

*Bogactwo ziół  
lecznicych*

*W*

*Dolinie Baryczy*

*Zielnik*

*wykonała Katarzyna Łysek i Lena Karpińska*

## Spis treści:

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 1. Wstęp.              | str.1  |
| 2. Ślaz dziki.         | str.2  |
| 3. Jaskólcze ziele.    | str.3  |
| 4. Babka lancetowata.  | str.4  |
| 5. Wrotycz pospolity.  | str.5  |
| 6. Mniszek lekarski.   | str.6  |
| 7. Nawłóć pospolita.   | str.7  |
| 8. Koniczyna biała.    | str.8  |
| 9. Sadziec konopiasty. | str.9  |
| 10. Źródła wiedzy.     | str.10 |



**Dolina Baryczy - największy park krajobrazowy w Polsce** - swym obszarem obejmuje niezwykle cenną pod względem przyrodniczym dolinę rzeki Baryczy - prawy dopływ Odry. Park Krajobrazowy Dolina Baryczy powstał w 1996 roku w celu ochrony tych niecodziennych siedlisk wodnych, będących prawdziwym ptasim rajem.

**Dolina Baryczy to największy kompleks stawów rybnych w Europie, a także największy Rezerwat Ornitologiczny w Polsce.**

Barycz stanowi malowniczą mozaikę stawów, mokradeł, łąk i lasów. Jej okolica jest idealna na bezpieczne i niespieszne wędrówki piesze czy rowerowe, podczas których poznałyśmy bogactwo flory, a szczególną uwagę zwróciłyśmy na zioła o właściwościach leczniczych, o których tak często opowiadały nam nasze mamy.

## Ślaz dziki



Autor zdjęcia: Lena Karpińska  
Miejscowość: Godnowo

Najcenniejszym składnikiem ślazu dzikiego jest śluz, którego roślina zawiera do 6 proc. Dzięki jego obecności ślaz stosuje się jako środek osłaniający zarówno w stanach zapalnych dróg oddechowych i gardła. Kontakt suszu z wodą wyzwala śluz, który powleka i łagodzi dolegliwości jamy ustnej, gardła oraz krtani, ułatwia odkrztuszanie. Stosuje się go do płukania gardła u dzieci i dorosłych.

## Jaskólcze ziele



Autor zdjęcia: Lena Karpińska  
Miejscowość: Stawiec

Glistnik jaskólcze ziele to roślina wykazująca wszechstronne właściwości lecznicze. Stosowana jest w leczeniu kurzajek oraz brodawek. Posiada również działanie łagodzące w menstruacyjnym bólu brzucha.

## Babka lancetowata



Rysunek wykonała: Katarzyna Tysek

Właściwości babki lancetowatej były znane już od starożytności. Roślina ta działa przeciwgorączkowo, przeciwzapalnie i przeciwkaszlowo, dzięki czemu stosuje się ją przy przeziębieniach. Przyspiesza gojenie się ran, koi oparzenia i odmrożenia.

Przepis przygotowania naparu i odwaru: 1 łyżkę suszonych liści babki lancetowatej zalewamy szklanką wrzątku. Napar odstawiamy na 10 minut, a odwar gotujemy przez 3 minuty. Pijemy 3 razy dziennie po pół szklanki w przypadku biegunki, choroby wrzodowej oraz zapalenia żołądka i jelit. Stosujemy je również do płukania gardła, przemywania ran i okładów.

## Wrotycz pospolity



Autor zdjęcia: Lena Karpińska  
Miejscowość: Sulów

Do celów medycznych wykorzystuje się koszyczki kwiatowe **wrotyczu pospolitego**. Można z nich przygotować napar i nalewkę, która ma **właściwości** rozgrzewające i przeciwbólowe. Cechuje się on **działaniem** przeciwpasożytniczym. Napar **stosuje się** także zewnętrznie na rany, wszy oraz świerzbowce. Wykorzystuje się ją w leczeniu wirusa opryszczki. Doskonale sprawdza się w przypadku zatruc i dolegliwości żołądkowych. Z kolei w przypadku bólów reumatycznych działa przeciwzapalnie.

## Mniszek lekarski



Autor zdjęcia: Lena Karpińska

Miejscowość: Wszewilki

Liczne zalety mniszka mają korzeń, ziele i kwiaty, właściwie każdą jego część można wykorzystać w leczeniu i zapobieganiu dolegliwościom, jak i dla walorów smakowych. Syrop z mniszka to specyfik o działaniu przeciwzapalnym i przeciwwirusowym. Stosowany jest w przypadku bólu gardła, a także kaszlu. Doskonale sprawdzi się również jako lek na dolegliwości żołądkowe i na infekcje skórne.

**Przepis na syrop:** 1 litr kwiatów, 2 cytryny, 1 litr wody, 1 kg cukru. Wszystkie przebrane kwiaty wkładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Gotujemy na niewielkim ogniu przez około 15 minut. Po tym czasie odstawiamy garnek w chłodne miejsce. Powinien stać tam dobę. Po upływie 24 godzin odciedzamy wywar przez sito i dodajemy do niego sok z cytryny oraz cukier. Następnie gotujemy syrop na małym ogniu do momentu aż otrzymamy konsystencję podobną do miodu. Syrop możemy przelać do słoiczków. Pamiętaj, że termin ważności wynosi kilka miesięcy.



## Nawłóć pospolita



Autor zdjęcia: Katarzyna Łysek  
Miejscowość: Milicz

**Nawłóć pospolita** działa: ściągająco, przeciwzapalnie, uszczelniająco na naczynia krwionośne, moczopędnie, a także przeciwzakrzepowo. Stosowana jako środek przeciwzapalny, do dezynfekcji i opatrywania ran.

## Koniczyna biała



Autor zdjęcia: Katarzyna Lysek  
Miejscowość: Ślabocin

Surowcem zielarskim są kwiaty zbierane w okresie kwitnienia. Są one składnikiem mieszanek ziołowych stosowanych przeciwrumatycznie i przeciwartretycznie; napary z kwiatów stosuje się w schorzeniach reumatycznych, dnie, grypie, przeziębieniach, chorobach kobiecych; do kąpieli z dodatkiem naparu z kwiatów w chorobach reumatycznych i w stanach zapalnych żył.

## Sadziec konopiasty



Autor zdjęcia: Katarzyna Łysek  
Miejscowość: Kaszowo

Stosowany m.in. jako środek immunostymulujący, żółciopędny, pomocny w leczeniu grypy, wrzodów, chorób śledziony, wątroby, pęcherzyka żółciowego, reumatyzmie, zapaleniu jajników i jajowodów.

**ŹRÓDŁA WIEDZY:**

**1. Strony internetowe:**

[WWW.POLSKIESZLAKI.PL](http://WWW.POLSKIESZLAKI.PL)

[WWW.PORADNIKZDROWIE.PL](http://WWW.PORADNIKZDROWIE.PL)

[WWW.WIKIPEDIA.PL](http://WWW.WIKIPEDIA.PL)

[WWW.JOGA-JOGA.PL](http://WWW.JOGA-JOGA.PL)

[WWW.LABOFARM.PL](http://WWW.LABOFARM.PL)

[WWW.MEDONET.PL](http://WWW.MEDONET.PL)

[WWW.KTOMALEK.PL](http://WWW.KTOMALEK.PL)

[WWW.APTEKAGEMINI.PL](http://WWW.APTEKAGEMINI.PL)

**2. Zdjęcia własnego autorstwa.**