

Wprowadzenie - Anna Kiss 1

Piśmiennictwo 5

1. Roślinne produkty lecznicze i suplementy diety stosowane w zaburzeniach pracy ośrodkowego układu nerwowego oraz w stanach wyczerpania fizycznego i umysłowego - Anna Kiss 7

Ziele dziurawca 8

Kłącze różeńca 14

Korzeń kozłka 18

Szyszki chmielu 24

Ziele męczennicy 27

Inne surowce 31

Surówce roślinne stosowane w stanach wyczerpania fizycznego i umysłowego (tzw. adaptogeny) 36

Korzeń żeń-szenia 36

Korzeń żeń-szenia syberyjskiego (korzeń eleuterokoka) 43

Piśmiennictwo 46

2. Roślinne produkty lecznicze stosowane w chorobach układu krążenia - Andrzej Parzonko 51

Roślinne produkty lecznicze stosowane w niewydolności mięśnia sercowego 51

Kwiatostan głogu, owoc głogu 53

Ziele serdecznika 59

Ziele konwalii 62

Inne surowce zawierające glikozydy nasercowe 66

Roślinne produkty lecznicze stosowane w zaburzeniach krążenia obwodowego 67

Liść miłorzębu 67

Owoc borówki czernicy, świeży 74

Roślinne produkty lecznicze stosowane w przewlekłej niewydolności żylnej 80

Nasienie kasztanowca 81

Kłącze ruszczyka 85

Liść winorośli 88

Ziele nostrzyka 92

Substancje pojedyncze izolowane... stosowane w przewlekłej niewydolności żylnej 94

Piśmiennictwo 98

3. Roślinne produkty lecznicze stosowane w infekcjach kataralnych i innych stanach zapalnych dróg oddechowych - Anna Kiss 103

Surowce roślinne działające wykrztuśnie 104

Liść bluszczu 105

Inne surowce zawierające saponiny lub alkaloidy działające wykrztuśnie 110

Ziele tymianku pospolitego 111

Inne surowce zawierające olejek eteryczny działające wykrztuśnie 115

Surowce roślinne działające osłaniająco na górne drogi oddechowe 117

Korzeń prawoślazu lekarskiego 117

Liść babki lancetowatej 120

Surowce roślinne działające przeciwgorączkowo i napotnie 124

Surowce roślinne działające immunomodulująco, przeciwwzapalnie, łagodzące objawy i skracające czas trwania przeziębienia/infekcji dróg oddechowych 125

Korzeń pelargonii 125

Ziele i korzeń jeżówki 131

Inne surowce	141
Surowce roślinne działające antyseptycznie	144
Piśmiennictwo	148
4. Roślinne produkty lecznicze stosowane jako środki przeciwzapalne i przeciwbólowe – Anna Kiss	155
Kora wierzby	156
Korzeń hakorośli	164
Inne surowce	169
Ziele maruny	173
Piśmiennictwo	176
5. Roślinne produkty lecznicze przyspieszające gojenie ran oraz działające przeciwzapalnie w obrębie skóry i błon śluzowych – Andrzej Parzonko	181
Żel aloesowy	182
Ziele wąkroty	185
Kwiat nagietka	191
Kwiat rumianku	201
Kwiat arniki	206
Surowce garbnikowe oraz pozostałe surowce stosowane zewnętrźnie	209
Piśmiennictwo	216
6. Roślinne produkty lecznicze i suplementy diety stosowane w chorobach i zaburzeniach pracy układu pokarmowego – Agnieszka Filipek	223
Substancje gorzcowe zwiększające wydzielanie soku żołądkowego i żółci	225
Irydoidy	226
Korzeń gorzczki	226
Ziele tysiącznika (ziele centurii)	229
Liść bobrka trójlistnego	231
Gorzkie laktony seskwiterpenowe	233
Korzeń podróznika	233
Korzeń mniszka lekarskiego, ziele i korzeń mniszka lekarskiego	235
Inne surowce	237
Gorzkie laktony seskwiterpenowe + olejek eteryczny (aromaticum amarum)	238
Ziele piołunu	238
Ziele krwawnika	241
Inne surowce	243
Laktony diterpenowe	244
Ziele szanty	244
Substancje działające rozkurczająco na przewód pokarmowy	246
Alkaloidy tropanowe	247
Alkaloidy izochinolinowe	248
Liść boldo	248
Ziele glistnika	251
Ziele dymnicy	255
Olejki eteryczne	257
Liść mięty pieprzowej, olejek miętowy	257
Kwiat rumianku	262
Owoc anyżu, olejek anyżowy	266
Owoc kminku, olejek kminkowy	268
Owoc kopru włoskiego, olejek kopru włoskiego	269
Inne surowce	273

