

Talking to



Medicinal Plants

CZOSNEK



Czosmek pospolity to równocześnie popularne warzywo, przyprawa i roślina lecznicza. Czosmek zawiera między innymi allicynę, saponiny, flawonoidy, olejki eteryczne, witaminy C i z grupy B oraz sole mineralne. Czosmek dorasta do ok. 90 cm wysokości. Liście czosnku są ciemnozielone, płaskie, gładkie i równoległe, obejmują dolną część pędu. Czosnek tworzy podziemne cebule. Każda cebula składa się z pojedynczych cebulek, obudzonych razem w grupie.

Części lecznicze: ząbki czosnku

okres zbiorów: początek lipca

Przeciwwskazania: czosnku nie powinny spożywać osoby z ostrym niedostatkim żółtaczki i jelit, chorobami wątroby, a także hipotonią. Nie zaleca się też stosowania jego dużej ilości osobom z niskim ciśnieniem krwi i chorobą zakrzepową.

Właściwości lecznicze: leczy infekcje, chroni przed zawałem i udarem, wspomaga trawienie, niszczy pasożyty jelit, obniża ciśnienie krwi, hamuje rozwój bakterii, odmitacza. Czosnek uważany jest za naturalny antybiotyk.





Cytryna

Citrus limon

Cytryna jest owocem drzewa cytrynowego. Jest jednym z najczęściej wykorzystywanych owoców nie tylko w przemyśle spożywczym, ale również kosmetycznym i leczniczym.

Cytryna jest owocem cytrusowym, noszącym nazwę drzewie w krajach basenu Morza Śródziemnego. Drzewo cytrynowe osiąga do 10 metrów wysokości.

Składniki odżywcze i właściwości cytryny

witamina C - wzmacnia odporność

polifenole - przeciwdziałają występowaniu chorób układu krążenia

rutyna - zapobiega pękaniu naczyń krwionośnych, krwawieniu

działset oraz występowaniu siniaków

bioflawonidy - wykazują działanie antyoksydacyjne



Ze skórki cytryny otrzymuje się olejki aromatyczne, które posiadają właściwości antyseptyczne oraz przeciwbakteryjne.

Zastosowanie

Picie soku z cytryny zaleca się na przeziębienie i grype, gdyż zawarte w cytrynie polifenole i witamina C wspomagają układ odpornościowy. Codzienne spożywanie świeżo wyciśniętego soku z cytryny wpływa korzystnie na stan skóry. Wzmacnia bowiem syntezę kolagenu, który nadaje skórze odporność mechaniczną, magazynuje wodę, przez co zwiększa nawilżenie skóry oraz przyspiesza regenerację skóry. Cytrynę można używać jako dodatek do sałatek i napojów, gdyż posiada kwaśny smak. Dodaje się ją często do herbaty, jednakże nie jest to dobre rozwiązanie. Pod wpływem wysokiej temperatury zawarte w cytrynie witaminy C ulegają zniszczeniu, a z liści herbaty zostaje uwolniony glin, który źle wpływa na tkankę nerwową mózgu.



IMBIR

Kwiat



Okres zbiorów

Imbir najlepiej sadzić na przedwiosniu, przetrzymując doniczkę w pomieszczeniu 22/24 °C. Pod koniec lata możemy wykopać kłącze i wykorystować!



Kłącze

Zastosowanie

W tkankach imbiru znajdują się liczne substancje aktywne, mające działanie przeciwzapalne, rozprzewniające i wzmacniające, wykorzystywane do łagodzenia objawów przeziębienia i grypy. Systematyczne spożywanie może wpłynąć na poprawę krążenia, podwyższyć odporność, pozwolić obniżyć poziom złego cholesterolu i normalizować ciśnienie.

Ostrzeżenia

Spozycując imbir należy zachować ostrożność w przypadku wystąpienia trawiennych lub innych chorób żołądka. Jednak nasilenie dolegliwości w tych przypadkach powinno być natychmiast zauważalne i z czasem ustępować.



Lawenda / Lavender



Skład / Composition

Kwiat lawendy kryje w sobie wszystkie najbardziej pożąlane składniki - jest w nich wyjątkowo duża ilość garbników (aż 12%), a ponadto triterpeny, kumaryny, fitosterole, antocyjany, kwasy organiczne, sole mineralne. Ale to, co w lawendzie najcenniejsze, to olejek eteryczny.

