**Rośliny Doliny Baryczy ratują zdrowie !**

**Mikołaj Glina, Maja Sikora**

**klasa 5a, S.P w Dębnicy**

Spis zawartości slajdów:

**Spis treści**

* **Pokrzywa zwyczajna**
* **Pierwiosnek lekarski**
* **Rumianek pospolity**
* **Tasznik pospolity**
* **Bibliografia**

***Pokrzywa zwyczajna***

**Opis**

**Jest to roślina z wieloma zastosowaniami leczniczymi**

**Ma ona właściwości np. Moczopędne i antybiotyczne, oraz ma w sobie wiele witamin takich jak witamina A, B, C oraz K**

**Występuje w wilgotnych lasach, zaroślach oraz przydrożach**

* **Przepis na shake**
* **Składniki: owoce np. Banan, Jogurt lub kefir oraz 1 liść pokrzywy**
* **Sposób przygotowania: Wszystko zblendować i wlać do kubeczka**
* **Smacznego!**

***Pierwiosnek lekarski***

**Opis**

**Podlega on częściowej ochronie prawnej, wykazuje działanie moczopędne i wykrztuśne**

**Można znaleźć go m.in. w zaroślach, murawach oraz na skrajach lasu**

**Przepis na ekstrakt przeciwgorączkowy**

* **Składniki: 4 łyżki ziela lub kwiatów pierwiosnka, 3 łyżki miodu, woda**
* **Sposób przygotowania: Ziele lub kwiaty pierwiosnka zalej jedną szklanką wody i gotuj przez 5 minut, następnie odstaw na 20 minut i przecedź. Dodaj 3 łyżki miodu.**
* **Spożywaj 6 razy na dzień po 2 łyżki**

***Rumianek Pospolity***

**Opis**

**Roślina mająca zastosowania m.in. przeciwzapalne oraz przeciwskurczowe**

**Można znaleźć ją na polach, przydrożach lub nieużytkach**

**Przepis na płukankę**

* **Składniki:  
  3 łyżki koszyczków z rumianku, woda**
* **Przygotowanie:  
  Koszyczki zalej gorąca wodą i odstaw do ostygnięcia, odcedzamy i znowu mieszamy z ciepła wodą, nasączamy  
  bawełnianą ścierkę i przecieramy skórę**

***Tasznik pospolity***

**Opis**

**Roślina ta ma działania moczopędne i przeciwkrwotoczne, dorasta ona bardzo szybko, można spotkać ją na polach, ogrodach, torowiskach**

**Przepis na syrop**

* **Składniki: 100g rośliny, woda**
* **Przygotowanie: roślinę zalać wodą, szczelnie zamknąć i odstawić na 10 dni**

***Bibliografia***

* **Zdjęcia:  
  Google grafika  
  Własne**
* **Informacje:**[**https://www.wapteka.pl**](https://www.wapteka.pl)[**https://zdrowie.claudia.pl**](https://zdrowie.claudia.pl)[**https://zywienie.medonet.pl**](https://zywienie.medonet.pl)
* **Pawłowska J, Pawłowski J, Atlas Roślin Doliny Baryczy, wydaw. Stowarzyszenie Partnerstwo dla Doliny Baryczy; materiały ze stron internetowych:**