

# Czy wiesz że ...



**Agnieszka Rej  
we współpracy z  
Ewelina Plak gr. IV**

# FORSYCJA

- Kwiaty forsycji są cennym surowcem leczniczym
- Pomaga neutralizować szkodliwe działanie wolnych rodników, zapobiega przedwczesnemu starzeniu skóry oraz chroni nasz organizm przed chorobami. Poza tym rutyna wspomaga działanie witaminy C, które w połączeniu idealnie sprawdzają się, np. w leczeniu przeziębień i infekcji.
- W kwiatach forsycji występują także **kwercetyny**, które mają działanie przeciwalergiczne (spowalniają wydzielanie histaminy) i przeciwzapalne.

# Herbatka z forsycji

- Do ulubionego kubka wsyp dwie miarki kwiatów forsycji i jedną zielonej herbaty. Zalej całość wodą o temperaturze 70 st. C, przykryj i odstaw na 4 minuty.
- Możesz też zaparzyć osobno forsycję i osobno zieloną herbatę



# Skrzyp polny

- skrzyp działa moczopędnie,
- przeciwkrwotocznie,
- uszczelnia naczynia krwionośne,
- działa krwiotwórczo,
- ma działanie przeciwreumatyczne,
- pobudza przemianę materii,
- przyspiesza gojenie,
- odtruwa organizm,
- ma działanie ściągające,
- działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie.

# Herbatka ze skrzypu polnego

- 1-2 czubate łyżeczki drobno posiekanego ziele skrzypu (suszonego lub świeżego) zalać 0,25 litra wrzącej wody
- zaparzyć przez ok. 15-20 minut pod przykryciem. Można też ziele zalać wrzątkiem i gotować jeszcze na małym ogniu pod przykryciem ok. 5 minut, a następnie odstawić do naciągnięcia na ok. 5 minut – ta wersja pozwala wyciągnąć z ziele jeszcze więcej zdrowotnej esencji.
- Można też posiekane zioło zalać zimną wodą i odstawić na kilka godzin, a dopiero potem zagotować i odstawić do ostygnięcia i naciągnięcia pod przykryciem.
- Taki wywar należy pić maksymalnie trzy razy dziennie. Naukowo dowiedziono, że regularne picie 1 szklanki skrzypu przez okres 60 dni reguluje przemianę materii i korzystnie wpływa na metabolizm.

# Rumianek

- Leczenie zaburzeń czynnościowych układu pokarmowego
- Leczenie zapalnych stanów jamy ustnej
- Leczenie zapalenia spojówek

Ma właściwości:

- Przeciwzapalne
- Rozkurczowe
- Przeciwbakteryjne

# Melisa

- Działanie relaksacyjne, uspokajające
- Środek pomocniczy przy leczeniu depresji
- Reguluje ciśnienie krwi
- Zmniejsza poziom cholesterolu
- Reguluje pracę układu pokarmowego
- Środek łagodzący ból miesiączkowy
- Pomocna przy ukąszeniach
- Pomocna przy częstych infekcjach

# Koktajl ziołowy

- 1l naturalnego jogurtu
- 4 łyżki posiekanych ziół (natka, szczypiorek, bazylia, koperek)
- 1 ogórek
- 1 ząbek czosnku
- sól
- pieprz
- sól selerowa



# Koktajl ziołowy

- Ogórek umyć, obrać, zetrzeć na tarce. Czosnek obrać, zmiażdżyć z solą. Jogurt wymieszać z ziołami, ogórkiem i czosnkiem. Doprawić solą selerową i pieprzem. Wstawić do lodówki na 30 minut.





**Dziękuję za uwagę !**