**Spis zawartości slajdów:**

**WIE\_2021\_** **Barycz - dolina ziołem i kwiatem pachnąca \_ Regionalny Konkurs o Dolinie Baryczy\_ Emilia Kupczyk, kl. Va\_S.P. w Dębnicy**

**Spis treści**

* Mniszek pospolity
* Pokrzywa zwyczajna
* Borówka brusznica
* Sosna zwyczajna- pędy sosny
* Dziurawiec zwyczajny
* Dzika róża
* Bez czarny

***Mniszek pospolity***

Mylnie nazywany jest mleczem ze względu na wydzielany przez niego sok mleczny. Zrobiony z niego syrop ma działanie przeciwwirusowe i przeciwzapalne. Działa moczopędnie, ułatwia trawienie, obniża poziom cukru we krwi oraz łagodzi kaszel i ból gardła

**Syrop z mniszka**

* 1000 żółtych kwiatków
* 2 cytryny pokrojone w plastry
* 1,5 litra wody

Wszystko gotować razem przez 1,5 godz. Następnie odcedzić przez gazę i wsypać 4 kg cukru. Gotować 10 min. Dodać sok z 6 cytryn, przelać do słoików i zagotować ok 2 minuty.

***Pokrzywa zwyczajna***

Pokrzywa jest rośliną dwupienną. W celach leczniczych pozyskuje się korzenie i liście. Działa moczopędnie, pobudza przemianę materii. Jest bogata w witaminy i pierwiastki, zwłaszcza żelazo.

**Sok z pokrzywy i jabłka**

* 1,5 kg jabłek
* 1 obrana cytryna
* 7 pokrzyw

Wszystkie składniki wkładamy do wyciskarki wolnoobrotowej. Pijemy świeżo wyciśnięty sok.

***Borówka brusznica***

Z borówki pozyskuje się liście oraz owoce. Napar stosuję się przy schorzeniach pęcherza moczowego, na obniżenie ciśnienia, a herbatka z sokiem ma działanie przeciwgorączkowe, a jednocześnie wzmacnia organizm.

**Dżem z borówki**

* 1 litr owoców
* Cukier do smaku

Wszystko razem prażymy w garnku. Następnie przekładamy do słoików. Szybko zakręcamy i odwracamy do góry dnem.

***Sosna zwyczajna***

Jest to najbardziej rozpowszechniona sosna w polskich lasach. Wartościowych leków dostarcza nam całe drzewo: młode pędy, pączki, niedojrzałe szyszki, igły oraz żywica. Sosna w medycynie zasłynęła ze swego korzystnego działania na drogi oddechowe, oskrzela i płuca.

**Syrop z młodych pędów sosny**

* Pędy sosny
* Miód wielokwiatowy

W majowy słoneczny dzień nazbierać sporo młodych pędów. Ich długość nie powinna przekraczać 10 cm. Pędów nie myjemy. Następnie umieszczamy je w słoiku i zalewamy miodem. Jest to świetny syrop na suchy kaszel i przeziębienie. Przechowujemy w lodówce.

***Dziurawiec zwyczajny***

Dziurawiec zbiera się wiosną. Stosuję się go przy bezsenności, nadciśnieniu tętniczym, rozstrojach żołądka i jelit. Działa moczopędnie, łagodzi zapalenia jamy ustnej, gardła oraz przyzębia. Ma właściwości uspokajające.

**Herbatka z dziurawca na ból brzucha**

Parę gałązek ususzonego dziurawca zalewamy gorącą, ale nie wrzącą wodą. Przykrywamy i czekamy parę minut. Przecedzamy przez sitko. Można osłodzić odrobina miodu.

***Dzika róża***

W owocach dzikiej róży jest 30 razy więcej przyswajalnej witaminy C niż w cytrynie. Dzięki temu zwiększa ona naszą odporność. Działa przeciwzapalnie, uśmierza ból stawów oraz chroni przed nowotworami.

**Suszona dzika róża**

Owoce należy zebrać przed pierwszymi przymrozkami, kiedy są świeże i czerwone. Usuwamy z nich nasiona i włoski. Suszymy je w piekarniku w temperaturze 45°C. Przechowujemy w lnianym woreczku

***Bez czarny***

Bez czarny należy do najstarszych roślin leczniczych. Używa się jego kwiatów, owoców, liści, pączków a nawet nasion. Najpopularniejsza jest herbatka z suszonych kwiatów, którą podaje się przy przeziębieniu, grypie, zapaleniu zatok i migdałków. Działa ona także napotnie i moczopędnie Również bardzo skuteczne są syropy.

**Syrop z czarnego bzu**

* 35 świeżych kwiatów bzu
* 2 kg cukru
* 1,5 litra wody
* 3 łyżeczki kwasku cytrynowego
* 2 cytryny

Sporządzamy roztwór z wody, kwasku cytrynowego i cytryn pokrojonych w plastry ze skórką. Lekko opłukane kwiaty umieszczamy w dużym słoju i zalewamy gorącym sporządzonym wcześniej syropem. Całość odstawiamy na dwie doby w chłodne miejsce. Po tym czasie odcedzamy całość prze gazę, mocno wyciskając. Przelewamy do słoiczków i krótko pasteryzujemy.

Podsumowanie

Zioła i rośliny lecznicze, które opisałam w prezentacji są używane w moim domu. Często pomagam przy ich zbiorach oraz robieniu z nich domowych lekarstw. Uważam, że bardzo wielkim szczęściem jest mieszkanie w Dolinie Baryczy oraz możliwość korzystania z darów Matki Natury. Pomagają one w niektórych chorobach, bez konieczności wizyty u lekarza.

Bibliografia:

Zbigniew T. Nowak, *Antybiotyki z apteki Pana Boga,* Wydawnictwo AA Kraków 2014.

Łukasz Fiedoruk, *Nalewki lecznicze,* Wydawnictwo Dragon Sp. z o.o. Bielsko - Biała 2012, 2014.

Jolanta Pawłowska, Jacek Pawłowski, *Atlas roślin Doliny Baryczy,* Wydawnictwo Stworzenie,, PARTNERSTWO dla Doliny Baryczy”

Teresa Lewkowicz - Mosiej, *Domowe porady ziołowe,* Wydawnictwo Świat Książki, Warszawa 2006

Internet

Zeszyt z przepisami mojej mamy