***Spis zawartości slajdów:***

***Babka lancetowata***

Babka lancetowata jest jedną z najczęściej występujących roślin leczniczych w Polsce. Można ją spotkać np. przy drogach leśnych. Surowcem babki są jej liście, całe lub rozdrobnione. Należy je zbierać przed pełnym rozkwitem kwiatostanu. Wywar lub sok z świeżych liści babki może być stosowany zewnętrznie. Nacierany na rany przyspiesza ich gojenie oraz tworzenie naskórka.

W jamie ustnej, gardle i żołądku liście babki mają właściwości przeciwzapalne.

Surowiec posiada także słabe działanie przeciwkaszlowe i przeciwskurczowe.

**Uwaga:** Ze względu na zawartość śluzów surowiec upośledza wchłanianie podawanych z nim leków. Długotrwałe stosowanie większych dawek surowca może prowadzić do zaburzeń we wchłanianiu składników odżywczych.

***Krwawnik pospolity***

Surowcem krwawnika są jego wysuszone kwitnące wierzchołki pędów. Surowiec można stosować podczas zaburzeń żołądkowo-jelitowych. Preparaty z rośliny powodują zmniejszenie bólu spowodowanego skurczem jelit. Można go stosować zewnętrznie jako środek przeciwzapalny.

**Uwaga:** Niektóre uczulone osoby reagują na surowiec i jego wyciągi wysypką.

***Mniszek lekarski***

Surowcem mniszka lekarskiego stanowią wysuszone podziemne części rośliny. Surowiec zbiera się późną jesienią lub wczesną wiosną. Surowiec zawiera inulinę oraz wywołuje działanie moczopędne, z tych powodów jest on czasami stosowany jako pomocniczy lek w początkach cukrzycy. Świeży sok z surowca był kiedyś stosowany do leczenia kurzajek.

**Uwagi:** Surowca nie wolno stosować w niedrożności dróg żółciowych. Surowiec może wywoływać nadkwaśność - ostrożnie u osób z chorobą wrzodową. W przypadku bezpośredniego stosowania surowca odnotowano nieliczne przypadki reakcji alergicznych.

***Dziurawiec zwyczajny***

Surowcem dziurawca są całe lub pocięte szczytowe części jego pędów. Ziele zbiera się na początku kwitnienia. Wyciągi z dziurawca pomagają w krótkotrwałym leczeniu łagodnej depresji, przy tym posiadają mniej skutków ubocznych niż leki syntetyczne. Preparaty z dziurawca stosowane na błony śluzowe i uszkodzenia skóry działają przeciwzapalnie i antyseptycznie, co związane jest z obecnością garbników i obecnej w świeżym surowcu hyperforyny - substancji o udowodnionych właściwościach antybiotycznych.

**Uwaga:** Zawarta w alkoholowych i olejowych preparatach z dziurawca hiperycyna zwiększa wrażliwość skóry na słońce, dlatego preparaty, które ją zawierają nie są zalecane w okresie letnim. Wykazano też, że takie preparaty mają wpływ na skuteczność innych leków - szczególnie hormonalnych preparatów antykoncepcyjnych czy doustnych leków przeciwzakrzepowych.

***Tatarak zwyczajny***

Surowiec stanowi kłącze tataraku. Wyciągi z surowca zastosowane zewnętrznie działają przeciwbakteryjne. Zawarty w surowcu olejek eteryczny pobudza wydzielanie soków trawiennych.

**Uwaga:** Niektóre ze składników olejku tatarakowego (ß-azaron) wykazują działanie kancerogenne. Z tego powodu odchodzi się od zastosowania wewnętrznego. Jako surowiec stosuje się odmiany o niewielkiej ilości ß-azaronu.

***Podbiał pospolity***

Surowcem podbiału są jego wysuszone liście zebrane wiosną. Surowiec jest używany do przyrządzania wyciągów. Wyciągi te powodują zmniejszenie napięcia mięśni gładkich górnych oddechowych i ułatwiają odkrztuszanie. Liście można stosować zewnętrznie w okładach na wrzody.