Przeciwwskazania / Contraindications

Lawenda w dużych dawkach są przeciwwskazane w ciąży. Olejek lawendowy w dużych dawkach może podrażnić żołądek i jelita, zaburzenia świadomości i depresji.

Okres zbiorów // Plant harvest period
dawenda lekarska, czyli wąskolistna, kwitnie
między czerwcem a wrześniem.

Zastosowanie / Application

- Uspokaja, ucyśla, pomaga w relaksacji.
- zmniejsza ból. Olejek lawendowy wykonywany jest w przypadku bólu stawów i mięśni.
- Pielęgnuje skórę.
- Niweluje przebieganie.

Babka lancetowata



Babka lancetowata to roślina o charakterystycznych podługowych, lancetowatych liściach. Rośnie w całej Polsce m.in. na łąkach, pastwiskach, polach i przydrożach.

Składniki mineralne:

- sód, cynk i potas
- enzymy proteolityczne
- aukubin
- kumestrolowe saponiny

Babkę lancetowatą można zbierać w okresie kwitnienia rośliny, czyli od maja do września.

Właściwości i zastosowania

- odwarowy z liści babki mają właściwości przeciwnowotworowe i przeciwbakteryjne
- odwarowy z liści babki stosuje się również w postaci piórek w przypadku
- w przypadku stanów zapalnych skóry śluzowej, jamy ustnej i gardła
- surowcem leczniczym są liście, które należy suszyć od wczesnego ranka, bo szybko tracą wiele cennych właściwości
- sok ze świeżych liści babki przyspiesza gojenie ran, może go stosować na oparzenia, oparzenia, ukąszenia
- wyściąganie z liści babki mają potencjalnie działanie przeciwnowotworowe



ALOES



ALOES ZWYCZAJNY JEST SUKULENTEM,
NADAJE SIĘ DO UPRAWY W DONICZCE.
TWORZY ROZETĘ LIŚCI: GRUBYCH,
MIĘSISTYCH O MIECZOWATYM
KSZTAŁCIE. NA BRZEGACH LIŚCI WYSTAJĄ
KOLCE. PO PRZEKROJENIU LIŚCIA WIDOCZNY
JEST GALARETOWATY ZIELONY MIĘSZ I
ŻÓŁTA CIECZ - ALOINA.
CZĘŚCI LECZNICZE: LIŚCIE
OKRES ZBIORÓW: CAŁY ROK

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE: PRZECIWZAPALNE, KŁAGODZĄCE,
PRZECIWGRZYBICZE, BAKTERIOBÓJCZE, NAWILŻAJĄCE,
PRZECIWBÓLOWE i PRZECIWZAKAŻENIOWE.

PRZECIWWSKAZANIA: ALOES NIE JEST ODPOWIEDNI
DLA KOBIET W CIĄŻY LUB KARMIĄCYCH PIERSIĄ, OSÓB
MAJĄCYCH PROBLEMY ZDROWOTNE Z JELITAMI, STARSZYCH
OSÓB ORAZ DZIECI PONIŻEJ 12 LAT.

ALOES JEST STOSOWANY DO PRODUKCJI:

- SZAMPONÓW
- MYDEŁ
- KREMÓW
- LEKÓW
- NAPÓJÓW

Melisa / Lemon balm.

liść
leaf



Todyga
steam

Użycie w lecznictwie / Use in treatment

Melisa lekarska to jedno z najpopularniejszych ziół na sen i uspokojenie. Jednak melisa ma także inne właściwości lecznicze. m.in. poprawia trawienie, może zapobiec miażdżycy, poprawia pamięć i koncentrację, łagodzi skutki pogryzienia przez komary, ma właściwości uspokajające, dlatego w ziółolecznictwie znalazła zastosowanie jako środek na nerwicę i spokojny sen.

Przeciwwskazania / Contraindications

U niektórych osób może pojawić się senność i osłabienie koncentracji. Przeciwwskazaniem do stosowania melisy są choroby żółtaczka i marskość wątroby. Melisa przyjmowana doustnie może powodować pewne działania niepożądane, w tym nudności, wymioty, bóle brzucha, zawroty głowy i świszczący oddech. Po nałożeniu na skórę można spotkać się z jej podrażnieniem.

