

↓ ODNAJDŹ NAZWY ZIOŁ ↓

WSPIERAJĄCYCH PRACĘ
UKŁADU POKARMOWEGO!

B	F	L	M	N	E	Q	E	Y	Z
L	P	D	T	A	I	T	K	L	Z
H	Y	B	V	X	Z	P	O	W	D
A	T	G	N	P	A	M	P	E	F
H	B	P	J	Y	T	T	E	F	P
O	W	Q	Z	D	P	J	R	Z	X
K	F	O	Z	V	K	D	E	O	P
B	Y	M	I	Ę	T	A	K	O	P
E	D	R	U	M	I	A	N	E	K
R	A	P	U	M	A	I	I	I	R

DUSG-2025-00002



Statyk 02

🌱 Odnajdź nazwy ziół wspierających pracę układu pokarmowego! 🌱

Natura obdarzyła nas wspaniałymi ziołami, które mogą wspierać nasz układ pokarmowy. Sprawdź, czy znajdziesz 3 z nich - poniżej znajdziesz małe podpowiedzi!

Zioto #1: M...

- ✅ Właściwości: Łagodzi dolegliwości trawienne, działa rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, ogranicza wzdęcia.
- 💡 Ciekawostka: Zawiera mentol, który daje uczucie chłodzenia.

Zioto #2: R...

- ✅ Właściwości: Działa przeciwzapalnie, rozkurczowo i łagodząco w obrębie przewodu pokarmowego.
- 💡 Ciekawostka: Zawiera bisabolol i chamazulen o właściwościach przeciwzapalnych i regeneracyjnych.

Zioto #3: K...

- ✅ Właściwości: Działa wiatropędnie, wspomaga trawienie, łagodzi kolki jelitowe.
- 💡 Ciekawostka: Nasiona tej rośliny zawierają olejek eteryczny, które wspiera procesy trawienne.

A Ty, które z tych ziół stosujesz najczęściej? Podziel się z nami swoim faworytem! ⬇️

Źródła:

Jana, S., & Shekhawat, G. S. (2010). Anethum graveolens: An Indian traditional medicinal herb and spice. *Pharmacognosy reviews*, 4(8), 179.

Trevisan, S. C. C., Menezes, A. P. P., Barbalho, S. M., & Guiguer, É. L. (2017). Properties of Mentha piperita: a brief review. *World J Pharm Med Res*, 3(1), 309-13.

Singh, O., Khanam, Z., Misra, N., & Srivastava, M. K. (2011). Chamomile (Matricaria chamomilla L.): an overview. *Pharmacognosy reviews*, 5(9), 82.