



---Zielnik ---



dziurawiec zwyczajny



Należy on do roślin leczniczych oraz miododajnych. Dziurawiec zwyczajny jest jednym z najlepiej poznanych roślin leczniczych i często znajduje zastosowanie w ziołolecznictwie. Liczy on około 400 gatunków z czego 8 możemy znaleźć w Polsce. Jak rozpoznać dziurawca? Rozetrzyj kwiaty w palcach. Jeżeli zrobią się czerwone to znaczy, że to właśnie jest dziurawiec.

Napar z dziurawca

Składniki:

- 1 łyżka kwiatów dziurawca
- 1 szklanka wrzątku

Przygotowanie:

Zioła zalać wrzątkiem i odstawić na 15-20 minut do zaparzenia.

szałwia



Szałwia pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego. Rozprzestrzeniła się ona także w wielu innych krajach. Ma ona zastosowanie w medycynie oraz w kuchni. Działa przeciwzapalnie, obniża poziom cukru we krwi oraz przeciwdziała nadmiernej fermentacji jelitowej. W kuchni dodawana jest do wielu potraw.

Maseczka szałwiowa

Składniki:

- 200 g śmietany
- $\frac{3}{4}$ kubka szaławii

Przygotowanie:

Garść kwiatów szaławii wymieszać z ok. 200 g śmietany. Nałożyć na twarz, szyję, dekolt na 15 minut. Maseczka wspaniale odświeża, wygładza, skórę. Ponadto działa antybakteryjnie i łagodzi podrażnienia.

Mniszek lekarski



To roślina lecznicza, miododajna, jadalna oraz pastewna. W kosmetologii stanowi częsty dodatek do kremów, olejków, balsamów itp. Działa odtruwająco, moczopędnie oraz pobudza wydzielanie soków żołądkowych. W Polsce potocznie nazywany jest chwastem.

Syrop z mniszka

Składniki:

- 500 główek kwiatów mniszka (bez łodyżek)
- 1 litr wody
- 1 kg cukru
- 1 cytryna

Przygotowanie:

Kwiaty wrzucamy do garnka, zalewamy 1 litrem wody, zagotowujemy. Na małym ogniu gotujemy jeszcze pod przykryciem ok. 20 minut. Całość odstawiamy na 24 godziny. Po upływie czasu precedzamy napar, do którego następnie dodajemy cukier oraz sok wyciśnięty z cytryny. Gotujemy na wolnym ogniu ok. 2 godzin. Przelewamy do słoików i pozostawiamy do wystudzenia.

Skrzyp polny



Skrzypy zasiedlają bardzo zróżnicowane siedliska, ale w przypadku większości gatunków, zwykle podmokłe lub wodne. Niektóre gatunki zajmują suche siedliska, łąki i lasy, a także modyfikowane przez człowieka pola. W Polsce występuje 9 gatunków skrzypu. Jest to jedna z najstarszych roślin porastających naszą planetę. Skrzyp polny warto wykorzystać w płukankach do włosów oraz w kąpieli.

Płukanka do włosów

Składniki:

- 2 łyżki skrzypu
- 2 szklanki wody

Przygotowanie:

2 łyżki ziela skrzypu polnego zalać 2 szklankami wody i gotować w garnku przez ok. 5 minut od momentu wrzenia. Odczekać aż mieszanka ostygnie, następnie odcedzić. Po umyciu włosów dokładnie namoczyć w płukance, owinać ręcznikiem i pozostawić na 20 minut. Następnie spłukać.

Chaber bławatek



Niektóre z gatunków mają własności lecznicze (np. chaber bławatek), niektóre są uprawiane jako rośliny ozdobne. Najczęściej stosuje się ją w leczeniu chorób układu moczowego w problemach skórnych, a nawet w zapaleniu spojówek. Chaber bławatek występuje też często jako składnik kosmetyków. W Polsce jest to roślina powszechnie występująca, którą najczęściej można znaleźć rosnącą wśród zbóż.

Napar z chabra bławatka

Składniki

- 1 słoik litrowy płatków chabru, lekko ubitych
- koło 1/2 kg cukru
- 1 litr wody

Przygotowanie:

Płatki wrzucamy do słoika, zasypując je cukrem, Odkładamy na 3-4 dni w ciepłe miejsce aż puszczą sok. Gęsty syrop co jakiś czas mieszamy. Na trzeci dzień dolewamy wodę, mieszamy i syrop filtrujemy przez gazę. Przelewamy do ciemnych butelek, aby syrop nie stracił koloru. przechowujemy w lodówce. Syrop dodajemy np. do herbaty.

Źródła:

- <http://www.kulinarnefantazjemarioli.pl/2015/06/syrop-chabrowy.html>
- <https://www.plantago-sklep.pl/blog/lecznicze-wlasciwosci-ziol-europejskich/>
- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Zio%C5%82a>
- <https://www.aptekagemini.pl/poradnik/zdrowie/jakie-ziola-stosowac-aby-wzmocnic-organizm/>
- <https://porady.interia.pl/medycyna-alternatywna/news-7-najzdrowszych-ziol-na-naszej-planecie,nId,4911467>
- <https://www.mosoah.com/health/conditions-and-disease/treatment-of-foul-gases-and-bloating-with-herbs/>
- <https://od-natury.pl/dlaczego-warto-pi%C4%87-zio%C5%82a>