Ciekawostki / Trivia

* Starczytni chętnie kapali się w naparze z melisy, by nadać ciału miły zapach, aromatyzowali jej liśćmi wino, a także powierano miejsca ukąszone przez pszczoły i osy.

* W greckiej medycynie używano jej już 2
tysiące lat temu. Nazywano ją „nadszłą dla
serca”, a Paracelsus nazywał ją „eliksirem życia”
wierząc, że może ona całkowicie przywrócić
człowiekowi nadwątlone siły.



MIĘTA



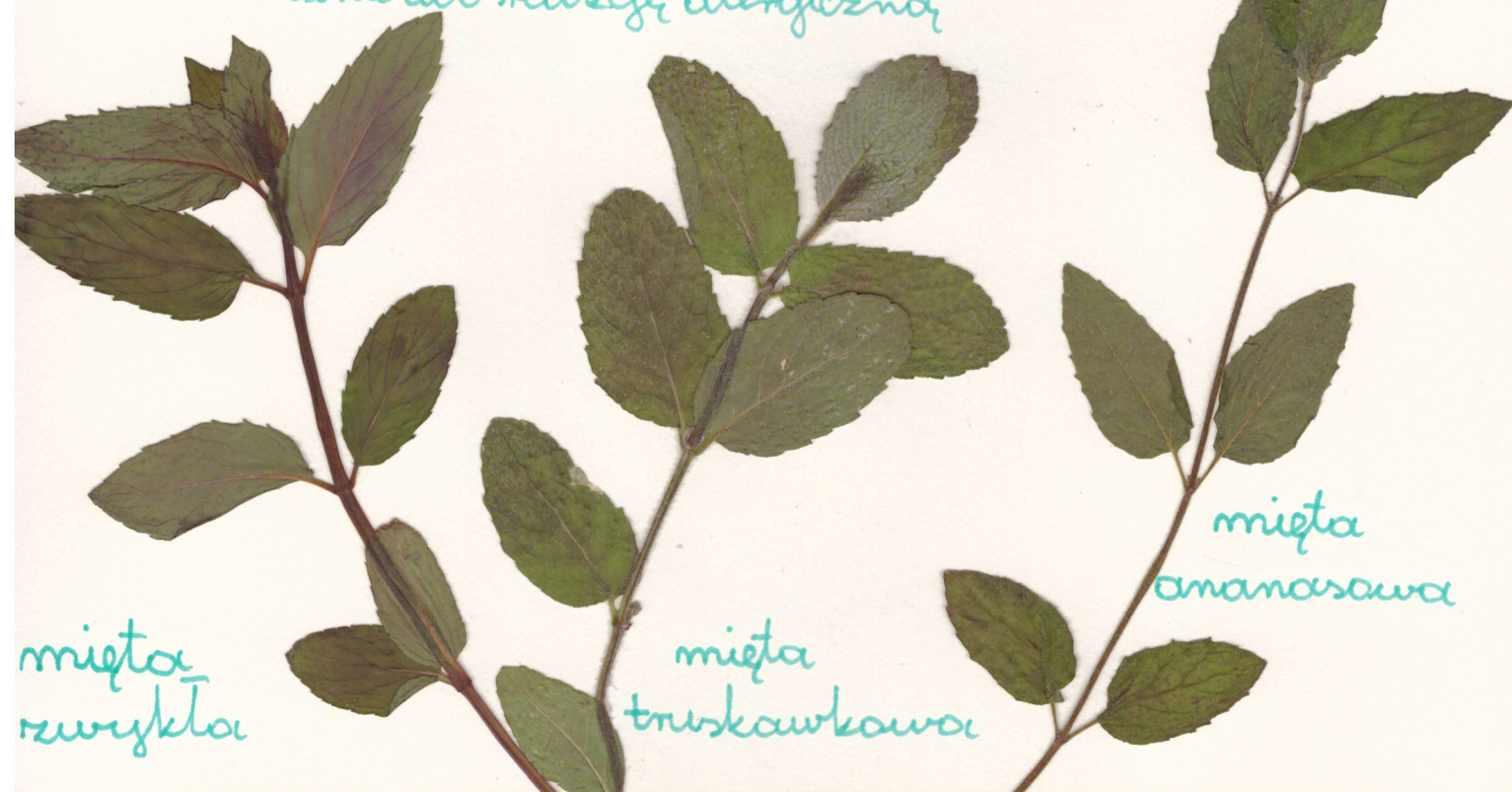
Mięta to bylina z rodziny jasmnowatych. Osiąga do 60 cm wysokości. Rozrasta się bardzo szeroko (nawet do kilku metrów), w skrajnie kepy, tworzące się z licznych, wzniesionych lub nieco pokładających się pędów. Mięta wyrasta z pełzającego, silnie rozgałęziającego się kłącza posiadającego liczne podziemne rozłogi.

