

Zioła i przyprawy w skrócie

Witam czytelników, dzisiaj zioła w pigułce.

Są to rośliny wpływające na metabolizm człowieka. Podzielić możemy je na lecznicze, przyprawowe i trujące. Wyróżniamy je jako drzewa, krzewy, byliny. Ich przeznaczenie to: w kuchni, napary, inhalacje oraz na skórę, kosmetyczne, suplementy diety oraz w lekach.

Najbardziej popularne to:

- Uspokajające - waleriana, melisa, chmiel, arcydzięgiel, dziurawiec, głóg, lawenda, pokrzywa
- Obniżające ciśnienie krwi - głóg, ruta, jemiola
- Na serce - głóg, naparstnica, konwalia, jemiola, mitorzab
- Dolegliwości kobiece - pięciornik gęsi, pokrzywa, wiesiołek, krwawnik
- Wzdęcia - anyż, kminek, koper, mięta, szalwia
- Alergie - czarnuszka, tarczycza bajkalska, pachnotka, wiesiołek, czystek
- Zaparcia - mięta pieprzowa, serdecznik, akacja, lipa
- Biegunka - babka lancetowata, kłącze pięciornika, kora dębu, orzech, kasztanowiec, piołun, kolendra

Gama właściwości leczniczych jest o wiele bogatsza, jest to podstawowy zestaw leczniczy. Natomiast oprócz kosmetyków duży popis zioła mają w kuchni jako wzbogacenie pokarmu smakowo jak i zdrowotnie.

Pedagog