Człowiek już od zarania dziejów zauważył dobroczynne właściwości niektórych roślin. Nie wiedząc o tym, często traktujemy je jako pospolite chwasty, do niczego nie przydatne. Spośród wielu roślin, które nas otaczają wybrałam kilka i chciałabym o nich krótko opowiedzieć. Moim zdaniem są to najciekawsze rośliny lecznicze, ogólnie dostępne na terenie Doliny Baryczy.

**Rumianek** pomaga w leczeniu problemów z trawieniem, wykazuje właściwości przeciwzapalne, rozkurczowe, przeciwalergiczne, bakterio i grzybobójcze, uspokajające. Wykorzystywane są głównie jego koszyczki kwiatowe. Jest idealny w przypadku wrzodów żołądka, zapaleniu dwunastnicy, bólach głowy, zębów, przy problemach z bezsennością i oczami, dla kobiet w okresie menopauzy. Pomaga w trudno gojących się stanach zapalnych błon śluzowych i skóry.

**Pokrzywa** ma bogaty skład. Głównie wykorzystuje się jej liście i młode pędy. Pomaga w leczeniu chorób układu moczowego. Stosowana wewnętrznie i zewnętrznie wspomaga kurację dolegliwości reumatycznych. Jej napar usprawni przemianę materii, oczyści układ pokarmowy i wyreguluje pracę trzustki, wątroby, a także żołądka. Jest składnikiem wielu gotowych preparatów i kosmetyków.

[**Krwawnik pospolity**](https://cotozachoroba.pl/krwawnik-zastosowanie-lecznicze-i-wlasciwosci-zdrowotne/) to lekarstwo hamujące wszelkie krwawienia. Surowcem leczniczym jest ziele i kwiat. Działa przeciwskurczowo, przeciwzapalnie, poprawia przemianę materii, pobudza czynności żołądka, poprawia metabolizm, udrażnia drogi moczowe i zapobiega kamicy nerkowej. Jego napary tamują małe krwawienia z przewodu pokarmowego. Nalewki i wina, poprawiają trawienie. Ma również działanie odmładzające i wybielające - zmniejsza zmarszczki i pory.

**Skrzyp polny** znany jest od stuleci, w lecznictwie wykorzystywane są jego młode pędy. Pomaga w schorzeniach dróg moczowych czy kamicy nerkowej. Działa przeciwkrwotocznie w czasie miesiączki. Przyśpiesza gojenie ran. Jest dobry przy nadmiernej potliwości stóp, łamliwości paznokci, wypadających włosach, przy chorobach skóry, stanach zapalnych jamy ustnej. Leczy wrzody nowotworowe, pomaga zapobiegać osteoporozie. Uzupełnia też niedobory takich pierwiastków jak magnez i potas.

**Mniszek lekarski** to bogactwo związków i substancji aktywnych biologicznie. W lecznictwie wykorzystuje się wszystkie części rośliny. Korzeń i kwiaty wspomagają dolegliwości wątroby i leczenie żółtaczki. Liście mają właściwości moczopędne. Jest skuteczny na: anemię, choroby skórne, czyraki, hemoroidy, kamicę żółciową i nerkową, nadmiar cholesterolu we krwi, otyłość, reumatyzm, stwardnienie rozsiane, zapalenie jelita cienkiego i okrężnicy, żółtaczkę. Młode liście nadają się do sałatek. Zewnętrznie możemy stosować go na kurzajki, brodawki i piegi.

**Babka lancetowata** to zioło uważane za najlepszy środek na rany. W lecznictwie wykorzystuje się wyłącznie jej liście. Złagodzi ona objawy męczącego kaszlu, oczyści drogi oddechowe i usunie zalegającą w płucach flegmę. Pomoże również zwalczyć oparzenia, wysypki, liszaje skórne. W stanach zapalnych spojówek, naparem z babki można przemywać oczy. Regularne jej stosowanie wzmacnia odporność organizmu.

Z **wiesiołka** wykorzystuje się olej z nasion, który ma właściwości obniżające cholesterol, łagodzi bóle reumatyczne, przyspiesza gojenie ran oraz pobudza regenerację tkanki chrzęstnej i łącznej. Kwasy omega mają wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego i mają działanie odtruwające. Kwasy nienasycone wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia. Wpływa pozytywnie na nastrój, pamięć i sprawne myślenie. Zewnętrznie można go stosować na włosy i twarz.

**Szczaw** to roślina o wielu zdrowotnych walorach. Jego młode liście przeważnie są głównym składnikiem zup i sałatek. Wspomaga on procesy trawienne organizmu hamując biegunkę, czy pobudzając apetyt. Wykazuje działanie przeciwgrzybicze oraz przeciwbakteryjne. Ma zastosowanie w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych. Wykazuje też właściwości moczopędne oraz krwiotwórcze. Można go stosować zewnętrznie lub wewnętrznie na rany, oparzenia i owrzodzenia.

To tylko mała cząstka dobrodziejstw, jakie daje nam Dolina Baryczy. Korzystajmy z nich chętnie, z pożytkiem dla naszego zdrowia i urody.

1.Tytuł pracy:

WIE\_2021\_**Lecznicze rośliny z Doliny Baryczy**\_Regionalny Konkurs o Dolinie Baryczy\_**Oliwia Dudycz kl. 8**\_Szkoła Podstawowa nr 2 im. Jana Pawła II w Twardogórze

2.Szkoła:Szkoła Podstawowa nr 2 im. Jana Pawła II w Twardogórze

3.Imię i nazwisko nauczyciela-opiekuna ucznia: Bożena Olszańska, Bożena Hołubka

|  |  |
| --- | --- |
| **Imię i nazwisko autorów pracy**: | **Jakie zadania wykonywał przy pracy konkursowej?** |
| Oliwia Dudycz | wykonanie zdjęć, nagranie tekstów, wykonanie prezentacji, dobór materiałów |

4.Źródła materiałów wykorzystanych przy pracy:

"Zioła lecznicze i magiczne" Wolf - Dieter Storl

"Apteka natury" Jadwiga Górnicka

"Zioła dla zdrowia dzieci" Zbigniew T. Nowak

"Ziołowy duet dla zdrowia" Stefanna Korzawska

"Zioła Ojców Benedyktynów" Johannes Gottfried Mayer, Berhnard Uehleke, O. Kilian Saun

5.Czy w pracy zostały wykorzystane własne materiały: Samodzielnie wykonane zdjęcia, prezentacja.