Części lecznicze: liście

Okres zbiorów: cały rok

Właściwości lecznicze: działa rozkurczająco i przeciwzdegi-
wo; stosuje się ją w leczeniu dróg oddechowych, problemów
emocjonalnych, a także jako środek antyseptyczny, przeciwbó-
lowy, na oparzenia i nasennny; ponadto niweluje nieprzy-
jemny zapach z ust

Przeciwwskazania: kobiety w ciąży mogą spożywać
miętę wyłącznie w formie herbaty; olej z mięty pieprzowej
może działać podrażniająco; olej miętowy stosowany na
cał brzucha w większych dawkach może go powodować ra-
niast wzmierzać i wywoływać wymioty; może też wywołać
złybaki sen i problemy z równowagą, a stosowany na skórę
zaczernienie lub reakcję alergiczną



Mniszek lekarski

Dandelion

Mniszek - roślina bylin z rodziny
astrowatych. Korzenie są uszpanowanym
środkiem fitosteroli, kwasów organicznych,
witamin, soli mineralnych, cukrów
i inuliny. Liście są bogate w
inulinę, goryczkę, flawonoidy.

Zastosowanie

1. Odporność

Mniszek lekarski poprawia
odporność na bakterie, wirusy,
grzyby i pasożyty dzięki przeciw-
zapalnie i rozkurczające, przez
co przyspiesza gojenie i przynosi
ulgę w bólu gardła.

2. Właściwości przeciwcukrzycowe
Roślina zawiera jako substancje
rezerwuary inulinę, która wpływa
pozytywnie na regulację gospodarki
węglowodanowej organizmu. Sprzedziałnia
wchłonięcie cukru z przygotowania
do krwi i obniżenia indeksu gliko-
micyjnego sprzyjającego podciśnieniu oraz
porozumieniu cukrowemu w krwi.



POKRZYWA

WSKAZANIA TERAPEUTYCZNE:

Pokrzywa stosowana jest w celu zmniejszenia alergii, obniżenia cholesterolu, redukcji stanów zapalnych i łagodzenia bólu. Picie naparów ułatwia przemianę materii i wzmacnia apetyt. Związki oczyszczają układ trawienny, dobrze wpływają na pracę trzustki, wątroby i żołądka.

CZAS ZBIORÓW:

Pokrzywę można zrywać przez większość roku. Pojawia się wiosną, potem kwitnie i traci właściwości. Z listków pokrzywy można sporządzić napar lub sok. Taki sok uzupełnia żelazo, wzmacnia odporność.



PRZECIWSKAZANIA:

Przeciwskazania picia soku z pokrzywy to choroby narządów rodnych. Nie powinien być spożywany w przypadku nadmiaru żelaza.

Dzika róża / dog rose

Skład / Composition

Naukowcy odkryli ponad 130 związków zawartych w tej roślinie dobroczynnie działających na organizm. W kwiatach znajdują się cenne olejki eteryczne. Owoce zaś to bogactwo witamin min. C oraz A, B1, B2, E, K. Liście róży są wykorzystywane w fizjoterapii, ze względu na naturalną witaminę C, która jest prawie 5 razy bardziej aktywna niż syntetyczna.

