

# Mięta

## CHARAKTERYSTYKA I ZASTOSOWANIA

Mięta należy do grupy roślin, które od wieków cieszą się niesłabnącą popularnością zarówno w naturalnych metodach leczenia, jak i w kulinarnych przepisach.

Jej charakterystyczny, orzeźwiający aromat oraz szerokie spektrum działania sprawiają, że jest jednym z najczęściej wykorzystywanych ziół na świecie.



Bogactwo odmian (m.in. mięta pieprzowa, zielona, kłosowa, cytrynowa czy polej) pozwala na dopasowanie jej właściwości do różnych potrzeb – od leczniczych, przez kosmetyczne, aż po kulinarne.

### Działanie wspierające układ trawienny

Mięta znana jest przede wszystkim ze swojego korzystnego wpływu na układ pokarmowy. Olejek eteryczny zawarty w jej liściach, szczególnie bogaty w mentol, działa rozkurczowo na mięśnie przewodu pokarmowego. Dzięki temu łagodzi: niestrawność, wzdęcia, kolki, uczucie ciężkości po posiłku, łagodzi objawy zespołu jelita drażliwego.

### Działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne

Mentol wykazuje działanie chłodzące, przeciwbólowe i delikatnie znieczulające. Dzięki temu mięta pomaga w łagodzeniu bólu głowy, napięcia mięśni, drobnych stanów zapalnych skóry. W aromaterapii olejek miętowy wykorzystywany jest do inhalacji wspierających walkę z katarem i kaszlem.

### Wspomaga funkcjonowanie dróg oddechowych

Mięta ułatwia oddychanie udrażniając drogi oddechowe. Inhalacje z jej olejkiem pomagają w oczyszczaniu zatok i redukowaniu obrzęku błon śluzowych.

### Działanie odświeżające i antybakteryjne

Roślina ta wykazuje aktywność antyseptyczną, dzięki czemu jest powszechnie wykorzystywana w produktach do higieny jamy ustnej. Odświeża oddech, zwalcza bakterie i pomaga w łagodzeniu stanów zapalnych dziąseł.

### Zastosowanie w kuchni

Mięta to uniwersalne zioło, które znajduje zastosowanie w: napojach, deserach, daniach wytrawnych, sosach. Jej świeży smak doskonale przelamuje tłustość potraw oraz dodaje lekkości daniam.

### Zastosowanie w kosmetyce

Ekstrakty z mięty są powszechnie stosowane w: kremach, tonikach do skóry tłustej i trądzikowej, żelach chłodzących do nóg, kosmetykach odświeżających i antybakteryjnych, szamponach i odżywkach, gdzie regulują wydzielanie sebum. Mięta działa kojąco, zmniejsza podrażnienia oraz pozostawia przyjemne uczucie chłodu.

### Zastosowanie w lecznictwie naturalnym

W ziołolecznictwie mięta stosowana jest w formie: naparów, olejku eterycznego, kapsułek, maści i balsamów. Łączy się ją często z innymi ziołami, takimi jak melisa, rumianek czy lipa.

### Zastosowanie w aromaterapii i odświeżaniu powietrza

Olejek miętowy jest cenionym środkiem w aromaterapii. Dodany do dyfuzora działa: pobudzająco, poprawia koncentrację, zmniejsza senność, wspiera dobre samopoczucie. Sprawdza się również jako naturalny repelent przeciwko owadom.

### Właściwości prozdrowotne

Mięta to roślina o niezwykle szerokim spektrum zastosowań. Jej właściwości prozdrowotne, orzeźwiający aromat oraz łatwość uprawy sprawiają, że jest obecna niemal w każdym domu. Stanowi nie tylko naturalny sposób na wsparcie trawienia czy złagodzenie bólu, ale także cenny składnik kosmetyków i kulinarnych przysmaków. Niezależnie od tego, czy wykorzystamy ją w kuchni, w kosmetyczce czy domowej apteczce, mięta zawsze wniesie do codziennego życia świeżość i zdrowotną moc.

# Pokrzywa

## CHARAKTERYSTYKA I ZASTOSOWANIA

Pokrzywa zwyczajna przez wiele lat kojarzona była przede wszystkim z nieprzyjemnym pieczeniem po kontakcie ze skórą. Dopiero ostatnie dekady zwróciły uwagę na jej niezwykle bogaty skład oraz szerokie zastosowanie zarówno w ziołolecznictwie, jak i w kosmetyce czy kuchni.

Jej naturalny skład, bogactwo witamin, minerałów i związków bioaktywnych czyni z niej jedną z najbardziej wartościowych roślin leczniczych w naszej strefie klimatycznej.

Roślina o działaniu wszechstronnym, niedroga i łatwo dostępna. Można ją zbierać samodzielnie, uprawiać w ogrodzie lub kupić w formie gotowych preparatów.



### Działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne

Surowce z pokrzywy obfitują w polifenole i flawonoidy, które neutralizują wolne rodniki. Regularne stosowanie naparów lub preparatów ziołowych z tej rośliny sprzyja redukcji stanów zapalnych i wspiera ogólną odporność organizmu.

### Źródło witamin i minerałów

Witamina C, witamina K, witaminy z grupy B, minerały: żelaza, magnezu, wapnia, krzemu, potasu.

### Naturalny „oczyszczacz” organizmu

Pokrzywa działa moczopędnie, dzięki czemu ułatwia usuwanie nadmiaru wody oraz toksyn z organizmu. Wspiera pracę nerek, a także może łagodzić objawy dny moczanowej i kamicy.

