

SPIS TREŚCI



WSTĘP

Zioła Bliskiego i Dalekiego Wschodu	7
Greccy i rzymscy truciele	10
Czym leczyli Arabowie	12
Zioła świętej Hildegardy	14
Leki Paracelsusa, czyli mak na ból głowy	15
Nowa era w farmakologii	16
W przykasztornych ogródkach	17
Polskie zieleńce	18
Panny apteczkowe	20
Napary, odwary i nalewki	22
Rozpoznawanie ziół	26

POLSKIE ZIOŁA

ARNIKA GÓRSKA <i>Arnica montana</i>	31
ARONIA CZARNOOWOCOWA <i>Aronia melanocarpa</i>	32
BABKA LANCETOWATA <i>Plantago lanceolata</i>	34
BERBERYS POSPOLITY <i>Berberis vulgaris</i>	36
BEZ CZARNY <i>Sambucus nigra</i>	38
BIEDRZENIEC ANYŻ <i>Pimpinella anisum</i>	40
BORÓWKA BRUSZNICA <i>Vaccinium vitis-idaea</i>	42
BORÓWKA CZERNICA <i>Vaccinium myrtillus</i>	44
BYLICA PIOŁUN <i>Artemisia absinthium</i>	46
BYLICA POSPOLITA <i>Artemisia vulgaris</i>	48
CHABER BŁAWATEK <i>Centaurea cyanus</i>	50
CYKORIA PODRÓŻNIK <i>Cichorium intybus</i>	52
DZIEWANNA WIELOKWIATOWA <i>Verbascum thapsiforme</i>	54
DZIURAWIEC ZWYCZAJNY <i>Hypericum perforatum</i>	56
GLISTNIK JASKÓŁCZE ZIELE <i>Chelidonium majus</i>	58
GŁÓG DWUSZYJKOWY <i>Crataegus oxyacantha</i>	60
GORCZYCA BIAŁA <i>Sinapis alba</i>	62
JAŁOWIEC POSPOLITY <i>Juniperus communis</i>	64
KMINEK ZWYCZAJNY <i>Carum carvi</i>	66

KOLENDRA SIEWNA <i>Coriandrum sativum</i>	70
KONICZYNA ŁĄKOWA <i>Trifolium pratense</i>	72
KONWALIA MAJOWA <i>Convallaria majalis</i>	74
KOPER OGRODOWY <i>Anethum graveolens</i>	76
KOZIERADKA POSPOLITA <i>Trigonella foenum graecum</i>	78
KOZŁEK LEKARSKI <i>Valeriana officinalis</i>	80
KRWAWNIK POSPOLITY <i>Achillea millefolium</i>	82
LAWENDA LEKARSKA <i>Lavandula officinalis</i>	84
LEBIODKA POSPOLITA <i>Origanum vulgare</i>	86
LUBCZYK OGRODOWY <i>Levisticum officinale</i>	88
ŁOPIAN WIĘKSZY <i>Arctium lappa</i>	90
MAJERANEK OGRODOWY <i>Majorana hortensis</i>	92
MAK POLNY <i>Papaver rhoeas</i>	94
MELISA LEKARSKA <i>Melissa officinalis</i>	96
MIĘTA PIEPRZOWA <i>Mentha piperita</i>	98
MILEK WIOSENNY <i>Adonis vernalis</i>	100
MIODUNKA PLAMISTA <i>Pulmonaria officinalis</i>	102
MNISZEK POSPOLITY <i>Taraxacum officinale</i>	104
NAGIETEK LEKARSKI <i>Calendula officinalis</i>	106
PERZ WŁAŚCIWY <i>Agropyron repens</i>	108
PODBIAŁ POSPOLITY <i>Tussilago farfara</i>	110
POKRZYWA ZWYCZAJNA <i>Urtica dioica</i>	112
RDEST PTASI <i>Polygonum aviculare</i>	114
RÓŻA DZIKA <i>Rosa canina</i>	116
RUMIANEK POSPOLITY <i>Matricaria chamomilla</i>	118
SZAŁWIA LEKARSKA <i>Salvia officinalis</i>	120
SKRZYP POLNY <i>Equisetum arvense</i>	122
ŚWIETLIK ŁĄKOWY <i>Euphrasia rostkoviana</i>	124
WIESIOŁEK DWULETNI <i>Oenothera biennis</i>	126
WRZOS ZWYCZAJNY <i>Calluna vulgaris</i>	128
ŻURAWINA BŁOTNA <i>Oxycoccus quadripetalus</i>	130
ŻYWOKOST LEKARSKI <i>Symphytum officinale</i>	132
BIBLIOGRAFIA	134