Związki z grupy fenoli (kurkuminoidy, kwasy fenolowe, flawonoidy)	274
Kłącze kurkumy	274
Liść karczocha	278
Kwiat kocanek	282
Inne surowce	284
Kumaryny	285
Korzeń arcydzięgla	285
Inne surowce	288
Substancje działające gastro- i hepatoprotekcyjne	289
Śluzy	289
Korzeń prawoślazu	289
Nasienie kozieradki	291
Saponiny	293
Korzeń lukrecji	293
Flawonolignany	299
Owoc ostropestu plamistego	299
Substancje działające przeciwwymiotnie	303
Fenyloalkany	303
Kłącze imbiru	303
Substancje działające ściągająco - garbniki	308
Owoc borówki czernicy, suchy	308
Kora dębu	310
Kłącze pięciornika	314
Inne surowce	316
Substancje działające przeczyszczająco	318
Antranoidy	321
Sok z liści aloesu, zagęszczony i wysuszony (alona barbadoska i alona przyładowa)	321
Liść senesu, owoc senesu	325
Kora kruszyny	329
Korzeń rzewienia	332
Polisacharydy	335
Nasienie babki jajowatej i nasienie babki płesznik	335
Nasienie lnu	337
Piśmiennictwo	346

7. Roślinne produkty lecznicze i suplementy diety stosowane w nadwadze i otyłości oraz w obniżeniu poziomu cukru i cholesterolu - Agnieszka Filipek

Morszczyn	367
Kłącze perzu	371
Bulwa słonecznika bulwiastego	373
Liść karczocha	375
Nasienie kozieradki	378
Nasienie babki jajowatej i nasienie babki płesznik	379
Nasienie lnu	381
Owocnia fasoli i nasiona fasoli	383
Guarana	386
Liść mate	387
Kłącze imbiru	389
Inne surowce	390
Przykładowe mieszanki ziołowe	392
Piśmiennictwo	394

8. Roślinne produkty lecznicze stosowane jako środki moczopędne oraz w łagodzeniu objawów przerostu gruczołu krokowego - Anna Kiss

401

Surowce roślinne stosowane jako środki moczopędne, w tym
zapobiegające nawrotom infekcji 401

Owoc żurawiny 408

Liść mącznicy i liść brusznicy 412

Surowce roślinne stosowane w łagodzeniu objawów przerostu
gruczołu krokowego 415

Owoc palmy sabalowej 415

Kora śliwy afrykańskiej 422

Korzeń pokrzywy 426

Nasiona dyni 429

Inne surowce 433

Piśmiennictwo 435

**9. Roślinne produkty lecznicze i suplementy diety stosowane
pomocniczo w menopauzie i napięciu przedmiesiączkowym – Anna Kiss**
443

Nasiona soi i ziele koniczyzny łąkowej 445

Szyszki chmielu i 8-prenylonaryngenina (8-PN) 454

Nasiona lnu i lignany lniane 458

Kłącze pluskwicy groniastej 462

Owoc niepokalanka zwyczajnego 467

Piśmiennictwo 471

Skorowidz 475