**Kwiaty i zioła z naszych łąk dla zdrowia i urody**

[Udostępnij](http://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fkobieta.interia.pl%2Fzdrowie%2Fnews-kwiaty-i-ziola-z-pol-i-lak-dla-zdrowia-i-urody%2CnId%2C1412527%23utm_source%3Dfb%26utm_medium%3Dfb_share%26utm_campaign%3Dfb_share%26iwa_source%3Dfb_share)

[Komentuj (5)](https://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-kwiaty-i-ziola-z-pol-i-lak-dla-zdrowia-i-urody,nId,1412527" \l "comments4-1" \t "_self)

[5](https://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-kwiaty-i-ziola-z-pol-i-lak-dla-zdrowia-i-urody,nId,1412527" \l "comments4-1" \t "_self) Zbieraj zioła w słoneczne, suche dni (nie gdy jest parno, wilgotno i deszczowo, bo wtedy pleśnieją) i z dala od dróg (rośliny mogą być zanieczyszczone kurzem i metalami ciężkimi). Zetnij kwiaty, gdy się tylko pojawią, na początku kwitnienia. Jeśli surowcem są tylko liście – po ich pełnym rozwinięciu. Delikatnie układaj roślinki w przewiewnym, wiklinowym koszu.



Zbieraj zioła w słoneczne, suche dni */123RF/PICSEL*

**Zasady suszenia i przechowywania**

Susz zioła w przewiewnym i zacienionym miejscu (np. na strychu, w szopie, dużym, dobrze wentylowanym pokoju), jak najszybciej po zbiorze. Ułóż zioła cienką warstwą na słomianej macie, papierze lub płótnie (z wyjątkiem kwiatostanów bzu). Wysuszony surowiec jak najszybciej zapakuj do szczelnego opakowania (szklane lub metalowe) i trzymaj w suchym, przewiewnym miejscu. Lotiony, toniki, krople – w lodówce.

Czytaj więcej na https://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-kwiaty-i-ziola-z-pol-i-lak-dla-zdrowia-i-urody,nId,1412527#utm\_source=paste&utm\_medium=paste&utm\_campaign=firefox

**Babka zwyczajna**

Przydroża, pola, pastwiska – wszędzie tam ją spotkasz. Choć nie może pochwalić się pięknymi kwiatami, jej majowe liście skrywają moc przyjaznych właściwości!

**Dla zdrowia**

Na co pomaga: wrzody żołądka i dwunastnicy, flegmisty kaszel, trudne odkrztuszanie.

Napar uniwersalny: łyżkę suszonych liści zalej szklanką wrzątku i przykryj na 15 min; odcedź. Pij 3 razy dziennie przed jedzeniem (możesz osłodzić miodem).

**Dla urody**

Jak działa: zwęża pory skóry, przyspiesza gojenie ukąszeń owadów i zadrapań.

Maska ściągająco-gojąca: świeże liście babki opłucz, osusz i rozetrzyj na masę. Nałóż na twarz (dla pielęgnacji) lub miejsce ukąszenia albo zranienia. Pozostaw na 15 min.

**Bluszczyk kurdybanek**

Pierwsze niebiesko-fioletowe kwiatuszki pojawiają się w kwietniu. Roślinkę bez trudu znajdziesz w leśnych i ogrodowych zaroślach. Ścinaj górne części pędów.

**Dla zdrowia**

Na co pomaga: świąd skóry, kamica żółciowa. Okład przeciwświądowy: garść świeżych pędów zalej szklanką wrzątku i gotuj 5 min; odcedź. Zwilż gazę. Herbatka na kamienie: łyżkę suszu zalej szklanką wrzątku i przykryj na 10 min; odcedź. Pij raz dziennie.

**Dla urody**

Jakie ma działanie: zmniejsza łojotok skóry, pomaga na trądzik. Nalewka/tonik: 1/2 szklanki suszu zalej 400 ml spirytusu 70-proc.; odstaw w ciemne, ciepłe miejsce na 14 dni; przefiltruj nalewkę. Zwilżonym w nalewce wacikiem przecieraj krostki i tłuste okolice 2 razy dziennie.

**Chaber bławatek**

Od maja zdobi nasze pola. Dzięki intensywnej, niebieskiej barwie łatwo wytropić go wśród łanów zbóż. Z zebranych koszyczków wyskub zewnętrzne płatki i szybko ususz.

