

# Jestem super zatwardziałym i pożytecznym ziołem!

Szczenurze, Szkoła Podstawowa Szczenurze

10-10-2015 19:19, Wyświetlono 1239 razy

Objęte formą ochrony przyrody: NIE



[\(/img/1500/700/3//files/offer-gallery/23695/20151010\\_173319.jpg\)](/img/1500/700/3//files/offer-gallery/23695/20151010_173319.jpg)



Babka zwyczajna do gleby przytwierdza się bardzo silnym systemem korzeniowym. Jest to popularny chwast i rośnie w ogrodach, na trawnikach, na śmietniskach. Kwitnie od czerwca do października.

Babka zwyczajna to także popularne zioło. Leczy odparzenia, trudno gojące się rany. Oczyszcza organizm z toksyn, zwalcza gorączkę, infekcje oraz pomaga w chorobach skóry.

## Ciekawe i i przydatne nformacje na temat jej wykorzystania:

### DAWKOWANIE

#### LIŚCIE:

SOK – Wyciskać sok ze świeżych liści babki zwyczajnej. Pić 10ml soku trzy razy dziennie, w czasie zapalenia pęcherza moczowego, biegunki, infekcji płuc.

NALEWKA – Sporządzić nalewkę ze świeżych liści babki lancetowatej o ile jest to możliwe. Nalewka jest dobra na duże ilości śluzu, np. podczas alergicznego nieżytu nosa.

OKŁAD – Przykładać świeże liście babki zwyczajnej na użądlenia pszczoł oraz na wolno gojące się rany.

MAŚĆ – Smarować rany, oparzenia oraz hemoroidy.

DO PRZEMYWANIA RAN – Używać soku z babki zwyczajnej na zapalenia, owrzodzenia, rany.

PŁUKANKA – Używać rozcieńczonego soku do płukania w czasie bólu gardła, jamy ustnej lub w przypadku zapalenia dziąseł.

SYROP – Stosować syrop sporządzony z soku na kaszel, szczególnie jeśli gardło jest obolałe i wystąpiła jego infekcja.

NASIONA:

NAPAR – Stosowany głównie na zatwardzenia. Zalać szklanką gotującej się wody 1 łyżeczkę nasion babki zwyczajnej.

Ochłodzić, następnie pić śluzowaty napar razem z nasionami przed pójściem spać.

### **ODŻYWCZY "ZIELONY SOK"**

- 3 szklanki (180g) świeżych liści babki zwyczajnej
- 250 ml czystego, płynnego miodu
- 1 szklana butelka

Zmiażdżyć liście babki zwyczajnej. Odsączyć płyn. Zmieszać 1 szklankę (250ml) zielonego soku z miodem i podgrzewać przez około 10 minut na wolnym ogniu, mieszając regularnie. Ostudzić i wlać do szklanej butelki. Zielony nektar stosować w ilości 1 łyżka stołowa - na kaszel. Zielony sok jest również używany w leczeniu bólów gardła, anemii, przemęczenia oraz egzemy. Brać 1 łyżkę stołową 3 razy dziennie.

Fot. Oskar Wąsik, SP w Szczecurzy, 8.10.2015 rok

Opiekun: Ewa Gwiazda