

ROZUMIENIE TEKSTU PISANEGO

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE ZIÓŁ

Proszę przeczytać tekst i wykonać ćwiczenia (karta pracy).

Aloes ma działanie przeciwbakteryjne i przeczyszczające. Wspomaga mechanizmy obronne organizmu i pobudza przemianę materii.

Babka przyspiesza regenerację naskórka i działa przeciwzapalnie.

Bluszcz zawiera związki czynne działające przeciwzapalnie i rozkurczająco. Wyciągi z liści bluszczu stosuje się najczęściej w męczącym kaszlu i zapaleniu oskrzeli.

Chaber bławatek ma działanie przeciwzapalne i moczopędne. Stosuje się go wewnątrz przy schorzeniach układu moczowego i zewnątrz przy schorzeniach narządu wzroku.

Czosnek to naturalny antybiotyk. Hamuje rozwój bakterii, zwalcza infekcje, obniża ciśnienie krwi. Stosuje się go wewnątrz przy schorzeniach układu oddechowego, schorzeniach wieku podeszłego i profilaktycznie w celu wzmocnienia odporności.

Dziurawiec zawiera hiperycyne, która działa uspokajająco i przeciwdepresyjne. Wykorzystywany jest w leczeniu zaburzeń nastroju, stanów lękowych, bezsenności a także w stanach wyczerpania nerwowego.

Eukaliptus stosuje się zewnątrz w ostrych i przewlekłych stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, zapaleniu oskrzeli, przeziębieniach z kaszlem i katarą, zapaleniu zatok.

Lawenda ma wiele właściwości leczniczych. Olejek lawendowy jest stosowany m.in. bezpośrednio na skórę po ukąszeniach owadów. Przynosi ulgę w bólu oraz hamuje swędzenie skóry.

Melisa znana jest głównie ze swoich właściwości uspokajających, za które odpowiadają składniki olejku eterycznego. Działanie to zostało także potwierdzone w badaniach na zwierzętach.

Mięta zawiera w liściach składniki, które wspomagają procesy trawienne, zapobiegają wzdęciom i działają przeciwwymiotnie.

Róża dzika to bogate źródło witaminy C. Jest stosowana w stanach zwiększonego zapotrzebowania na witaminę C, osłabienia i rekonwalescencji. Profilaktycznie w okresie przeziębienia i infekcji grypowych.

Rumianek ma działanie przeciwzapalne. Stosuje się go w stanach zapalnych przewodu pokarmowego, a także zewnątrz do okładów. Jest bezpieczny w stosowaniu u niemowląt.

Co pasuje?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> przemiana materii | <input type="checkbox"/> -1- drogi oddechowe i płuca |
| <input type="checkbox"/> układ oddechowy | <input type="checkbox"/> -2- chroniczny, długoterminowy |
| <input type="checkbox"/> układ moczowy | <input type="checkbox"/> -3- działający przeciwko spazmom (kurcz = spazm) |
| <input type="checkbox"/> rozkurczający | <input type="checkbox"/> -4- infekcja |
| <input type="checkbox"/> zakażenie | <input type="checkbox"/> -5- metabolizm |
| <input type="checkbox"/> przewlekły | <input type="checkbox"/> -6- układ trawienny (np. gardło, przełyk, jelito) |
| <input type="checkbox"/> moczopędny | <input type="checkbox"/> -7- ułatwiający wydalanie uryny |
| <input type="checkbox"/> przewód pokarmowy | <input type="checkbox"/> -8- ułatwia wydalanie niepotrzebnych substancji z organizmu |

ROZUMIENIE TEKSTU PISANEGO

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE ZIÓŁ - KARTA PRACY

Proszę wpisać odpowiednią nazwę zioła.

_____	jest dobry na zapalenie zatok
_____	hamuje swędzenie skóry
_____	zapobiega wzdęciom
_____	działa przeciwwymiotnie
_____	działa uspokajająco
_____	ma działanie przeciwzapalne
_____	można z niej zrobić olejek
_____	działa przeczyszczająco
_____	działa przeciwbakteryjnie
_____	regeneruje naskórek
_____	pobudza przemianę materii
_____	działa rozkurczająco
_____	jest bogatym źródłem witaminy C
_____	wspomaga procesy trawienne
_____	jest naturalnym antybiotykiem
_____	można stosować przy przeziębieniach
_____	można go podawać małym dzieciom
_____	ma działanie przeciwbólowe
_____	jest dobry na kaszel
_____	ma działanie przeciwdepresyjne
_____	obniża ciśnienie krwi
_____	można zaaplikować po ukąszeniu pszczoły
_____	można stosować przy zapaleniu oskrzeli
_____	można z niego robić okłady
_____	wzmacnia odporność organizmu
_____	pomaga w stanach wyczerpania nerwowego
_____	działa uspokajająco na zwierzęta
_____	jest moczopędny
_____	pomaga przy chorobach narządu wzroku
_____	powinni go stosować starsi ludzie
_____	zawiera hiperycynę
_____	jest dobra dla rekonwalescentów