



Temat: Właściwości ziół.



W ramach dzisiejszych zajęć chciałabym abyście zapoznali się z informacjami i wykonali plakat na temat jednego wybranego zioła..



Zioła lecznicze

- Większość roślin leczniczych jest również roślinami trującymi. Ich stosowanie wymaga fachowej wiedzy. Różnice między dawką leczniczą, a toksyczną są niewielkie. Istnieją też różnego rodzaju przeciwwskazania co do stosowania ziół przy niektórych chorobach, stanach fizjologicznych organizmu, itp.

Przyprawy

- **Przyprawa** – składnik potraw, zwykle stosowany w niewielkich ilościach dla poprawienia ich walorów smakowych, zapachowych i wizualnych.



Właściwości i zastosowanie wybranych ziół.



Mięta



Zastosowanie:

- skutecznie pomaga przy niestrawnościach i wzdęciach
- stymuluje wydzielanie soków żołądkowych, wspomagając trawienie
- łagodzi objawy przeziębień i infekcji gardła

- suszona świetnie pasuje jako dodatek do ryb, sałat i różnych farszów mięsnych, dodawana do wody tworzy orzeźwiający, pyszny napój



Melisa



Zastosowanie:

- uspokaja system nerwowy, ułatwia zasypianie, łagodzi bóle głowy i migreny oraz korzystnie wpływa na ogólne samopoczucie
- koi nerwy po całym dniu obowiązków, pomaga się wyciszyć i przygotować organizm do snu, sprawiając że kolejny dzień rozpoczyna się spokojnie i bez zbędnego pośpiechu
- w kuchni suszona melisa doskonale sprawdza się jako przyprawa do wszelkiego rodzaju marynat i sosów, jest ceniona ze względu na swój orzeźwiający cytrynowy aromat polecana jest do mięs



Kocham brzojską





Rumianek

Zastosowanie:

- wspomaga gojenie się ran i stanów zapalnych skóry, łagodzi objawy infekcji gardła, działa napotnie i przeciwgorączkowo, a wypity około pół godziny przed podróżą znacząco łagodzi objawy choroby lokomocyjnej
- jego łagodzące właściwości rewelacyjnie wpływają na stan skóry, włosów i paznokci
- rumiankowe płukanki pomagają natomiast w zachowaniu zdrowego, pięknego połysku włosów

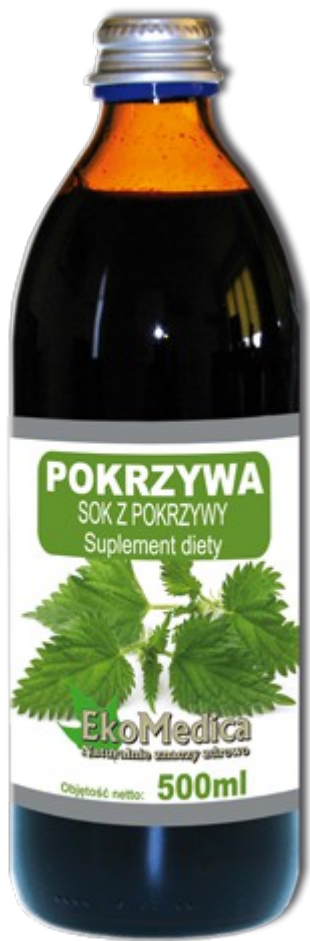


Pokrzywa

Zastosowanie:

- wykorzystywana jest do pielęgnacji włosów, skóry i paznokci, a jej można ją dodać do jajecznicy lub pasty jajecznej albo do grzanek
- Pokrzywa działa żółćco i moczopędnie, przez co korzystnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego, oczyszczanie organizmu ze szkodliwych substancji oraz eliminację nadmiaru wody





Szałwia



Zastosowanie:

- poprawia samopoczucie, dlatego stosowana jest w stanach depresyjnych, przy zmęczeniu i wyczerpaniu
- zapach szalwii wspomaga układ nerwowy, ożywiając umysł, chroni przed spadkiem koncentracji
- ma również działanie bakteriobójcze, łagodzi zapalenia gardła, anginy
- doskonale zmniejsza pocenie się
- dodawana do kąpieeli pomaga przy schorzeniach skórnych i wysypkach, działa odświeżająco



Lipa



Zastosowanie:

- stosowana najczęściej przy przeziębieniach, anginach, nerwicach
- ma działanie regeneracyjne, ale i nasenne, napar z kwiatów doskonale wpływa na organizm po wysiłku umysłowym
- kąpiel z dodatkiem lipy działa uspakajająco, wzmacniająco i kojąco zarówno na ciało jak i umysł



Film

- <http://www.scenariuszelekcji.edu.pl/scenariusz/czy-rosliny-moga-leczyc>