**Dla zdrowia**

Na co pomaga: schorzenia dróg moczowych i wątroby, zła przemiana materii. Napar moczopędny i wspomagający trawienie: 1 łyżkę suszonych płatków zalej szklanką wrzątku i przykryj na 10 min; odcedź. Pij 2 razy dziennie po pół szklanki przed jedzeniem.

**Dla urody**

Jakie ma działanie: łagodzi podrażnienia i stany zapalne spojówek. Chabrowe krople do oczu: zmieszaj po 40 g suszonych chabrów i 30 g suszonego świetlika. 2 łyżki mieszanki zalej szklanką wrzątku na 10 min; odcedź. Zwilżone waciki przykładaj do oczu kilka razy dziennie.

**Czarny bez**

Na pachnące, białe „parasole” trzeba poczekać do końca maja. Zrywaj je w całości. Uważaj, by się nie pogniotły. Kwiatostany susz zawieszone na sznurku (jak pranie).

**Dla zdrowia**

Na co pomaga: przeziębienie, grypa, choroby nerek. Herbatka napotna i moczopędna: łyżkę suszonych kwiatów zalej szklanką wrzącej wody i przykryj na 15 min; odcedź. Pij 3 razy dziennie. Inhalacja na katar: przygotuj napar j.w. (zaparzaj tylko 5 min) i wdychaj opary.

**Dla urody**

Jakie ma działanie: oczyszcza i odżywia skórę. Kąpiel odżywcza: 4 łyżki suszonych kwiatów zalej 2 szklankami wrzątku i zostaw pod przykryciem na 30 min; odcedź. Połącz z 300 ml chłodnego mleka, dobrze wymieszaj. Wlej do wanny z ciepłą wodą. Czas kąpieli – 15 minut.

**Fiołek trójbarwny**

Gdy w maju w kępkach trawy pojawiają się biało-żółto-fioletowe kwiatki to znak, że wiosna w pełni i lato tuż, tuż. Ścinaj nadziemne, stojące (nie leżące) części rośliny.

**Dla zdrowia**

Na co pomaga: zaburzona przemiana materii, nagromadzenie toksyn w organizmie, kłopoty z cerą. Napój 4 w 1 (na wszystkie objawy): łyżkę suszonego ziela zalej 2 szklankami wrzątku i gotuj 10 min; odcedź. Pij 2–3 razy dziennie po szklance (np. z dodatkiem łyżki miodu).

**Dla urody**

Jakie ma działanie: zmniejsza podrażnienia, wypryski i „pajączki”. Maseczka do cery „problemowej”: garść suszonego ziela zalej w słoju 1 szklanką gorącego mleka i odstaw w ciemne miejsce na 4 godz. Zlej płyn i zagęść miodem oraz płatkami owsianymi. Nałóż na twarz na 15–20 min.

**Macierzanka**

Zakwita w maju, a jej znakiem rozpoznawczym są małe, różowo-fioletowe kwiatuszki. Szukaj roślinki w miejscach nasłonecznionych i suchych. Surowcem są całe pędy.

**Dla zdrowia**

Na co pomaga: nieżyt górnych dróg oddechowych, reumatyzm, stłuczenia. Napar wykrztuśny: łyżkę suszu zalej szklanką wrzątku i przykryj na 10 min; odcedź. Pij 2 razy dziennie po pół szklanki. Okład na ból: 5 łyżek suszu zalej szklanką wrzątku i przykryj na 10 min. Ziele zawiń w płótno i przykładaj na chore miejsce.

**Dla urody**

Jakie ma działanie: dodaje witalności, co ma korzystny wpływ także na wygląd. Kąpiel ogólnie wzmacniająca: 200 g suszonego ziela zalej 3–4 l wody i ogrzewaj wolno do wrzenia, odstaw pod przykryciem na 15 min; odcedź. Wlej do wanny z ciepłą wodą. Czas kąpieli – 10 min.

**Marzanka (przytulia)**

Zakwita pod koniec kwietnia. Wyróżnia się licznymi, drobnymi, białymi kwiatuszkami. Jest rośliną chronioną! Zbiory są dozwolone tylko we własnym ogrodzie.

**Dla zdrowia**

Na co pomaga: nadmierna krzepliwość krwi, żylaki kończyn i odbytu, rozdrażnienie, nerwowość.

Napar na dobre krążenie i samopoczucie: 1/2 łyżki suszonego ziela zalej szklanką wrzątku i przykryj na 15 min; odcedź. Pij 2 razy dziennie po 1/4 szklanki.

**Dla urody**

Jak działa: poprawia wygląd skóry, relaksuje. Kąpiel odprężająca i na żylaki: w lnianym woreczku zmieszaj po 25 g suszonej marzanki i suszonych kwiatów głogu oraz 50 g suszonej melisy. Zioła zalej 2 l wody, ogrzewaj pod przykryciem do wrzenia. Napar (i woreczek) umieść w wannie z ciepłą wodą. Kąp się 15 min.

**Mniszek lekarski**

Już w kwietniu zdobywa hurmem nasze trawniki! Zamiast narzekać na wszędobylskie żółte kwiatki, zrób z nich użytek. Surowcem są kwiaty, liście i korzenie.

**Dla zdrowia**

Na co pomaga: złe trawienie, słabe wydzielanie żółci. Odwar dobry na trawienie: 2 łyżki świeżych płatków zalej 2 szklankami letniej wody, gotuj 15 min; odcedź. Pij 2 razy dziennie po szklance płynu.

Sok: 20 dag mniszka zmiażdż i wyciśnij sok. Pij 2 razy dziennie po łyżeczce.

**Dla urody**

Jakie ma działanie: zmniejsza wypryski i owrzodzenia na skórze. Gojąca kąpiel: 5 garści suszonych kwiatów zalej 4–5 l wody i gotuj 5–10 minut; przecedź. Wlej do wanny wypełnionej w 3/4 objętości ciepłą wodą. Czas kąpieli – 15 min.

**Podbiał**

Jest jednym z pierwszych zwiastunów wiosny. Zaczyna kwitnąć już w marcu! Złocisto-żółte kwiatki lubią wilgotne zarośla i rumowiska. Surowcem są kwiaty i liście.

**Dla zdrowia**

Na co pomaga: uporczywe napady kaszlu w nieżycie gardła, oskrzeli oraz astmie.

Odwar powlekający dla dróg oddechowych: pół łyżki suszonych kwiatów i liści zalej szklanką wody o temp. pokojowej, przykryj i gotuj 3 min; odcedź. Pij 5 razy dziennie po ćwierć szklanki.

**Dla urody**

Jakie ma działanie: kojące, „antynaczynkowe”. Lotion do cery wrażliwej: zmieszaj po 2 łyżki podbiału oraz szałwii, dodaj 1/4 szklanki spirytusu 70-proc. i 1 szkl. wody destylowanej, przykryj i odstaw na noc do chłodu; odcedź, dodaj 50 ml wody różanej i przelej do ciemnej butelki, wstrząśnij. Przecieraj twarz lotionem raz dziennie.

**Pokrzywa zwyczajna**

Mimo, że pozbawiona kwiecia, jest prawdziwą królową wśród leczniczych roślin! Warto się natrudzić i nazbierać jej majowych młodych pędów.

**Dla zdrowia**

Na co pomaga: osłabienie, niedobór witamin i minerałów, zła krzepliwość krwi.

Sok wzmacniający: zmiażdż młode pędy i wyciśnij sok. Pij codziennie po małym kieliszku.

Napar leczniczy: 2 łyżki suszu zalej szklanką wrzątku; po 10 min odcedź. Pij 2 razy dziennie między posiłkami.

**Dla urody**

Jak działa: oczyszcza i wysusza skórę. Płukanka do przetłuszczających się włosów: 2 łyżki suszu zalej 2 szklankami letniej wody i gotuj 10 min; odcedź. Płucz włosy po umyciu. Jeszcze lepsze działanie ma odwar z korzeni (przepis jest taki jak wyżej).

**Stokrotka**

Wdzięczne kwiatuszki zaczynają cieszyć nas swoim widokiem od marca. Pełno ich w przydomowych ogródkach i na łąkach. Ścięte kwiaty susz w całości.

**Dla zdrowia**

Na co pomaga: osłabienie, nadmiar toksyn w organizmie, kruche naczynka krwionośne, stany zapalne układu moczowego.

Supernapar: łyżkę suszonych kwiatków zalej szklanką letniej wody i gotuj 3 min; odcedź. Stosuj 2–3 razy dziennie po pół szklanki.

**Dla urody**

Jakie ma działanie: likwiduje egzemy, siniaki i obrzęki.

Kąpiel łagodząco-gojąca: zmieszaj po 20 g suszonych stokrotek, szałwii, nagietka i babki lancetowatej, zalej 2 l wody i ogrzewaj pod przykryciem 5 min; odcedź. Wlej do wanny wypełnionej wodą. Czas kąpieli – ok. 10 min.

Zdrowie

[Środa, 23 kwietnia 2014 (10:38)](https://kobieta.interia.pl/newsroom,nDate,2014-04-23)

Tekst pochodzi z magazynu

*[](https://r.interia.pl/FbPzoIhtR3RdxpOn3kM8GeGAJYDdiC6nb62eYBAqcZbQJko6XowGc9o9H0+pCzMBVOrQwaoeYGYYTd+AfEpdSkXVi7C3TL/9FM6c/Cpn7TRB5vcFvWM89JSidv/YZ1eq)*

[Udostępnij](http://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fkobieta.interia.pl%2Fzdrowie%2Fnews-kwiaty-i-ziola-z-pol-i-lak-dla-zdrowia-i-urody%2CnId%2C1412527%23utm_source%3Dfb%26utm_medium%3Dfb_share%26utm_campaign%3Dfb_share%26iwa_source%3Dfb_share) [Komentuj (5)](https://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-kwiaty-i-ziola-z-pol-i-lak-dla-zdrowia-i-urody,nId,1412527#comments4-1)

[](https://interiaao.hit.gemius.pl/hitredir/id=.Fiae.hft6_Y5FL8oGUzdbbuP8hY7Ueo7OWG0cPVxST.R7/nc=0/stparam=wffemvenbi/fastid=cvlxswzenldubpkomsmtvcjnernc/sarg=5EB98868C953DE44/url=https:/pomagam.interia.pl/potrzebuja-pomocy/news-farma-zycia-potrzebuje-naszej-pomocy,nId,4480374)

Dowiedz się więcej na temat: [zioła](https://kobieta.interia.pl/tagi-ziola,tId,108519) | [napar](https://kobieta.interia.pl/tagi-napar,tId,176934) | [sok](https://kobieta.interia.pl/tagi-sok,tId,105156)

Najczęściej czytane

* [](https://sport.interia.pl/pilka-nozna/news-pilka-nozna-kluby-w-rekach-menedzerow-czy-to-dobre-rozwiazan,nId,4489274?parametr=najczesciej_czytane&iwa_source=najczesciej_czytane)

[Piłka nożna](https://sport.interia.pl/pilka-nozna)

[**Piłka nożna. Kluby w rękach menedżerów. Czy to dobre rozwiązanie?**](https://sport.interia.pl/pilka-nozna/news-pilka-nozna-kluby-w-rekach-menedzerow-czy-to-dobre-rozwiazan,nId,4489274?parametr=najczesciej_czytane&iwa_source=najczesciej_czytane)

* [](https://swiatseriali.interia.pl/seriale/szadz-1448/news-zona-macieja-stuhra-boi-sie-o-meza,nId,4489199?parametr=najczesciej_czytane&iwa_source=najczesciej_czytane)

[Szadź](https://swiatseriali.interia.pl/seriale/szadz-1448)

[**​Żona Macieja Stuhra boi się o męża?**](https://swiatseriali.interia.pl/seriale/szadz-1448/news-zona-macieja-stuhra-boi-sie-o-meza,nId,4489199?parametr=najczesciej_czytane&iwa_source=najczesciej_czytane)

* [](https://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-gdy-cisnienie-szaleje,nId,4411334?parametr=najczesciej_czytane&iwa_source=najczesciej_czytane)

[Zdrowie](https://kobieta.interia.pl/zdrowie)

[**Gdy ciśnienie szaleje**](https://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-gdy-cisnienie-szaleje,nId,4411334?parametr=najczesciej_czytane&iwa_source=najczesciej_czytane)

* [](https://swiatseriali.interia.pl/multimedia/seriale/kultowe-seriale-667/zdjecie,iId,2887963,iAId,368951?parametr=najczesciej_czytane&iwa_source=najczesciej_czytane)

[Kultowe seriale](https://swiatseriali.interia.pl/multimedia/seriale/kultowe-seriale-667)

[**Seriale PRL-u, za którymi tęsknimy najbardziej. Tego o nich nie wiedzieliście**](https://swiatseriali.interia.pl/multimedia/seriale/kultowe-seriale-667/zdjecie,iId,2887963,iAId,368951?parametr=najczesciej_czytane&iwa_source=najczesciej_czytane)

* [](https://biznes.interia.pl/gospodarka/news-agencja-sandp-zrewidowala-prognoze-spadku-pkb-polski-w-2020-,nId,4489327?parametr=najczesciej_czytane&iwa_source=najczesciej_czytane)

[gospodarka](https://biznes.interia.pl/gospodarka)

[**Agencja S&P zrewidowała prognozę spadku PKB Polski w 2020 r. do 4 procent**](https://biznes.interia.pl/gospodarka/news-agencja-sandp-zrewidowala-prognoze-spadku-pkb-polski-w-2020-,nId,4489327?parametr=najczesciej_czytane&iwa_source=najczesciej_czytane)

* [](https://fakty.interia.pl/raporty/raport-koronawirus-chiny/polska/news-slask-zamkniety-jest-odpowiedz-rzadu,nId,4489460?parametr=najczesciej_czytane&iwa_source=najczesciej_czytane)

[Koronawirus w Polsce](https://fakty.interia.pl/raporty/raport-koronawirus-chiny/polska)

[**Śląsk zamknięty? Jest odpowiedź rządu**](https://fakty.interia.pl/raporty/raport-koronawirus-chiny/polska/news-slask-zamkniety-jest-odpowiedz-rzadu,nId,4489460?parametr=najczesciej_czytane&iwa_source=najczesciej_czytane)

Czytaj więcej na https://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-kwiaty-i-ziola-z-pol-i-lak-dla-zdrowia-i-urody,nId,1412527#utm\_source=paste&utm\_medium=paste&utm\_campaign=firefox

**Babka zwyczajna**

Przydroża, pola, pastwiska – wszędzie tam ją spotkasz. Choć nie może pochwalić się pięknymi kwiatami, jej majowe liście skrywają moc przyjaznych właściwości!

**Dla zdrowia**

Na co pomaga: wrzody żołądka i dwunastnicy, flegmisty kaszel, trudne odkrztuszanie.

Napar uniwersalny: łyżkę suszonych liści zalej szklanką wrzątku i przykryj na 15 min; odcedź. Pij 3 razy dziennie przed jedzeniem (możesz osłodzić miodem).

**Dla urody**

Jak działa: zwęża pory skóry, przyspiesza gojenie ukąszeń owadów i zadrapań.

Maska ściągająco-gojąca: świeże liście babki opłucz, osusz i rozetrzyj na masę. Nałóż na twarz (dla pielęgnacji) lub miejsce ukąszenia albo zranienia. Pozostaw na 15 min.

**Fiołek trójbarwny**

Gdy w maju w kępkach trawy pojawiają się biało-żółto-fioletowe kwiatki to znak, że wiosna w pełni i lato tuż, tuż. Ścinaj nadziemne, stojące (nie leżące) części rośliny.

**Dla zdrowia**

Na co pomaga: zaburzona przemiana materii, nagromadzenie toksyn w organizmie, kłopoty z cerą. Napój 4 w 1 (na wszystkie objawy): łyżkę suszonego ziela zalej 2 szklankami wrzątku i gotuj 10 min; odcedź. Pij 2–3 razy dziennie po szklance (np. z dodatkiem łyżki miodu).

**Dla urody**

Jakie ma działanie: zmniejsza podrażnienia, wypryski i „pajączki”. Maseczka do cery „problemowej”: garść suszonego ziela zalej w słoju 1 szklanką gorącego mleka i odstaw w ciemne miejsce na 4 godz. Zlej płyn i zagęść miodem oraz płatkami owsianymi. Nałóż na twarz na 15–20 min.

**Macierzanka**

Zakwita w maju, a jej znakiem rozpoznawczym są małe, różowo-fioletowe kwiatuszki. Szukaj roślinki w miejscach nasłonecznionych i suchych. Surowcem są całe pędy. **Dla zdrowia** Na co pomaga: nieżyt górnych dróg oddechowych, reumatyzm, stłuczenia. Napar wykrztuśny: łyżkę suszu zalej szklanką wrzątku i przykryj na 10 min; odcedź. Pij 2 razy dziennie po pół szklanki. Okład na ból: 5 łyżek suszu zalej szklanką wrzątku i przykryj na 10 min. Ziele zawiń w płótno i przykładaj na chore miejsce. **Dla urody** Jakie ma działanie: dodaje witalności, co ma korzystny wpływ także na wygląd. Kąpiel ogólnie wzmacniająca: 200 g suszonego ziela zalej 3–4 l wody i ogrzewaj wolno do wrzenia, odstaw pod przykryciem na 15 min; odcedź. Wlej do wanny z ciepłą wodą. Czas kąpieli – 10 min.

**Mniszek lekarski ( mlecz )**

Już w kwietniu zdobywa hurmem nasze trawniki! Zamiast narzekać na wszędobylskie żółte kwiatki, zrób z nich użytek. Surowcem są kwiaty, liście i korzenie. **Dla zdrowia** Na co pomaga: złe trawienie, słabe wydzielanie żółci. Odwar dobry na trawienie: 2 łyżki świeżych płatków zalej 2 szklankami letniej wody, gotuj 15 min; odcedź. Pij 2 razy dziennie po szklance płynu. Sok: 20 dag mniszka zmiażdż i wyciśnij sok. Pij 2 razy dziennie po łyżeczce. **Dla urody** Jakie ma działanie: zmniejsza wypryski i owrzodzenia na skórze. Gojąca kąpiel: 5 garści suszonych kwiatów zalej 4–5 l wody i gotuj 5–10 minut; przecedź. Wlej do wanny wypełnionej w 3/4 objętości ciepłą wodą. Czas kąpieli – 15 min.

**Podbiał** Jest jednym z pierwszych zwiastunów wiosny. Zaczyna kwitnąć już w marcu! Złocisto-żółte kwiatki lubią wilgotne zarośla i rumowiska. Surowcem są kwiaty i liście. **Dla zdrowia** Na co pomaga: uporczywe napady kaszlu w nieżycie gardła, oskrzeli oraz astmie.

Odwar powlekający dla dróg oddechowych: pół łyżki suszonych kwiatów i liści zalej szklanką wody o temp. pokojowej, przykryj i gotuj 3 min; odcedź. Pij 5 razy dziennie po ćwierć szklanki. **Dla urody** Jakie ma działanie: kojące, „antynaczynkowe”. Lotion do cery wrażliwej: zmieszaj po 2 łyżki podbiału oraz szałwii, dodaj 1/4 szklanki spirytusu 70-proc. i 1 szkl. wody destylowanej, przykryj i odstaw na noc do chłodu; odcedź, dodaj 50 ml wody różanej i przelej do ciemnej butelki, wstrząśnij. Przecieraj twarz lotionem raz dziennie.

**Pokrzywa zwyczajna**

Mimo, że pozbawiona kwiecia, jest prawdziwą królową wśród leczniczych roślin! Warto się natrudzić i nazbierać jej majowych młodych pędów.

**Dla zdrowia** Na co pomaga: osłabienie, niedobór witamin i minerałów, zła krzepliwość krwi.

Sok wzmacniający: zmiażdż młode pędy i wyciśnij sok. Pij codziennie po małym kieliszku.

Napar leczniczy: 2 łyżki suszu zalej szklanką wrzątku; po 10 min odcedź. Pij 2 razy dziennie między posiłkami.

**Dla urody** Jak działa: oczyszcza i wysusza skórę. Płukanka do przetłuszczających się włosów: 2 łyżki suszu zalej 2 szklankami letniej wody i gotuj 10 min; odcedź. Płucz włosy po umyciu. Jeszcze lepsze działanie ma odwar z korzeni (przepis jest taki jak wyżej).

**Stokrotka**

Wdzięczne kwiatuszki zaczynają cieszyć nas swoim widokiem od marca. Pełno ich w przydomowych ogródkach i na łąkach. Ścięte kwiaty susz w całości.

**Dla zdrowia** Na co pomaga: osłabienie, nadmiar toksyn w organizmie, kruche naczynka krwionośne, stany zapalne układu moczowego.

Supernapar: łyżkę suszonych kwiatków zalej szklanką letniej wody i gotuj 3 min; odcedź. Stosuj 2–3 razy dziennie po pół szklanki.

**Dla urody** Jakie ma działanie: likwiduje egzemy, siniaki i obrzęki. Kąpiel łagodząco-gojąca: zmieszaj po 20 g suszonych stokrotek, szałwii, nagietka i babki lancetowatej, zalej 2 l wody i ogrzewaj pod przykryciem 5 min; odcedź. Wlej do wanny wypełnionej wodą. Czas kąpieli – ok. 10 min.

[](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-herbatka-z-bratka,nId,4484503?parametr=zobacz_takze)

[Zdrowie](http://kobieta.interia.pl/zdrowie?parametr=zobacz_takze) [**Herbatka z bratka**](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-herbatka-z-bratka,nId,4484503?parametr=zobacz_takze)

[](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-kwiaty-na-talerzu,nId,4482049?parametr=zobacz_takze)

[Zdrowie](http://kobieta.interia.pl/zdrowie?parametr=zobacz_takze)

[**Kwiaty na talerzu**](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-kwiaty-na-talerzu,nId,4482049?parametr=zobacz_takze)

* [](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-anoreksja-to-smiertelna-choroba,nId,4481884?parametr=zobacz_takze)

[Zdrowie](http://kobieta.interia.pl/zdrowie?parametr=zobacz_takze)

[**Anoreksja to śmiertelna choroba**](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-anoreksja-to-smiertelna-choroba,nId,4481884?parametr=zobacz_takze)

* [](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-czy-nacieranie-spirytusem-pomaga-w-infekcji,nId,4480412?parametr=zobacz_takze)

[Zdrowie](http://kobieta.interia.pl/zdrowie?parametr=zobacz_takze)

[**Czy nacieranie spirytusem pomaga w infekcji?**](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-czy-nacieranie-spirytusem-pomaga-w-infekcji,nId,4480412?parametr=zobacz_takze)

* [](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-jak-poprawic-plodnosc,nId,4480268?parametr=zobacz_takze)

[Zdrowie](http://kobieta.interia.pl/zdrowie?parametr=zobacz_takze)

[**Jak poprawić płodność?**](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-jak-poprawic-plodnosc,nId,4480268?parametr=zobacz_takze)

* Polecamy
* Dziś w Interii
* Rekomendacje
* [](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-jak-poprawic-plodnosc,nId,4480268?parametr=polecamy)

[Zdrowie](http://kobieta.interia.pl/zdrowie?parametr=polecamy)

[**Jak poprawić płodność?**](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-jak-poprawic-plodnosc,nId,4480268?parametr=polecamy)

* [](http://kobieta.interia.pl/dziecko/news-mamo-ja-musze-schudnac,nId,4480197?parametr=polecamy)

[Dziecko](http://kobieta.interia.pl/dziecko?parametr=polecamy)

[**Mamo, ja muszę schudnąć!**](http://kobieta.interia.pl/dziecko/news-mamo-ja-musze-schudnac,nId,4480197?parametr=polecamy)

* [](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-kamienie-zolciowe-natura-ci-pomoze,nId,4480109?parametr=polecamy)

[Zdrowie](http://kobieta.interia.pl/zdrowie?parametr=polecamy)

[**Kamienie żółciowe? Natura ci pomoże!**](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-kamienie-zolciowe-natura-ci-pomoze,nId,4480109?parametr=polecamy)

* [](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-dieta-okinawska-zdrowsza-niz-srodziemnomorska,nId,4479973?parametr=polecamy)

[Zdrowie](http://kobieta.interia.pl/zdrowie?parametr=polecamy)

[**Dieta okinawska zdrowsza niż śródziemnomorska?**](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-dieta-okinawska-zdrowsza-niz-srodziemnomorska,nId,4479973?parametr=polecamy)

* [](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-dziewiec-najbardziej-sycacych-owocow-i-warzyw,nId,4479968?parametr=polecamy)

