiczkach – dlaczego?

Cała roślina pokryta jest parzącymi włoskami co w bezpośrednim kontaktcie powoduje stan zapalny skóry.

Jednak młode liście zawierają związki zapobiegające wypadaniu włosów a chlorofil używany jest do produkcji kremów i maseczek.

WZMACNIANIE WŁOSÓW - MAGIA POKRZYWY.

 Z kilku suszonych liści możemy zrobić napar. Zalewamy gorącą wodą po zagotowaniu, ale nie wrzątkiem. Wystarczy odcedzić i zostawić do wystygnięcia. Po umyciu głowy należy wetrzeć płyn w cebulki włosów i zostawić bez spłukiwania.

**Rumianek pospolity**

**Naturalny salon kosmetyczny i apteka**

Kwiatki po wysuszeniu mają 1% olejków eterycznych wykorzystywanych do:

* różnych preparatów kosmetycznych - maseczki
* naparów – do płukania włosów, okładów w stanach zapalnych, kompresów zapaleniu spojówek, kąpieli – usuwają wysypki
* Rumianek świetnie się sprawdził jak bolało nas gardło.
* Płukanie jamy ustnej i gardła rumiankiem spowodował złagodzenie bólu.
* Znalazłyśmy także informacje, że działa dezynfekująco , napotnie i przeciwskurczowo.

**Skrzyp polny**

Wydawało by się, że to tylko pospolity chwast ale nieeeeeeee!

Wywar: stosowany jest w kosmetykach służących do płukania włosów i środków do kąpieli, oraz przy schorzeniach dróg moczowych i stanach zapalnych.

**Wrzos zwyczajny**

To królowa jesiennej aury.

To roślina o właściwościach prozdrowotnych. Wywar z jego kwiatów łagodzi stany zapalne, reumatyczne, antybakteryjne i działa moczopędne.

To roślina lecznicza o działaniu uspokajającym.

To roślina miododajną.

**Miód wrzosowy – Król miodów!**

Możemy stosować go do herbaty, kawy czy kakao. Napój ten ma wówczas właściwości rozgrzewające i zapobiega przeziębieniu. Jest też idealną alternatywą dla cukru i w przeciwieństwie do niego nie stanowi zagrożenia dla naszego zdrowia.

**Źródła informacji**

Pawłowska J, Pawłowski J, Atlas Roślin Doliny Baryczy, wydaw. Stowarzyszenie Partnerstwo dla Doliny Baryczy; Mała Encyklopedia Przyrody wydaw. IBIS, 2010 Poznań; Podbielkowski Z, Rośliny użytkowe, wydaw. Szkolne i Pedagogiczne; materiały ze stron internetowych:

<https://www.google.com/search?q=odporno%C5%9B%C4%87&tbm=isch&ved=2ahUKEwjA6_7-ntfzAhVFsSoKHc2LDf4Q2-cCegQIABAA&oq=odporno%C5%9B%C4%87&gs_lcp=CgNpbWcQAzoFCAAQgAQ6CAgAELEDEIMBOgsIABCABBCxAxCDAToICAAQgAQQsQM6BAgAEENQwz9Y2KIBYIKpAWgEcAB4BIAB7wGIAb8QkgEFNi43LjOYAQCgAQGqAQtnd3Mtd2l6LWltZ7ABAMABAQ&sclient=img&ei=6CBvYcDXDsXiqgHNl7bwDw&bih=657&biw=1366&hl=pl#imgrc=aN92lwxj4h_xNM>

https://www.google.com/search?q=skrzypovita&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiupLSewtfzAhUPrYsKHYPLC54Q\_AUoAnoECAEQBA&biw=1366&bih=657&dpr=1#imgrc=i4BzrC\_zXNeKCM

Mniszek lekarski : https://www.swiatkwiatow.pl/thumb.php?img=foto\_art%2F1380028999.jpg&w=670

Konwalia majowa:  https://cdn.galleries.smcloud.net/t/galleries/gf-GJex-WhVT-nSJ3\_konwalia-majowa-664x442.jpg

Pokrzywa zwyczajna :https://www.akademiadietetyki.pl/dietetyka/wp-content/uploads/2018/08/big\_pokrzywa-zwyczajna-wlasciwosci-zdrowotne\_1.jpg

Rumianek pospolity :https://www.truskawka.pl/sklep/media/catalog/product/cache/5/image/705e9cd883e2f8dfc6a2a08743ff7071/r/u/rumianek.jpg

Skrzyp polny :https://polki.pl/foto/16\_9\_LARGE\_0200/skrzyp-polny-133873.jpg

Wrzos zwyczajny:  https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/97/Calluna\_vulgaris\_007.jpg

Wikipedia https://pl.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Strona\_g%C5%82%C3%B3wna

<https://opolskiedziouchy.pl/magiczne-wlasciwosci-pokrzywy/>

[https://polki.pl/dom/ogrod-i-balkon,wrzosy-tajemniczy-urok-jesieni,10083241,artykul.html](https://polki.pl/dom/ogrod-i-balkon%2Cwrzosy-tajemniczy-urok-jesieni%2C10083241%2Cartykul.html)

<https://wcinaj-miod.pl/miod-wrzosowy/> , http://edukacja.barycz.pl/zasoby/