### Regulacja poziomu cukru i cholesterolu

Związki znajdujące się w pokrzywie mogą wpływać korzystnie na gospodarkę lipidową i glikemiczną, pomagając utrzymać prawidłowy poziom cukru oraz cholesterolu.

### Wsparcie dla skóry i włosów

Pokrzywa wykazuje właściwości ściągające i przeciwbakteryjne, dlatego jest wykorzystywana w kosmetykach do cery tłustej i trądzikowej. Dodatkowo wzmacnia cebulki włosowe, zapobiega przetłuszczaniu się skóry głowy i ogranicza wypadanie włosów.

### Fitoterapia

Najpopularniejsze formy stosowane w medycynie naturalnej to: napary z suszonego ziela, sok ze świeżych liści, kapsułki z ekstraktem, odvary z korzenia. Używa się ich przy niedoborach żelaza, stanach zapalnych dróg moczowych, obniżonej odporności, problemach ze stawami.

### Kosmetyki naturalne

Pokrzywa stanowi składnik: szamponów przeciw wypadaniu włosów, płukanek wzmacniających, toników do skóry tłustej, mydeł i żeli o działaniu antybakteryjnym. Jej wysoka zawartość krzemu sprzyja odbudowie włókien włosowych, a obecność garbników zmniejsza przetłuszczanie się skóry głowy.

### Pokrzywa w kuchni

Choć wielu osobom trudno w to uwierzyć, młode liście pokrzywy mogą wzbogacić codzienną dietę. Po sparzeniu tracą piekące właściwości i nadają się do: zup i kremów, koktajli zielonych, nadzienia do pierogów, herbat i naparów. Pokrzywa nadaje się na kanapki pokrojona jak szczypiorek, do twarożków z tofu czy orzechów, hummusu i innych past kanapkowych, koktajli, pasztetu soczewicowego, zupy, farszu naleśnikowego i pierogowego, sałatek z jajkami, a także do pieczonych ziemniaków.

# Melisa

## CHARAKTERYSTYKA I ZASTOSOWANIA

Podstawowe właściwości melisy są mocno związane z jej działaniem uspokajającym i relaksującym.

Olejki eteryczne zawarte w surowcu mają relaksujące i nasenne właściwości, regulując pracę serca i przeciwdziałając gwałtownym skokom ciśnienia tętniczego. Łagodzi bóle głowy, w tym migrenowe, a także bóle menstruacyjne i napady paniki.

Związki zawarte w roślinie wykazują też działanie antybakteryjne i przeciwwirusowe, zwalczając drobnoustroje chorobotwórcze oraz chroniąc przed infekcjami grzybiczymi. Dodatkowo ma właściwości wiatropędne i rozkurczowe.



### Działanie relaksujące

Melisa jest często stosowana w przypadkach nerwowości i stresu, pomagając wyciszyć się i zredukować drażliwość. Ułatwia także zasypianie, co czyni ją popularnym środkiem na bezsenność.

### Wspomaganie układu trawiennego

Melisa rozluźnia mięśnie gładkie jelit i dróg żółciowych, wspomaga wydzielanie soków trawiennych, co może zwiększać apetyt i ułatwiać trawienie. Pomaga także w łagodzeniu wzdęć oraz bólów brzucha.

### Łagodzenie dolegliwości u kobiet

Melisa może pomóc w łagodzeniu bólów menstruacyjnych i mdłości, również w okresie ciąży, jednak jej stosowanie w tym czasie powinno odbywać się po konsultacji z lekarzem.

### Działanie antyoksydacyjne i przeciwmiażdżycowe

Związki zawarte w melisie mogą przyczyniać się do obniżenia poziomu cholesterolu we krwi, działając przeciwutleniająco i chroniąc układ sercowo-naczyniowy.

### Zastosowania kulinarne

Świeże listki melisy można dodawać do sałatek, potraw rybnych i mięsnych, sosów czy deserów, wzbogacając smak i aromat potraw.

### Zastosowania praktyczne

Melisa jest wykorzystywana w łagodzeniu objawów depresji, obniżonej samooceny, podczas klimakterium i przy uczuciu palpacji serca. Wspomaga też walkę z różnymi drobnoustrojami, takimi jak wirusy odry, świnki czy opryszczki, a także działa przeciwgrzybiczo. Przy dolegliwościach jelitowych i żołądkowych może działać rozkurczowo i wiatropędnie. W większych ilościach napar z melisy może również spowalniać czynność tarczycy. Na skórze olejek lub napar o wysokim stężeniu wykazuje działanie odkażające i może hamować rozwój opryszczki, szczególnie jeśli zostanie zastosowany we wczesnym stadium choroby.

## Kontakt z nami

ZACHODNIOPOMORSKI OŚRODEK  
DORADZTWA ROLNICZEGO  
W BARZKOWICACH



Lokalizacja: 73-134 Barzkowice 2  
Telefon: 91 479 40 10 lub 91 479 40 15  
Strona internetowa: [www.zodr.pl](http://www.zodr.pl)  
E-mail: [sekretariat.barzkowice@zodr.pl](mailto:sekretariat.barzkowice@zodr.pl)

### Śledź nas w social mediach:

Facebook: [facebook.com/zodr.barzkowice](https://facebook.com/zodr.barzkowice)  
Youtube: [youtube.com/%40zodrrbarzkowice2305](https://youtube.com/%40zodrrbarzkowice2305)



Zachodniopomorski Ośrodek  
Doradztwa Rolniczego  
w Barzkowicach



# Zioła na zdrowie

- MIĘTA, POKRZYWA, MELISA

