1. Tytuł pracy:

WIE\_2021\_**W naszej Dolinie Baryczy jest wiele ziół leczniczych\_**Regionalny Konkurs o Dolinie Baryczy\_**Małgorzata Piróg i Martyna Rasławska**\_Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Twardowskiego w Powidzku

2. Szkoła: **Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Twardowskiego w Powidzku**

3. Imię i nazwisko nauczyciela-opiekuna ucznia: Agnieszka Matunin

|  |  |
| --- | --- |
| **Imię i nazwisko autorów pracy**: | **Jakie zadania wykonywał przy pracy konkursowej?** |
| Małgorzata Piróg i Martyna Rasławska | Wyszukiwanie w terenie ziół; fotografowanie wybranych ziół; wyszukiwanie informacji w książkach oraz w Internecie; przygotowywanie i pisanie tekstów; wykonanie książeczki. |

4. Źródła materiałów wykorzystanych przy pracy:

Fakt zdrowie

iZielnik

Sprawdzone.pl

Odżywianie info.pl

Ciekawostki

Zakręcony słoik

Zdjęcia – Małgorzata Piróg i Martyna Rasławska

5. Czy w pracy zostały wykorzystane własne materiały ( zdjęcia, rysunki, teksty itp.)? Jeżeli tak to jakie?

W pracy zostały wykorzystane własne zdjęcia.

**W naszej Dolinie Baryczy mamy wiele ziół leczniczych!**

Naszym tematem przewodnim są zioła lecznicze. Chciałybyśmy poruszyć temat szczególnie ziół, które mijamy na co dzień. Często je spotykamy, a nawet niszczymy nie zdając sobie tak naprawdę sprawy o ich właściwościach leczniczych. To właśnie one mogą pomóc nam domowym sposobem zwalczyć różne choroby bez korzystania z apteki.

\*\*\*

Zioła, które wybrałyśmy/ Spis treści:

Malina........................................................................... 1

Babka lancetowata........................................................ 2

Pokrzywa zwyczajna.................................................... 3

Lukrecja gładka............................................................ 4

Krwawnik pospolity..................................................... 5

MALINA

Maliny mają zastosowanie w medycynie, ponieważ zawierają one kwas elagowy, który charakteryzuje się właściwościami antybakteryjnymi, wspomaga leczenie przeziębień. Jej pędy są długie i giętkie dorastające prawie do 2 metrów. Owoce malin złożone są ze składających się małych pestkowców. Obecne w owocach antocyjany, pochodne cyjanidyny, działają przeciw zapalnie i antyoksydacyjne. Wzmacniają one naczynia krwionośne, a znajdujące się w nich potas, magnez i wapń wzmacniają serce i obniżają ciśnienie krwi. Sok i napar z owoców i pędów obniżają gorączkę i działają przeciwzapalnie.

*Czy wiedziałeś że...*

 Dzikie maliny rosły już w czasach prehistorycznych?

BABKA LANCETOWATA

Babkę lancetowatą potocznie nazywamy babką. Spotykamy ją praktycznie wszędzie.

 Posiada ona długie liście a łodygi, zakończone są białymi lub różowymi kwiatami. Śluz, irydoidy, werbaskozyd oraz garbniki, decydują o działaniu osłabiającym przeciwbakteryjnym, przeciwzapalnym oraz rozkurczającym na drogi oddechowe. Przyspiesza gojenie ran. Śluz babki lancetowatej, pomaga zwalczać stany zapalne gardła, jamy ustnej oraz żołądka, ale też zwalcza kaszel i poprawia odporność. Stosujemy ja często na różne sposoby np. maść – na ugryzienia przez owada, a okładem przemywamy zmęczone oczy. Przedawkowanie babki grozi biegunką i wymiotami.

*Czy wiedziałeś że...*

Babka lancetowata jest skutecznym środkiem

w przypadku krwawiących ran?

Szybko tamuje przepływ krwi i stymuluje

 naprawę uszkodzonych tkanek.

POKRZYWA ZWYCZAJNA

Pokrzywa zwyczajna osiąga nawet dwa metry wysokości. Jej łodyga jest prosta, porośnięta gęsto liśćmi o ząbkowatych brzegach i parzących włoskach, które w kontakcie ze skóra powodują swędzące krostki. Posiada ona wiele witamin a zwłaszcza witaminę C,A,K2 oraz B. Zawiera flawonoidy, kwasy fenolowe o działaniu przeciwzapalnym i moczopędnym. Pobudza proces przemiany materii. Często jest wykorzystywana do produkcji kremów i masek. Nie zaleca się przyjmowania pokrzywy w trakcie ciąży lub karmienia piersią. Pokrzywa porasta zazwyczaj wilgotne lasy.

*Czy wiedziałeś że...*

Już w starożytności stosowali ją m.in. Hipokrates, Pliniusz czy Syreniusz. Słowianie przypisywali jej właściwości magiczne, a tkaniny z jej dodatkiem miały chronić przed chorobami i odstraszać złe moce.

LUKRECJA GŁADKA

Polecana jest w stanach zapalnych gardła, oskrzeli, krtani, przy osłabionej odporności. Pomaga w leczeniu choroby wrzodowej żołądka, dwunastnicy i stanach zapalnych przewodu pokarmowego. Stosowana zewnętrznie przyspiesza gojenie raz i ujędrnia skórę. To przede wszystkim saponina – gliceryna i kwas gliceretynowy o właściwościach wykrztuśnych, przeciwzapalnych oraz przeciwwrzodowych i pobudzających odporność. Flawonoidy rozkurczają drogi oddechowe. Z prostej łodygi wyrastają ciemno-zielone liście, a korzenie rozgałęziają się na kilka metrów. Kwiaty kwitną do czerwca do lipca na liliowo Wymaga regularnego podlewania.

*Czy wiedziałeś że...*

Po wysuszeniu korzeń lukrecji

 jest aż 50 raz słodszy niż cukier!

KRWAWNIK POSPOLITY

Roślina ta oprócz zastosowania w kuchni jest stosowana również w medycynie. Ma działanie przeciwko krwotoczne. Posiada też zdolność hamowania reakcji alergicznych i zapalnych poprzez dużą zawartość chamazulen. Substancje o działaniu leczniczymo to m.in. olejek eteryczny, cholina, magnez, cynk, potas i witamina C.  Flawonoidy zawarte w krwawniku działają przeciwbólowo, przeciwzapalnie i rozkurczowo. Można go stosować jako środek dezynfekujący. Spożywanie surowego, krwawnika powoduje ryzyko zatrucia objawiającego się bólem głowy, oszołomieniem, wysypką. Należy stosować tylko w postaci odpowiednio przygotowanej i według zaleceń.

*Czy wiedziałeś że...*

 Według mitologii greckiej właściwości krwawnika hamujące krwawienie miały ocalić życie wielu rannym w bitwie pod Troją.

\*\*\*

Źródła:

Fakt zdrowie

iZielnik

Sprawdzone.pl

Odżywianie info.pl

Ciekawostki

Zakręcony słoik