Środki ostrożności i przeciwwskazania / Precautions and contraindications

Owoce róży i wywary z niej mają wysoką kwasowość co może zniszczyć szkliwo zębów. Zuzycie w dużych ilościach może źle działać na osoby cierpiące na wysoką kwasowość żołądka. Witamina K zwiększa krzepliwość krwi dlatego nie zaleca się spożywania w dużych ilościach osobom z niewydalnością serca, a także ze skłonnościami do tworzenia się zakrzepów krwi.

kwiat / flower



liście /
leaves

korzenie / roots

owoc / fruit



Wskazania / therapeutic indications

- ~ rozjaśnia cerę i przebarwienia, dzięki witaminie C połączonej z kamoterem
- ~ olejek różany poprawia nastój i usuwa śmieczanie, natomiast stosowany bezpośrednio na skórę działa jako składnik kosmetyków do cery wrażliwej
- ~ chroni układ krwionośny - działa przeciwzapalnie, rozszerza naczynia krwionośne i obniża poziom cholesterolu
- ~ nawilża, śmieczy i wygładza skórę - witaminy i aminokwasy zawarte w niej działają jak odmładzający eliksir
- ~ zmniejsza śmiary trądzikowe - kwasy występujące bardzo obficie mają funkcję złuszczyjącą oraz są w kosmetykach do cery tłustej.

Ciekawostki / curiosities

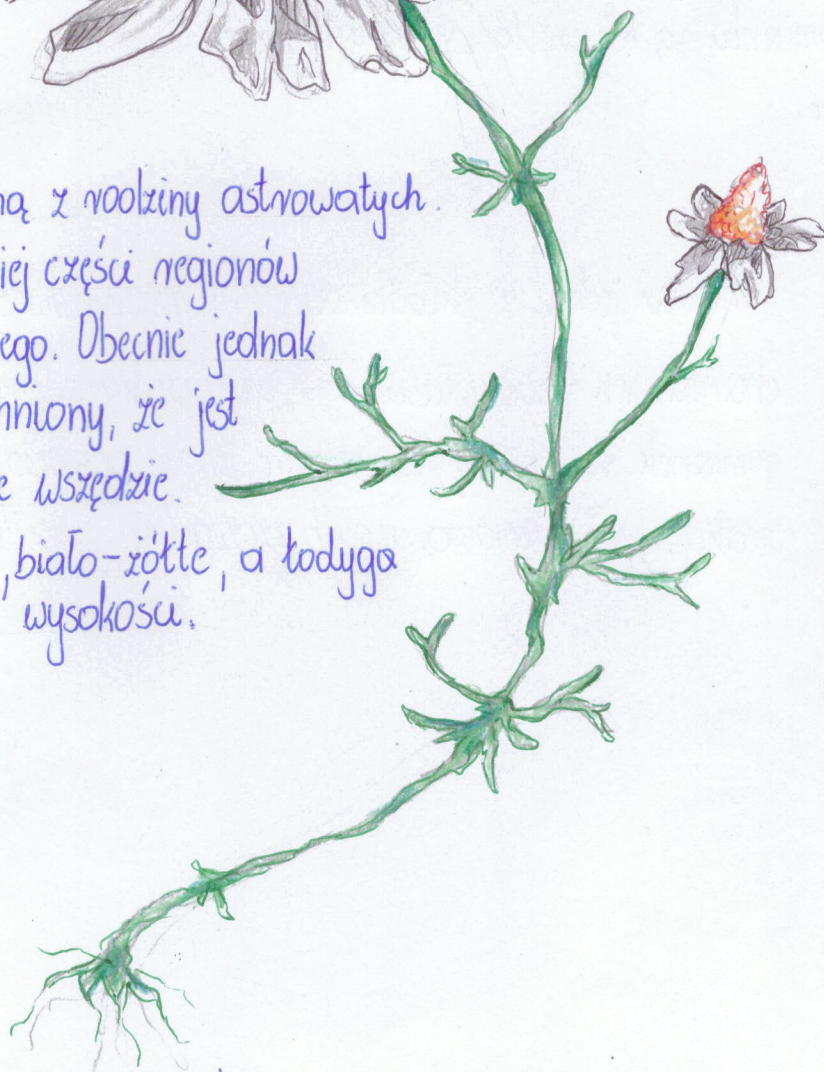
- ~ istnieje około 200 gatunków róż
- ~ największa ich różnorodność występuje w Chinach
- ~ nauka o różach to modologia
- ~ ilość liści róży jest zawsze nieparzysta
- ~ czerwona róża oznacza ~~miłość~~ szczerość miłość.

