

Spis treści

Część pierwsza Praca z roślinami leczniczymi

Postępowanie z roślinami leczniczymi	10
Zbieranie dziko rosnących roślin leczniczych	12
Kupowanie roślin leczniczych	14
Przetwarzanie roślin leczniczych	14
Wyciągi wodne (herbatki ziołowe)	16
Podstawowe reguły dawkowania	16
Sposoby przyrządzania	16
Sporządzanie mieszanek	18
Ziołowa apteczka domowa	19
Wyciągi alkoholowe (ekstrakty)	19
Maści i kremy	19
Wyciągi olejowe	21
Wina lecznicze (roztwory winne)	22
Poduszki ziołowe	22
Kąpiele ziołowe	23
Okłady, kompresy i zawijania	26
Najważniejsze substancje czynne	29
Olejki lotne	29
Alkaloidy	30
Antocyjany	31
Kumaryny	31
Glikozydy naparstnic	31
Flawonoidy	32
Olejki gorczyczne	32
Gorycze	33
Garbniki	34
Saponiny	35
Śluz	36
Salicyna	37

Część druga Opisy roślin

Krwawnik pospolity	40	Len zwyczajny	152
Kasztanowiec biały	44	Ślasy i prawoślaz lekarski	156
Przywrotniki	46	Szanta zwyczajna	162
Cebula zwyczajna	50	Rumianek pospolity	164
Czosnek pospolity	54	Nostrzyk żółty	168
Czosnek niedźwiedzi	58	Melisa lekarska	170
Arcydzięgiel litwor	62	Mięta pieprzowa	174
Chrzan pospolity	64	Wiesiołek dwuletni	178
Arnika górską	66	Lebiodki	182
Bylica piołun	70	Żeń-szeń	184
Stokrotka pospolita	74	Babka lancetowata	186
Brzozy	78	Pięciornik gęsi	190
Kapusta warzywna	82	Pięciornik kurze ziele	192
Nagietek lekarski	84	Pierwiosnek lekarski	196
Tasznik pospolity	88	Dęby	200
Kminek zwyczajny	90	Róże	202
Złocień maruna	92	Rozmaryn lekarski	206
Głogi	94	Wierzby	210
Karczoch zwyczajny	98	Szałwia lekarska	214
Jeżówki	100	Bez czarny	218
Skrzyp polny	104	Ostropest plamisty	222
Eukaliptus gałkowy	106	Nawłocie	224
Gryka zwyczajna	110	Żywokost lekarski	228
Fenkuł włoski	112	Mniszek pospolity	232
Dymnica pospolita	116	Tymianek właściwy	236
Poziewnik piaskowy	118	Lipy	240
Goryczka żółta	120	Nasturcja większa	244
Miłorząb dwukłapowy	122	Podbiał pospolity	246
Lukrecja gładka	124	Pokrzywa zwyczajna	250
Oczar wirginijski	128	Borówka czernica	254
Bluszcz pospolity	132	Kozłek lekarski	258
Rokitnik zwyczajny	134	Dziewanny	260
Chmiel zwyczajny	138	Werbena pospolita	264
Dziurawiec zwyczajny	142	Fiołek trójbarwny	266
Jałowiec pospolity	146	Imbir lekarski	268
Lawenda wąskolistna	148		

Część trzecia
Choroby leczone roślinami leczniczymi

Choroby narządu ruchu	274	Choroby skóry	308
Jak działa narząd ruchu	274	Jak działa skóra	308
Choroby reumatyczne	274	Rany	308
Choroby układu trawiennego	279	Choroby skóry wywołane zaburzeniami przemiany materii	310
Jak działa układ trawienny	279	Pozostałe choroby skóry	312
Co robić przy chorobach układu trawiennego?	279	Dolegliwości psychiczne i bóle	316
Jak działa żołądek	279	Zaburzenia snu i wyczerpanie	316
Choroby żołądka	279	Depresje i stany lękowe	318
Jak działa jelito	284	Bóle	318
Choroby jelita	284	Dolegliwości kobiece	321
Jak działają wątroba, pęcherzyk żółciowy i trzustka	287	Dolegliwości związane z miesiączką	322
Choroby wątroby	287	Dolegliwości okresu przekwitania	325
Choroby na tle żółciowym	288	Choroby dzieci	329
Choroby trzustki	289	Leczenie dzieci	329
Choroby nerek i dróg moczowych	291	Choroby układu oddechowego	330
Jak działają nerki i drogi moczowe	291	Choroby układu trawiennego	332
Choroby nerek	291	Choroby dróg moczowych	335
Choroby dróg moczowych	291	Rany otwarte i zamknięte	335
Choroby układu krążenia	295	Choroby skóry	336
Jak działa serce	295	Zaburzenia snu	337
Jak działa układ krążenia	295	Bóle głowy	338
Choroby serca	296	Ukąszenia, ukłucia i użądlenia owadów	338
Inne choroby układu krążenia	297	Brodawki	338
Choroby naczyń krwionośnych	298	Ząbkowanie	338
Choroby układu oddechowego	301	Typowe choroby wieku dziecięcego	339
Jak działa układ oddechowy	301		
Choroby układu oddechowego	301		

Załącznik

Literatura	340
Słowniczek	341
Jakimi roślinami leczymy poszczególne dolegliwości	342
Indeks	348