



**Plants have
causative power**

**MEDICINE
FROM OUR GARDEN**

Primary School No. 6 in Sanok

**ERASMUS +
Know The World – Know Yourself**



MNISZEK LEKARSKI

Zawiera wiele witamin tj. A,C, D oraz witaminy z grupy B

Jest bogaty w minerały takie jak:
żelazo, potas, krzem i magnez.

Zawiera również przeciwutleniacze i flawonoidy.

Powszechnie uważany jest za chwast jednak ma wiele dobroczynnych właściwości:

- Działa moczopędnie
- Wspomaga pracę wątroby
- Oczyszcza organizm
- Stabilizuje poziom cukru
- Pomaga w leczeniu nowotworów



POKRZYWA ZWYCZAJNA

Jest bogata w witaminy tj. A, K, B2 i C

Zawiera minerały magnez, wapń i żelazo

Kwasy organiczne oraz fitosterole

Jedna z roślin której nie lubimy spotykać w ogródku, gdyż parzy nasze ciało ale pomaga ona przy

- Przeziębieniu i grypie
- Grypie żołądkowej
- Przyspiesza porost włosów
- Leczy łupież i łuszczycę
 - Leczy trądzik
- Pomaga na zmęczenie i stres





JASNOTA BIAŁA

Zawiera witaminę A i C oraz

- flawonoidy
- kwasy organiczne(kwas cynamonowy, rozmarynowy, chlorogenowy)
 - garbniki
 - saponiny

Koleżanka pokrzywy zwyczajnej ale milsza, gdyż nie parzy a wysuszona pomaga przy

- biegunkach
- stanach zapalnych i niegojących się ranach
 - krwotokach
- bólach wątroby: żółciopędnie i rozkurczowo

JASNOTA PURPUROWA

Zawiera

- Związki irydoidowe
 - Flawonoidy
 - Kwas chinowy
 - Kwas kawowy
- Kwas chlorogenowy
 - Żelazo
 - Błonnik
 - Witaminy

Kolejna koleżanka pokrzywy zwyczajnej i jasnoty białej

Zastosowanie

- Pobudza soki żołądkowe i soki trzustkowe
 - Zapobiega nadkwasocie
- Hamuje rozwój grzybów i bakterii w żołądku
- Usuwa drżenie mięśni poprzecznych
- Łagodzi bóle głowy i bóle migrenowe





GLISTNIK - JASKÓLCZE ZIELE

Zawiera

- Alkaloidy tj. chelidonina, chelerytyna, koptyzyna, sangwinaryna

Glistnik ma zastosowanie bakteriobójcze i wirusobójcze

Sok pomaga na

- Kurzajki i brodawki
- Raka trzustki



BABKA LANCETOWATA

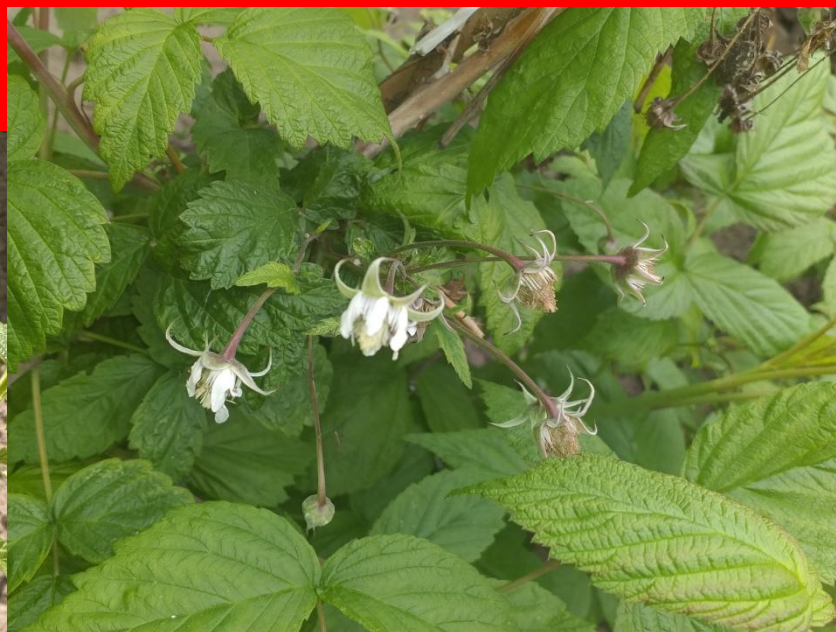
Liście babki lancetowatej zawierają:

- duże ilości związków śluzowych (aż do 10 proc.)
- składniki irydoidowe
- garbniki, awonoidy
- kwasy organiczne
- karoten
- witaminy (m.in. witaminę C i witaminę K)
- minerały (m.in. sole sodu, potasu, magnezu, cynku)

Babka Lancetowata działa przeciwzapalnie na śluzówkę przewodu pokarmowego, wspomaga krzepliwość krwi i uszczelnia naczynia krwionośne, przyspiesza gojenie ran i podrażnień skóry , łagodzi kaszel, pomaga w leczeniu górnych dróg oddechowych , wrzodów oraz przy bieguncie. Odwar z liści stosowany jest przy zapaleniu spojówek .Z badań wynika że wodne wyciągi z liści mają działanie przeciwnowotworowe.



MALINA



Właściwości lecznicze i wartości odżywcze malin były doceniane już w czasach Jezusa. Zawierają one sporo witamin i minerałów - z magnezem, wapniem, potasem i żelazem na czele, a także kwasy organiczne (m.in. cytrynowy, jabłkowy, salicylowy), pektyny, antocyjany, cukry, związki śluzowe, lotne związki zapachowe.

Malina jest również bogata w witaminy: C, E, B₁, B₂, B₆. Malinowa herbata czy sok pomogą zwalczyć gorączkę i "wypocić chorobę".

Ze względu na zawartość kwasu ferulowego i beta-sitosterolu w malinach, zauważono hamowanie rozwoju nowotworu - zarówno łagodnego, jak i złośliwego.

Ze względu na dużą zawartość witaminy C, świeże maliny wykorzystywane są w leczeniu i zapobieganiu infekcji zatok.

Liście malin działają ściągająco, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Zawarte w nich garbniki hamują rozwój bakterii jelitowych i skutecznie zmniejszają biegunkę. Przetwory z liści malin pomogą także w słabo nasilonych wzdęciach.

CZARNY BZU



Kwiaty czarnego bzu zawierają dużo flawonoidów i kwasów fenolowych, a ponadto kwasy organiczne, sterole, olejek, garbniki, triterpeny, sole mineralne. Kompozycja składników decyduje o właściwościach napotnych i przeciwgorączkowych kwiatów. Ponadto działają one moczopędnie, uszczelniają ściany naczyń włosowatych i poprawiają ich elastyczność. Ze względu na właściwości przeciwzapalne stosuje się je także do płukania chorego gardła i okładów przy zapaleniu spojówek.



Jeszcze więcej cennych substancji kryją w sobie **owoce czarnego bzu**: m.in. glikozydy antocyjanowe, pektyny, garbniki, kwasy owocowe, witaminy (szczególnie dużo witaminy C i prowitaminy A), sole mineralne (wapnia, potasu, sodu, glinu i żelaza). Poza właściwościami napotnymi i moczopędnymi mają też lekko przeczyszczające i przeciwbólne. Należą do tzw. środków czyszczących krew, poleca się je jako lek odtruwający i pomagający usuwać z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii i toksyny w chorobach reumatycznych oraz skórnych. Owoce czarnego bzu są stosowane w stanach zapalnych żołądka i jelit, a także jako pomocniczy lek przeciwbólowy w nerwobólach i rwie kulszowej .



TATARAK

Kłącze tataraku zwyczajnego znajduje zastosowanie zarówno w przemyśle farmaceutycznym jak i kosmetycznym. Żucie suszonych **kłączy tataraku** może pomóc w rzuceniu palenia, a odwar z **kłączy tataraku** wykazuje działanie bakteriobójcze, które może okazać się pomocne, np. w walce z łupieżem. **Kłącze tataraku** pospolitego posiada aż do 5,5% olejku eterycznego! W samym olejku występuje kilkadziesiąt cennych składników. **Kłącze tataraku** zawiera m.in. garbniki, cholinę, kwasy organiczne oraz sole mineralne. Regularne spożywanie wzmacnia cały organizm i działa krwiotwórczo. **Tatarak** wykazuje również działanie moczopędne, napotne, łagodzące bóle kostne, a także pobudzające czynność żołądka. Żucie kawałków kłączy wzmocni wydzielanie żółci. **Olejek tatarakowy** zmniejszy dolegliwości związane z reumatyzmem i artretyzmem.

SKRZYP POLNY

Skrzyp polny ma wiele właściwości leczniczych. Dzięki dużej ilości flawonoidów polecany jest osobom z **dną moczanową**, ponieważ zwiększa objętość moczu i wspomaga usuwanie szkodliwego nadmiaru moczanów z organizmu. Można go też stosować w nasilonych schorzeniach dróg moczowych i kamicy moczowej.

Mniej powszechna jest wiedza o **właściwościach uspokajających i przeciwdrgawkowych** skrzypu polnego dzięki flawonoidom izokwercytryny. **Herbata ze skrzypu polnego** pomoże też na hemoroidy, owrzodzenia okrężnicy, wrzody żołądka, dwunastnicy, a nawet w krwawieniach z płuc i nosa.

Oprócz działania prozdrowotnego skrzyp polny ma też opinię dobrego kosmetyku. Przede wszystkim **herbata ze skrzypu polnego** polecana jest do picia osobom, które mają problem z **nadmierną potliwością**. Dzięki skrzypowi nadmiar potu zostanie usunięty wraz z moczem, a nie przez powierzchnię skóry





● ○ REDMI NOTE 8T
AI QUAD CAMERA



BEZ-OGRODEK



PIGWOWIEC

Pigwa to najprawdopodobniej najstarszy owoc świata. Pigwowiec jednak to inna roślina o mniejszych nieco owocach od pigwy. Owoce te oprócz cukrów i kwasów organicznych zawierają garbniki, pektyny i olejek lotny. Ze wszystkich witamin najczęściej zawierają witaminę C, która wzmacnia układ odpornościowy. W okresie zachorowań jesienno-zimowych organizm wspomaga ją także zawarte w pigwowcu witaminy z grupy B.

Ponadto owoce pigwowca zawierają wiele związków mineralnych, takich jak: **wapń, potas, żelazo, miedź, magnez i fosfor**, które są niezbędne do wzmocnienia naturalnej obrony organizmu. Dlatego poleca się spożywanie owoców w postaci soku z dodatkiem miodu przy suchym kaszlu, przeziębieniu, grypie i jesiennym przesileniu. Miąższ pigwowca zawiera spore ilości pektyn. **Pektyny** to rodzaj **błonnika** rozpuszczalnego w wodzie. W jelitach tworzy on rodzaj przyjaznej dla zdrowia galaretki, która wiąże i usuwa z organizmu wszelkie toksyny i metale ciężkie, zmniejsza kaloryczność pokarmu i wchłanianie cukrów.



PeDY SOSNY

SYROP Z SOSNY to naturalna substancja lecznicza. Stosując go profilaktycznie przez cały rok unikniesz obciążających organizm kuracji antybiotykowych. Młode pędy sosny do przygotowania syropu najlepiej zbierać w maju, a zawarte w nich sole mineralne, węglowodany i witamina C pomogą w leczeniu przeziębienia i nieżytu górnych dróg oddechowych.

Zawartość substancji leczniczych w pączkach i pędach sosny

- gorycze
- kwasy żywiczne
- flawonoidy
- węglowodany (cukry)
- witamina
- sole mineralne

CZOSNEK NIEDŹWIEDZI



Czosnek niedźwiedzi inaczej czosnek cygański lub cebula czarownic, to roślina, której właściwości odkryli już starożytni Germanie.

Nie ma on formy ząbków, lecz liści, które zawierają prozdrowotne właściwości i są jego najczęściej jadaną częścią.

Czosnek niedźwiedzi, dzięki zawartości związków siarkowych, **zapobiega infekcjom wirusowym**, przede wszystkim układu oddechowego.

Czosnek niedźwiedzi można polecić również osobom, u których stwierdzono obecność drożdżaka *Candida*. Jest także bardzo skuteczną bronią przeciw pasożytom układu pokarmowego: owsikom, glistom i tasiemcom.



