Dolina Baryczy to unikatowy region na mapie

Polski, pełen stawów, pól, łąk i lasów tworzący

środowisko życia dla licznych gatunków roślin

i zwierząt.

Zadziwia także obfitością ziół, które od wieków

są stosowaneprzez człowieka:

* w celach leczniczych
* jako składniki kosmetyków
* w kuchni jako przyprawy.

**POZNAJMY JE RAZEM!!!**

**Babka lancetowata** *(Plantago lanceolata)*

Znajduje zastosowanie w przeziębieniach ze względu na działanie przeciwgorączkowe i przeciwzapalne, łagodzi kaszel. Ponadto jest pomocna przy oparzeniach   
i odmrożeniach. Przyspiesza także gojenie się ran.

**Macierzanka piaskowa *(****Thymus serpyllum)*

Ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe. Wspiera pracę układu pokarmowego pobudzając trawienie. Wykazuje również działanie przeciwnowotworowe. Jako ekstrakty i olejki eteryczne jest stosowana także wprzemyśle kosmetycznym i spożywczym.

**Dziurawiec**  *(Hypericum perforatum)*

Stosowany w leczeniu zaburzeń trawiennych np. niestrawności. Ma właściwości moczopędne. Obniża ciśnienie krwi, poprawia krążenie. Ponadtozmniejsza uczucie zmęczenia, poprawia koncentrację. Pomaga osobom cierpiącym na bezsenność.

**Koniczyna łąkowa** *(Trifolium pratense)*

Wzmacnia odporność. Pomaga w leczeniu ran i owrzodzeń. Poprzez działanie wykrztuśne wspomaga leczenie zapalenia płuc i oskrzeli, a także terapię astmy. Pomaga w opanowaniu nerwowości, przeciwdziała zawrotom głowy i zaburzeniom snu.

**Dziewanna** *(Verbascum)*

Wykazuje działania przeciwzapalne, antyoksydacyjne i bakteriobójcze. Stosowana w chorobach układu oddechowego. Łagodzi ból w chorobach reumatycznych. Przeciwdziała biegunce, kolce jelitowej i nieżytom żołądka. Pomocna w leczeniu oparzeń, ran i alergii.

**Nawłoć pospolita** *(Solidago virgaurea)*

Roślina o działaniu przeciwzapalnym, pomocna w leczeniu i dezynfekowaniu ran. Skuteczna przy problemach żołądkowych i jelitowych. Przeciwdziała krwawieniom w przewodzie pokarmowym. Stosowana w kosmetologii: oczyszcza skórę, zmniejsza pory, rozjaśnia cerę, zwalcza trądzik.

**Wrotycz pospolity** (*Tanacentum vulgare)*

Roślina o właściwościach przeciwrobaczych. Znajduje zastosowanie w zwalczaniu kleszczy  
i komarów, wszawicy i świerzbu. Stosuje się ją do nacierania przy podagrze i schorzeniach gośccowych.

**Mięta** *(Mentha)*

Zioło to stosuje się w podrażnieniach układu pokarmowego. W kosmetologii jego wyciąg jest składnikiem kremów, past i płynów do płukania jamy ustnej oraz produktów do pielęgnacji włosów. W kuchni sprawdzi się jako dodatek do dań rybnych, lemoniad, deserów i sałatek.

**Mniszek lekarski** *(Taraxacum officinale)*

Jego wyciąg pobudza pracę wątroby oraz zwiększa wydzielanie kwasu solnego w żołądku, poprawiając procesy trawienne. Obniża poziom cholesterolu. Działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. W kuchni jest dodatkiem do sałatek.

**Glistnik jaskółcze ziele** *(Chelidonium majus)*

Stosowany w leczenia kurzajek i brodawek. Ma działanie uspakajające, ułatwia zasypianie. Obniża ciśnienie krwi, oczyszcza krew i działa krwiotwórczo. Znajduje zastosowanie w bólach brzucha przy kolce wątrobowej i jelitowej.

**Rumianek** *(Matricaria)*

Ma działanie przeciwzapalne, pomaga zwalczać zakażenia, wycisza i redukuje stres, zmniejsza obrzęki, pomaga przy infekcjach górnych dróg oddechowych. W kosmetologii występuje m. in. w produktach do pielęgnacji włosów.

**Pokrzywa zwyczajna** *(Urtica dioica)*

Jest to roślina polecana osobom chcącym wzmocnić organizm. Poprawia przemianę materii, zwiększa produkcję czerwonych krwinek i hemoglobiny. Ma właściwości moczopędne i antybakteryjne. Jest składnikiem kosmetyków wzmacniających włosy i paznokcie. Znajduje zastosowanie jako karma dla zwierząt.

**Krwawnik pospolity** (*Achillea millefolium)*

Roślina o działaniu przeciwzapalnym, antybakteryjnym  
i przeciwkrwotocznym. Wspomaga trawienie, zwalcza gorączkę, jest stosowany w zaburzeniach krążenia i miesiączkowania. W kosmetologii stosowany w problemach z cerą trądzikową.

**Szczaw** (*Rumex)*

Roślina o szerokim zastosowaniu w kuchni polskiej, jako składnik zup, sosów i sałatek. Ponadto ekstrakt ze szczawiu wzmacnia odporność, łagodzi kaszel i katar, pobudza trawienie, działa moczopędnie i krwiotwórczo, pobudza apetyt, poprawia kondycję oczu.

**ZIOŁA – ZDROWIE**

**NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI !!!**