



Almette
CHRONI ŁĄKI!

Skarby łąki
dla smaku, zdrowia i urody



Jadalne



Chaber bławatek

Jadalne są młode pędy i kwiaty. Płatki barwią napoje na niebiesko. Zalecany jest umiar (zawiera pewną ilość szkodliwych glikozydów).



Ogórecznik lekarski

Młode liście i łodygi mają zapach i posmak ogórka. Są jadalne na surowo, ale lepiej je ugotować (są szorstkie). W Grecji liści używa się do owijania gołąbków.



Wyka

Nazwa kojarzy się z chwastami polnymi, ale do rodzaju wyka należy uprawiany od czasów starożytnych bób – *Vicia faba*.

Lecznicze



Szałwia lekarska

Znana już w starożytności roślina lekarska. Ułatwia trawienie tłustych potraw. Naparu używa się do przemywania ran.



Krwawnik

Ma działanie wzmacniające, przeciwkrwotoczne, antyseptyczne. Wspomaga gojenie ran. Działanie jest silne – uwaga na uczulenia.



Fiołki

W ziołolecznictwie używa się kilku gatunków do leczenia różnorodnych schorzeń. Mają działanie wykrztuśne i moczopędne.

Kosmetyczne



Nagietek lekarski

Lecznicze właściwości nagietka znane są od wieków. Działa przeciwzapalnie, stosuje się go przy uszkodzeniach skóry i oparzeniach słonecznych.



Rumianek pospolity

Potwierdzono skuteczne działanie rumianku w nawilżaniu, odżywianiu i zmiękczeniu skóry oraz redukowaniu pigmentacji i wygładzaniu zmarszczek.



Skrzyp polny

Dzięki dużej ilości krzemu, ma dobroczynne działanie na skórę. Należy uważać na postać świeżą, która może spowodować niedobór witaminy B1. Skrzyp najpierw suszymy.

Fundacja
Łąka.