Czosnek niedźwiedzi swoje antynowotworowe właściwości zawdzięcza przede wszystkim organicznym związkom siarki. Czosnek podwyższa poziom „dobrego” cholesterolu HDL w stosunku do „złego” LDL, a także obniżają poziom trójglicerydów oraz cholesterolu, przez co zmniejsza się ryzyko wystąpienia miażdżycy.



CHRZAN

Chrzan zawiera między innymi witaminę C, kwas foliowy, sód, magnez, potas, wapń, cynk, mangan, witaminę B6, B3, B2, B1 selen, miedź, witaminę K, kwas pantotenowy, glukozytolany, fitoncydy, flawonoidy, enzymy i aminokwasy.

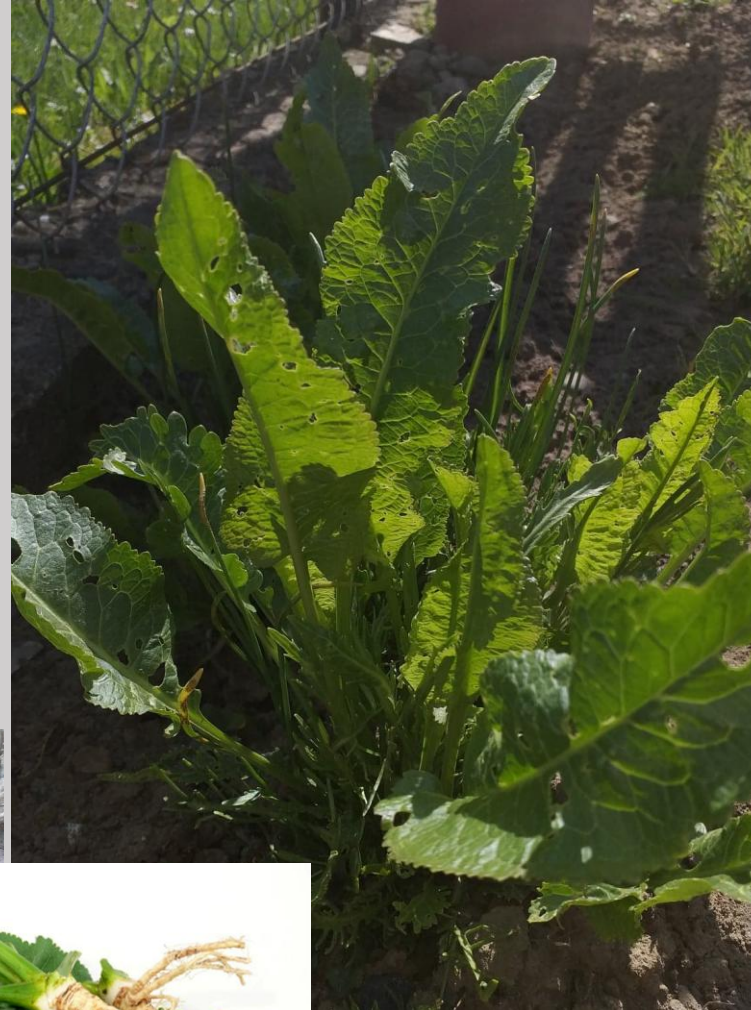
Chrzan to naturalne lekarstwo na chore zatoki, katar, niestrawność, a także na bóle kręgosłupa i reumatyczne. Chrzan pomoże także wybielić piegi.

Kluczowym składnikiem chrzanu są glukozytolany. Produktami ich rozkładu są izotiocyjaniiny (odpowiedzialne za charakterystyczny, ostry smak chrzanu), To one odpowiadają za zdrowotne właściwości chrzanu – zmniejszają prawdopodobieństwo rozwoju choroby nowotworowej.

Chrzan pobudza produkcję kolagenu.

Chrzan zmniejsza ryzyko wystąpienia wad rozwojowych płodu.

Chrzan wpływa pozytywnie na samopoczucie.



Projekt Erasmus + „ Skarby przyrody”
Zdjęcia i teksty do prezentacji przygotowali uczniowie klasy 4
Szkoły Podstawowej nr 6 w Sanoku
Koordynator G. Lubieniecka Jakiel