[Zdrowie](http://kobieta.interia.pl/zdrowie?parametr=polecamy)

[**Dziewięć najbardziej sycących owoców i warzyw**](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-dziewiec-najbardziej-sycacych-owocow-i-warzyw,nId,4479968?parametr=polecamy)

* [](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-brzoza-moc-zdrowia-w-kazdym-listku,nId,4478355?parametr=polecamy)

[Zdrowie](http://kobieta.interia.pl/zdrowie?parametr=polecamy)

[**Brzoza – moc zdrowia w każdym listku**](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-brzoza-moc-zdrowia-w-kazdym-listku,nId,4478355?parametr=polecamy)

* [](https://forum.interia.pl/fatalne-wiesci-dla-kaczynskiego-caly-plan-sie-posypal-tematy,dId,3478402?parametr=polecamy&iwa_source=)

[Forum](https://forum.interia.pl?parametr=polecamy)

[**Wyniki najnowszego sondażu. Fatalne wieści dla Kaczyńskiego**](https://forum.interia.pl/fatalne-wiesci-dla-kaczynskiego-caly-plan-sie-posypal-tematy,dId,3478402?parametr=polecamy&iwa_source=)

* [](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-zdrowotne-wlasciwosci-gruszek,nId,4478176?parametr=polecamy)

[Zdrowie](http://kobieta.interia.pl/zdrowie?parametr=polecamy)

[**Zdrowotne właściwości gruszek**](http://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-zdrowotne-wlasciwosci-gruszek,nId,4478176?parametr=polecamy)

Czytaj więcej na https://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-kwiaty-i-ziola-z-pol-i-lak-dla-zdrowia-i-urody,nId,1412527#utm\_source=paste&utm\_medium=paste&utm\_campaign=firefox

## ****Koniczyna łąkowa****

Jest jedną z najpopularniejszych roślin zielnych spotykanych w polskim krajobrazie. Przez niektórych uważana za chwast, dla innych posiada istotne znaczenie użytkowe. Jest bardzo cenna jako roślina pastewna, miododajna, a nawet lecznicza. Preferuje żyzne i wilgotne podłoże. Posiada charakterystyczne trójlistkowe liście oraz purpurowe kwiaty zebrane w główkowate kwiatostany.

## ****Krwawnik****

Krwawnik jest rośliną wykazującą zróżnicowane właściwości lecznicze doceniane już w starożytności do leczenia ran. Występuje powszechnie na terenach całej Polski. Nie ma wygórowanych wymagań glebowych. Z kłącza wyrasta rozeta pierzastych liści oraz długa łodyga zakończona białymi lub lekko różowymi kwiatostanami.

## ****Powój polny****

Jest bardzo popularną rośliną zielną. Występuje powszechnie na łąkach, polach i trawnikach i pomimo malowniczych kwiatów, zaliczany jest do uporczywych chwastów rolnych i ogrodowych. Powój posiada cienkie, wijące się, elastyczne pędy. Na łodygach wyrastają spore liście oraz pojedyncze, dzwonkowate, miododajne kwiaty które bardzo ładnie pachną.

## ****Rumianek pospolity****

Rumianek jest powszechnie występującą w Polsce, popularną rośliną leczniczą. Dzięki obecności olejków wykorzystywane jest również w kosmetyce. Wątłe, mocno rozgałęzione łodygi porastają pierzaste listki oraz charakterystyczne biało-żółte kwiatostany. Cała roślina silnie pachnie.

## ****Mak polny****

Wiosną i latem polskie łąki ubarwione są delikatnymi, czerwonymi kwiatami. Maki polne, bo o nich mowa mają bardzo małe wymagania co do miejsca uprawy. Łatwo się rozsiewają, przez co występują w bardzo licznych grupach. Roślina składa się z pojedynczej, delikatnie owłosionej łodygi , zwieńczonej pojedynczymi kwiatami.

## Wiosna i lato to doskonały czas na długie, leniwe spacery. W otoczeniu pięknej przyrody prowadzimy rozmowy, jeździmy na rowerze, bawimy się. Warto zatrzymać się na chwilę, rozejrzeć i docenić bogactwo barw, kształtów i zapachów jakie o tej porze roku znajdziemy na łące, a niekiedy nawet na przydomowym trawniku.