Spis treści:

Babka lancetowata

Mniszek lekarski

Jaskółcze ziele

Melisa

Bez czarny

Podsumowanie

Prace autora

Źródła

Babka lancetowata – Plantago lanceolata

Przystosowuje się do zmian warunków środowiska. Jest rośliną występującą najczęściej na łąkach i trawnikach.

Ma właściwości lecznicze. Liście babki lancetowatej mają dużo witaminy C i są stosowane głównie jako środek wykrztuśny
i rozkurczający mięśnie gładkie górnych dróg oddechowych. Babka lancetowata eliminuje obrzęk powstały w skutek ugryzienia komara, czy użądlenia osy. Naturalny napar pomaga na trądzik pospolity i różowaty.
Napar z rośliny z dodatkiem miodu pomoże leczyć dolegliwości związane z zaparciami, wzdęciami i biegunką.

Babka lancetowata jest dodatkiem do koktajli, sałatek czy zup. Robi się z niej syropy leczące przeziębienia i dolegliwości bólowe.

Mniszek lekarski –
Taraxacum officinale

Mniszek lekarski to powszechnie występująca roślina lecznicza. Potocznie nazywany jest dmuchawcem
 i (błędnie) mleczem.

Roślina ta działa przeciwcukrzycowo, moczopędnie, pomaga w dolegliwościach skórnych i żołądkowych, wspomaga odporność, a jego zwolennicy dowodzą nawet, że wykazuje pewne działanie antynowotworowe. Właściwie każdą część mniszka można wykorzystać w leczeniu i zapobieganiu dolegliwościom jak i dla walorów smakowych.
Należy jednak pamiętać o zażywaniu go
w odpowiednich ilościach, gdyż mleczny sok
 w łodydze rośliny ma właściwości trujące.

 Często mylimy mniszek lekarski z mleczem, który jest silnie toksyczny. Mlecz ma jedną grubą łodygę, która rozdziela się na boczne pędy i jest pokryta listkami, mniszek natomiast może mieć jedną lub kilka łodyg, które wyrastają z jednego systemu korzeniowego

Glistnik jaskółcze ziele – Chelidonium majus

Roślina ta występuje pospolicie w Polsce. Sok z glistnika ma właściwości bakteriobójcze i wirusobójcze, dlatego tak skutecznie radzi sobie z wypalaniem kurzajek. Smarując kurzajkę lub brodawkę świeżym sokiem z przełamanej łodygi po kilku dniach zmniejszają się, a nawet znikają. Jaskółcze ziele ma też właściwości grzybobójcze.

 Glistnik ma działanie rozkurczowe mięśni gładkich przewodu pokarmowego oraz dróg żółciowych
 i moczowych, a nawet oskrzeli. Dlatego dobry jest na bóle miesiączkowe, bóle brzucha czy kolki. Oprócz tego ma również działanie przeciwbólowe, moczopędne
 i żółciopędne.

 Zastosowanie jaskółczego ziela wewnętrznie nie zawsze jest jednak korzystne, ponieważ jest również rośliną toksyczną , która przy piciu naparów może spowodować, np. zapalenie wątroby.

Melisa lekarska – melissa officinalis

Liście melisy mają zapach podobny do zapachu cytryny. Suszone natomiast tracą ten aromat.

Melisa ma działanie uspokajające, zmniejszające bezsenność i stany lękowe. Pomaga w depresji oraz nerwicy. Jest również stosowana w bólach głowy. Zmniejsza wzdęcia i gazy, pomaga przy rozstrojach żołądka i przewodu pokarmowego. Rozkurcza mięśnie gładkie jelit, działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. Kompresy likwidują bolesne obrzęki. Inhalacje pomagają przy atakach alergii i kaszlu.

Melisa lekarska najczęściej spożywana jest w formie naparu. Ze względu na walory smakowe jest dodawana do sałatek nadając im cytrynowy smak. Wykorzystywana jest również do produkcji likierów.

Bez czarny –
Sambucus nigra

Bez czarny to krzew, który rośnie pospolicie w Dolinie Baryczy.

Kwiaty bzu działają moczopędnie, napotnie przeciwgorączkowo, wykrztuśnie, a zewnętrznie także przeciwzapalnie. Owoce mają własności przeczyszczające, również działają moczopędnie, napotnie, przeciwgorączkowo, a także przeciwbólowo, odtruwająco, przeciwwirusowo. Napary z kwiatów są używane przy przeziębieniach. Z owoców zazwyczaj wykonuje się odwary używane do leczenia migreny, nerwobólów, biegunki, chorób reumatycznych.
Naparami przemywa się skórę przy, np. zapaleniach skóry i oparzeniach.

Bez czarny jest stosowany na wiele sposobów, jednak trzeba być bardzo ostrożnym ponieważ źle przyrządzony jest silnie trujący!

Podsumowanie

Wybrałam te rośliny, ponieważ są one bardzo powszechne
 w Dolinie Baryczy, sama mam większość gatunków w ogrodzie. Wielu z nas widzi te rośliny często i nie zdaje sobie sprawy jakie właściwości lecznicze posiadają. Należy jednak być ostrożnym
 w stosowaniu i zażywać je w odpowiedniej ilości, bo mogą
 w nadmiarze okazać się trujące.

Źródła: