



Państwowe Gospodarstwo Leśne
Lasy Państwowe

LEŚNA APTEKA

czyli co dobrego kryje las.

Autor: Łukasz Szatan
specjalista ds. edukacji leśnej i ochrony przyrody
w Nadleśnictwie Tuszyma

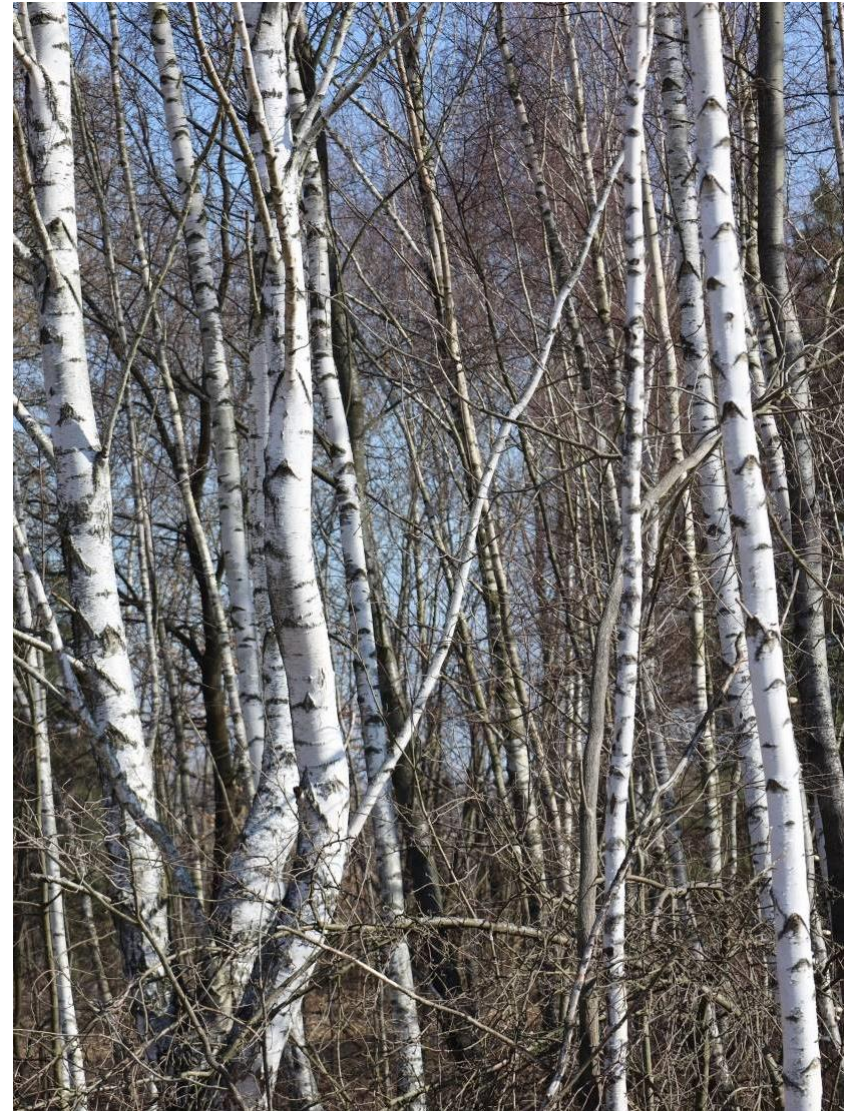
Mielec, 17.01.2023 r.

www.lasy.gov.pl



1. Brzoza brodawkowata

- drzewo leśne, częste na wielu siedliskach (rynnny i mury)
- wiosenny sok wypływający z pnia – wzmacnia organizm i reguluje przemianę materii
- liście brzozy to naturalny, nietoksyczny lek na schorzenia układu moczowego
- liście pomagają wydalać szkodliwe produkty przemiany materii



2. Jarząb pospolity



- pospolite drzewo leśne – cenny gatunek biocenotyczny
- świeże owoce wywołują biegunkę i wymioty
- owoce jadalne po przemrożeniu w przetworach lub suszone – działają przeciwzapalnie na przewód moczowy i pokarmowy
- działają też ściągająco, przeciwbiegunkowo i przeciwmiażdżycowo

3. Dzika róża



- pospolite, kolczaste krzewy leśne i polne
- owoce zawierają dużo różnych witamin i soli mineralnych
- witamina C – owoce są bombą witaminową
- sok z owoców leczy przeziębienia, grypę i różne infekcje
- owoce wzmacniają i regenerują organizm oraz przywracają utracone siły