Rumianek

Matricaria chamomilla



Rumianek jest rośliną z rodziny astrowatych. Pochodzi ze wschodniej części regionów Morza Śródziemnego. Obecnie jednak jest tak rozpowszechniony, że jest spotykany praktycznie wszędzie. Jego kwiaty są drobne, biało-żółte, a kodyga dorasta do 50 cm. wysokości.



Kwiaty rumianku zawierają substancje, które rzadko występują w świecie roślin. Rumianek posiada przede wszystkim wyjątkowo dużą ilość olejku eterycznego, bogatego w związki o specyficznych właściwościach leczniczych, m. in. działający przeciwalergicznie chamazulen, a także alfa-bisabolol i jego tenki.

Rumianek pospolity ma właściwości przeciwzapalne, rozkurczające mięśnie gładkie, przyspieszające gojenie się ran, dezodoryzujące, przeciwbakteryjne oraz pobudzające przemianę materii w skórze.



Koszyczki rumianku stosuje się wewnętrznie w skurczach i stanach zapalnych żołądka i jelit.

Zewnętrznie stosuje się je przy stanach zapalnych skóry i błon śluzowych.

Koszyczki rumianku są też często wykorzystywane w kosmetyce.

Chociaż jeden ze składników olejku rumiankowego – chamazulen – ma właściwości przeciwalergiczne, to jednak rumianek stosowany zewnętrznie może powodować reakcję uczuleniową u osób szczególnie wrażliwych.



SZALWIA / SAGE



Liście / Leaves

Znaczące ilości olejku
eterycznego, którego
głównym składnikiem są
tujon, cineol, kamfora.

Ponad to zawiera
taniny i flawonoidy.



Roślina jest źródłem garbników
i goryczy, kwasów organicznych,
karbateru, a także witamin
(A, C oraz z grupy B) i minerałów.

Używane części: olejek z liści lub ekstrakt z kowzeni.

ZASTOSOWANIE / WSKAZANIA

Szałwia lekarska jest od starożytności znana jako roślina lecznicza. Reguluje pracę układu pokarmowego, obniża poziom cukru we krwi, stosowana jest w zapaleniu błony śluzowej gardła i skóry. Działa też antydepresyjnie. Dodatkowo, ogranicza wahania nastrojów i pomaga uporać się z bezsennością.

OSTRZEŻENIA

Jest silnym lekiem antyseptycznym i nadmierne jej stosowanie może powodować lekkie żółtaczki.

🌿 OKRES ZBIORÓW 🌿

Główny zbiór ziela ma miejsce na początku maja, także przed kwitnieniem. Zarazem można przeprowadzić 2 lub 3 zbiory w ciągu roku.





SAGE
SZALWIA

OPIS:

Szałwia, dzięki specyficznemu zestawowi zawartych w niej substancji, znalazła bardzo szerokie zastosowanie w lecznictwie. W jej liściach są znaczne ilości olejku eterycznego. Ponadto zawiera taniny i flawonoidy. Roślina jest źródłem garbników i goryczy, kwasów organicznych, karotenu i związków żywicznych, a także witamin i minerałów.

ZASTOSOWANIA:

- pielęgnuje skórę, włosy
- na trawienie
- zwalcza infekcje i zakażenia
- ogranicza potliwość
- hamuje laktację
- na przeziębienie

PRZECIWSKAZANIA:

Szałwia może zaszkodzić w przypadku, gdy bierzemy leki antydepresyjne lub inne leki działające na system nerwowy. Nadmiar szalwii może zaburzyć równowagę organizmu.

Właściwości moczopędne
Mniszek, przez zwiększenie
przepływu krwi w ścieżkach nerkowych,
wykazuje właściwości moczopędne.

Choroby skóry

Mniszek lekarski przyspiesza proces
gojenia się uszkodzeń skóry, zwalnia
kurczaki i brodawki. Do tego celu
korzysta się okłady ze świeżych
liści lub z białego soku wyodrębia-
nego przez mielenie w marmeladzie.

Przeciwwskazania

U niektórych osób podczas
stosowania może wystąpić reakcja
alergiczna. Nie należy stosować
przy nadkwaszaniu soku żołądka
oraz kamiedach, a także przy
nieciernościach jelić i dróg
moczowych.