**Uwagi:** Nie stosować dłużej niż 4-6 tygodni w roku. Nie stosować w czasie ciąży i karmienia. Obecnie, ze względu na obecność alkaloidów pirolizydowych o działaniu kancerogennym, ostrożnie podchodzi się od wewnętrznego zastosowania surowca.

***Pokrzywa zwyczajna***

Surowcem pokrzywy są całe lub pocięte, wysuszone liście. Obecnie surowiec jest używany jako lek przeciwzapalny w przebiegu chorób reumatycznych i stanów zapalnych stawów. Działanie takie wykazują wyciągi oraz okłady z świeżych liści na chore miejsca. Wodne wyciągi z liści pokrzywy zwiększają poziom hemoglobiny i ilość erytrocytów.

Przepisy z mniszka lekarskiego **Pesto z mniszka lekarskiego**

Składniki: 50 g liści mniszka lekarskiego, 0,5 szklanki oliwy z oliwek, ząbek czosnku, 30 g orzechów włoskich, kilka kropli octu balsamicznego, sól, pieprz

Wszystkie składniki umieścić w blenderze, miksować 1 minutę. Podajemy np. z makaronem, z sałatą zamiast sosu, z chlebem. Można przechowywać 3 dni w lodówce, można je zamrozić. Ma bardzo dużo witamin.

**Miodek majowy** Jest pyszny i bardzo zdrowy. Ma działanie przeciwwirusowe i przeciwzapalne. Stosuje się go w leczeniu wszelkich infekcji, bólu gardła i kaszlu. Może być stosowany również do leczenia dolegliwości żołądkowych i infekcji skórnych. Ma też właściwości przeciwmiażdżycowe, żółciopędne i odtruwające.

Składniki: 400 dobrze rozwiniętych kwiatów mlecza (same główki), 1 cytryna, 1 litr wody, 1/2 kg – 1 kg cukru

Z kwiatów pozbyć się owadów, zalać wodą, ugnieść i gotować 15 minut. Pod koniec dodać pokrojoną w plastry cytrynę. Wymieszać i odstawić na 12 godzin. Przecedzić i dodać cukier. Wymieszać, gotować na małym ogniu, aż cukier się rozpuści. Gorący przelać do słoiczków i poddać suchej pasteryzacji.

Bibliografia:

http://www.farmakognozjaonline.pl/baz\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=folium&id=14#:~:text=Li%C5%9Bcie%20babki%20lancetowatej%20dzia%C5%82aj%C4%85%20p44rzeciwzapalnie,naczy%C5%84%20w%C5%82osowatych%20oraz%20niszcz%C4%85%20bakterie.

http://www.farmakognozjaonline.pl/baz\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=herba&id=39

http://www.farmakognozjaonline.pl/baz\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=radix&id=74

http://www.farmakognozjaonline.pl/baz\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=herba&id=36

http://www.farmakognozjaonline.pl/baz\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=rhizoma&id=78

http://www.farmakognozjaonline.pl/baz\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=folium&id=10

http://www.farmakognozjaonline.pl/baz\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=folium&id=93

https://agnieszkamaciag.pl/temat/miod-z-mniszka/

https://www.youtube.com/watch?v=q5eYiEhERPg

Zdjęcia:

https://biolit.pl/edukacja/babka-lancetowata-wlasciwosci-i-stosowanie/

https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/apteczka/krwawnik-pospolity-wlasciwosci-i-zastosowanie-aa-gCQr-kz7w-GsfC.html

https://ladnydom.pl/Ogrody/7,162371,24691959,mniszek-lekarski.html

https://podkowa.eu/pl/p/Mniszek-Lekarski-korzen/1671

https://www.aptekagemini.pl/poradnik/zdrowie/dziurawiec-zwyczajny-jakie-ma-wlasciwosci/

http://www.farmakognozjaonline.pl/baz\_suro/baza.php?jezyk=&klasa=rhizoma&id=78

https://ziolaidieta.pl/podbial-pospolity/

https://www.ekologia.pl/wiedza/ziola/podbial-pospolity

https://muratordom.pl/ogrod/rosliny/pokrzywa-wlasciwosci-i-zastosowanie-pokrzywy-aa-mJwd-a8Jz-5cP6.html