4. Głóg

- gatunek ciernistego drzewa leśnego, częstego w zadrzewieniach
- surowcem leczniczym są kwiaty oraz owoce
- polepsza działanie i sprawność serca – polepsza ukrwienie, powoduje ekonomiczniejszą pracę
- usprawniają pracę mózgu, przeciwdziałają miażdżycy
- zwiększenie dopływu krwi do organów powoduje ich lepsze dotlenienie i odżywienie
- ich działanie jest łagodne i powolne oraz długotrwałe



5. Żurawina błotna

- krzewinka rosnąca na torfowiskach i bagnach
- lepsze właściwości ma żurawina zbierana na dziko
- owoce są bogatym źródłem witamin i soli mineralnych
- poprawiają sprawność intelektualną, zdolność postrzegania i zapamiętywania
- uodparniają organizm na infekcje i grypę, regenerują i odtruwają
- zakażenia dróg moczowych – chronią przed i leczą



6. Borówka czarna

- pospolita krzewinka z lasów iglastych, rośnie nawet wysoko w górach
- suszone owoce pomagają przy biegunkach i zatruciach pokarmowych
- świeże owoce polepszają pracę jelit, niszczą bakterie, działają odtruwająco i rozkurczowo na układ pokarmowy
- mają dużo witamin (zwłaszcza A – polepszają wzrok)



7. Sosna pospolita

- pospolite drzewo – „królowa” polskich lasów
- syrop z pędów sosny, rzadziej syrop z młodych szyszek - jest smacznym lekiem, co jest wyjątkiem
- leczy infekcje dróg oddechowych, chrypkę, kaszel, stan zapalny i ból gardła
- działa wykrztuśnie i dezynfekuje drogi oddechowe
- zawiera dużo olejków eterycznych



8. Bez czarny



- pospolity krzew leśny i polny
- kwiaty i owoce pomagają przy przeziębieniach, grypie i infekcjach dróg oddechowych
- leczą „łamanie w kościach”
- działanie napotne, przeciwgorączkowe i rozgrzewające
- mają też lekkie działanie przeciwbólowe
- surowiec musi zostać poddany obróbce termicznej

9. Czosnek niedźwiedzi

- wiosenna bylina, dużo go w górach (gatunek żyznych buczyn)
- jest pod ochroną częściową
- zawiera związki siarki - zapobiega miażdżycy i obniża ciśnienie krwi
- jest bogatym źródłem mikroelementów i witamin
- pobudza trawienie, działa antybakteryjnie i wspiera układ odpornościowy
- ma charakterystyczny zapach (wyczuwalny z daleka) i smak
- przeciwdziała pasożytom



10. Mniszek pospolity



- pospolity bylina, w ogrodach uciążliwy chwast
- wspomaga wydzielanie i przepływ żółci oraz działanie wątroby
- ma działanie moczopędne, pomaga wydaląć szkodliwe substancje – odtruwa i oczyszcza organizm
- stosuje się korzeń, ziele i kwiat
- kwiat wspomaga leczenie nieżytów jamy ustnej, gardła i oskrzeli

11. Pokrzywa zwyczajna



- pospolita bylina leśna, ale też chwast ogrodowy
- najczęstszym surowcem lekarskim są liście zbierane wiosną (suszone lub sok z pokrzywy)
- zawiera wiele cennych substancji (witamin, soli mineralnych)
- ziele pomaga leczyć anemię, odzyskać siły i apetyt oraz odbudować odporność
- oczyszcza organizm z toksyn

12. Miód leśny

- naturalny produkt wytwarzany z nektaru kwiatowego lub spadzi
- wzmacnia organizm
- działa antybakteryjnie, przeciwzapalnie i przeciwbólowo
- wspomaga leczenie przeziębień i różnych infekcji
- przyspiesza gojenie ran
- pobudza trawienie
- polepsza pracę mózgu (glukoza)



Inne zbiory



Inne zbiory



Czy wszystko w lesie można zjadać?

Pokrzyk wilcza jagoda



Cis pospolity



Wawrzynek wilczelyko



Obrazki plamiste

Źródła:

- „Dendrologia” Seneta
- „Zioła dla zdrowia dzieci” Z. T. Nowak
- „Rośliny lecznicze” A.Ożarowski, W. Jaroniewski
- internet



Państwowe Gospodarstwo Leśne
Lasy Państwowe

Dziękuję za uwagę