**Ogrodnictwo 20.04-24.04.2020**

**Temat: *Rośliny lecznicze Polsce***

1. Przeczytaj poniższy artykuł dotyczący roślin leczniczych występujących w Polsce.

***Rośliny lecznicze w Polsce***

Nasza flora obfituje w lecznicze zioła, których liście, kwiaty i korzenie można wykorzystać w terapii różnych dolegliwości. Poniżej przedstawiamy listę niektórych z nich.

Pokrzywa zwyczajna

Ta wszechobecna roślina, której zazwyczaj się wystrzegamy w obawie przed poparzeniem, ma swoje właściwości lecznicze. Wyciągi i napary z jej liści pomagają przy stanach zapalnych dróg moczowych i przewodu pokarmowego, takich jak nieżyt żołądka, jelit oraz biegunki. Odwary z liści i korzenia pokrzywy pomagają również w walce z łupieżem i łojotokami. Pokrzywy zbieramy w okresie od czerwca do września.

Rumianek

Kolejna roślina, której trudno nie dostrzec wokół nas. Rośnie dziko na łąkach i polach uprawnych, ale także uprawiany jest na plantacjach. Napar z rumianku to dobre remedium na stany zapalne przewodu pokarmowego, a także zgagę i brak apetytu. Można stosować go zewnętrznie i wewnętrznie jako napar. Zastosowanie zewnętrzne uśmierza świąd, zaczerwienienia, dolegliwości oczu, a także wspiera leczenie odleżyn. Kwiaty rumianku zbieramy od maja do jesieni. Należy z niego korzystać ostrożnie, ponieważ często powoduje nadwrażliwość i reakcje alergiczne.

Mniszek lekarski

Wszystkim dobrze znana roślina lecznicza obecna na każdym trawniku i łące. Wykorzystuje się zarówno jego kwiaty, jak też korzeń i liście. Mniszek lekarski okaże się pomocny przy problemach z nerkami, wątrobą, nieżytami jamy ustnej i górnych dróg oddechowych oraz niektórych problemach ze skórą. Stosuje się go również w kosmetyce, pod postacią okładów na kurzajki, brodawki czy kłykciny.

Dziurawiec

Ziele o wyjątkowo wszechstronnym zastosowaniu, które można znaleźć na łąkach, polach i w okolicznym gąszczu. Charakterystyczne ziele o żółtych, drobnych kwiatkach sprawdzi się w postaci naparu jako remedium na problemy wątrobowe, z układem moczowym, a także żołądkowe. Warto po nie sięgnąć przy kamicy żółciowej, zastoju żółci w pęcherzyku żółciowym, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka, dnie moczanowej, problemach z oddawaniem moczu. Ponadto ziele dziurawca ma działanie uspokajające oraz sprawdza się w terapii odmrożeń, oparzeń oraz trudno gojących się ran. Redukuje stany zapalne gardła i dziąseł. Kwiatów dziurawca należy się spodziewać na łąkach między czerwcem a sierpniem.

Mięta pieprzowa

Ziele i smak nam wszystkim dobrze znany. Liście mięty można zbierać całe lato. Napary z niej to delikatne wsparcie przy problemach trawiennych, skurczach w przewodzie pokarmowym czy kolce jelitowej. Jej właściwości lecznicze wykorzystywane są również w chorobach wątroby i dróg żółciowych.

Lipa drobnolistna

Jej pięknie pachnące kwiaty zbieramy pod koniec czerwca lub w lipcu. Napar z kwiatów lipy jest znany przede wszystkim ze swych właściwości napotnych, tak więc stosuje się go w gorączce, przy anginie, zapaleniu górnych dróg oddechowych i przeziębieniach. Zewnętrznie stosowany uśmierza świąd i podrażnienia skóry.

Babka lancetowata

Można ją znaleźć praktycznie na każdym trawniku. W ziołolecznictwie stosuje się jej w pełni wykształcone liście, które można zbierać w okresie od maja do września. Okłady z odwarem z liści babki pomagają przy uszkodzeniach skóry i stanach zapalnych warg sromowych. Popijanie takiego odwaru pomaga z kolei w przewlekłych nieżytach żołądka, uszkodzeniu błon śluzowych przewodu pokarmowego oraz bezkwaśności.

Jak zbierać zioła lecznicze?

Przed wybraniem się na spacer w poszukiwaniu ziół, nie zapomnijmy o zabraniu ze sobą leksykonu zielarskiego, aby wiedzieć czy na pewno zbieramy właściwe rośliny oraz czy nie są one pod ochroną (jeśli częściową – wówczas do zbioru wymagane jest pozwolenie odpowiednich władz). Pamiętajmy też, aby nie niszczyć trwale stanowisk, w których zioła znaleźliśmy.

1. W planach mieliśmy wysiewać nasionka ziół na przełomie marca i kwietnia. Ze względu na obecną sytuację jest to niemożliwe. Dlatego spróbujcie wysiać samodzielnie zioła w domu. Osobiście polecam Wam z powyżej wymienionych miętę, ponieważ jest bardzo wdzięczna w hodowaniu. Jeśli nie macie dostępu do tych nasion, wykorzystajcie takie jakie macie w domu np. koperek czy bazylię. Nie mają one głównie właściwości leczniczych, ale są bogate w liczne witaminy i minerały. Nasionka zasiejcie w ziemi do płytkich pojemników. Trzymajcie je w domu w ciepłym i nasłonecznionym miejscu. Pamiętajcie o codziennym podlewaniu i zraszaniu nasion. W połowie maja roślinki powinny być gotowe do wysiewu do gruntu lub jeśli ktoś nie ma ogrodu do większych pojemników i wstawienia np. na taras lub balkon (osłonięte, nasłonecznione miejsce, sadzimy w odstępach mniej więcej 30-40 cm od siebie).
2. Powodzenia!