

Spis treści

Przedmowa	7
Wiadomości ogólne.....	9
Rys historyczny i znaczenie upraw zielarskich w Polsce (Janusz Wiśniewski).....	9
Rodzaje surowców zielarskich i nazewnictwo (Barbara Kołodziej)	11
Związki aktywne surowców zielarskich (Barbara Kołodziej)	13
Czynniki zmienności związków aktywnych (Barbara Kołodziej)	20
Ochrona gatunkowa roślin zielarskich oraz ogólne zasady zbioru ze stanu naturalnego (Barbara Kołodziej)	23
Zasady uprawy roślin zielarskich.....	36
Wymagania klimatyczne i glebowe (Barbara Kołodziej)	36
Zasady zmianowania w uprawie roślin zielarskich (Barbara Kołodziej).....	39
Mechaniczna uprawa roli (Barbara Kołodziej)	42
Nawozy i nawożenie (Barbara Kołodziej)	45
Metody zakładania plantacji (Barbara Kołodziej)	57
Zabiegi pielęgnacyjne na plantacjach roślin zielarskich (Barbara Kołodziej).....	63
Choroby i szkodniki (Barbara Kołodziej).....	69
Zbiór i konserwacja surowca (Barbara Kołodziej).....	78
Pakowanie i magazynowanie surowca (Barbara Kołodziej)	88
Hodowla i odmiany roślin zielarskich (Katarzyna Seidler-Łożykowska)	89
Uprawa kontrolowana oraz zasady ekologicznej uprawy roślin zielarskich (Barbara Kołodziej).....	95
Szczegółowa uprawa roślin zielarskich.....	105
Arcydzięgiel lekarski (<i>Archangelica officinalis</i> Hoffm.) (Agnieszka Najda).....	107
Arnika górską (<i>Arnica montana</i> L.), Arnika łąkowa (<i>Arnica chamissonis</i> Less.) (Danuta Sugier)	111
Aronia czarnoowocowa [<i>Aronia melanocarpa</i> (Michx.) Elliott] (Renata Nurzyńska-Wierdak).....	116
Babka lancetowata (<i>Plantago lanceolata</i> L.) (Barbara Kołodziej)	120
Babka płesznik (<i>Plantago afra</i> L.) (Wojciech Kucharski).....	123
Bazylią pospolitą (<i>Ocimum basilicum</i> L.) (Renata Nurzyńska-Wierdak)	128
Bergenia grubolistna [<i>Bergenia crassifolia</i> (L.) Fritsch] (Renata Nurzyńska-Wierdak).....	134
Bez czarny (<i>Sambucus nigra</i> L.) (Barbara Kołodziej).....	138
Biedrzynek anyż (<i>Pimpinella anisum</i> L.) (Grażyna Zawiaślak)	143
Bieluń indiański (<i>Datura innoxia</i> Mill.) (Agnieszka Najda)	146
Bylica boże drzewko (<i>Artemisia abrotanum</i> L.) (Grażyna Zawiaślak)	149
Bylica estragon (<i>Artemisia dracunculus</i> L.) (Grażyna Zawiaślak)	153
Bylica piołun (<i>Artemisia absinthium</i> L.) (Grażyna Zawiaślak)	156

Chrzan pospolity (<i>Armoracia rusticana</i> P. Gaertn., B. Mey. & Scherb.) (Renata Nurzyńska-Wierdak)	159
Czarnuszka siewna (<i>Nigella sativa</i> L.) (Agnieszka Najda)	163
Cząber ogrodowy (<i>Satureja hortensis</i> L.) (Romuald Mordalski)	166
Czosnek niedźwiedzi (<i>Allium ursinum</i> L.) (Renata Nurzyńska-Wierdak)	171
Drapacz lekarski (<i>Cnicus benedictus</i> L.) (Danuta Sugier)	174
Dziewanna wielkokwiatowa (<i>Verbascum densiflorum</i> Bertol.), Dziewanna kutnerowata (<i>Verbascum phlomoides</i> L.), Dziewanna drobnokwiatowa <i>Verbascum thapsus</i> L.) (Agnieszka Najda)	177
Dziurawiec zwyczajny (<i>Hypericum perforatum</i> L.) (Małgorzata Gruszczyk)	181
Fiolatek trójbarwny (<i>Viola tricolor</i> L.) (Agnieszka Najda)	185
Glistnik jaskółcze ziele (<i>Chelidonium majus</i> L.) (Wojciech Kucharski)	188
Głóg jednoszyjkowy (<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.), Głóg dwuszyjkowy [<i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.] (Małgorzata Gruszczyk)	193
Gorczyca biała (<i>Sinapis alba</i> L.), Gorczyca sarepska [<i>Brassica juncea</i> (L.) Czern.], Gorczyca czarna (<i>Brassica nigra</i> (L.) W.D.J. Koch) (Beata Król)	197
Grindelia kalifornijska [<i>Grindelia squarrosa</i> (Pursh) Dunal] (Renata Nurzyńska-Wierdak)	204
Hyzop lekarski (<i>Hyssopus officinalis</i> L.) (Grażyna Zawiślak)	207
Jeżówka purpurowa [<i>Echinacea purpurea</i> (L.) Moench.] (Romuald Mordalski)	210
Karbieńiec pospolity (<i>Lycopus europaeus</i> L.) (Grażyna Zawiślak)	215
Karczoch zwyczajny (<i>Cynara cardunculus</i> L. ssp. <i>flavescens</i> Winkl.) (Barbara Kołodziej)	219
Kminek zwyczajny (<i>Carum carvi</i> L.) (Romuald Mordalski)	223
Kolendra siewna (<i>Coriandrum sativum</i> L.) (Romuald Mordalski)	229
Konwalia majowa (<i>Convallaria majalis</i> L.) (Agnieszka Najda)	234
Koper włoski (<i>Foeniculum capillaceum</i> Gilib.) (Romuald Mordalski)	239
Kozieradka pospolita (<i>Trigonella foenum-graecum</i> L.) (Barbara Kołodziej)	244
Kozłek lekarski (<i>Valeriana officinalis</i> L.) (Małgorzata Gruszczyk)	247
Krwawnik pospolity (<i>Achillea millefolium</i> L.) (Agnieszka Najda)	253
Lawenda wąskolistna (<i>Lavandula angustifolia</i> Mill.) (Wojciech Kucharski)	257
Lebiodka pospolita (<i>Origanum vulgare</i> L.) (Małgorzata Gruszczyk)	262
Lubczyk lekarski (<i>Levisticum officinale</i> W.D.J. Koch) (Agnieszka Najda)	265
Lukrecja gładka (<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.) (Grażyna Zawiślak)	268
Lulek czarny (<i>Hyoscyamus niger</i> L.) (Renata Nurzyńska-Wierdak)	271
Łopian większy (<i>Arctium lappa</i> L.) (Małgorzata Gruszczyk)	274
Macierzanka piaskowa (<i>Thymus serpyllum</i> L.) (Beata Król)	277
Majeranek ogrodowy (<i>Origanum majorana</i> L.) (Wojciech Kucharski)	280
Mak lekarski (<i>Papaver somniferum</i> L.) (Danuta Sugier)	285
Malwa czarna [<i>Alcea rosea</i> (L.) Cav. var. <i>nigra</i>] (Wojciech Kucharski)	290
Marzana barwierska (<i>Rubia tinctorum</i> L.) (Beata Król)	294
Melisa lekarska (<i>Melissa officinalis</i> L.) (Beata Król)	298
Mięta pieprzowa (<i>Mentha x piperita</i> L.) (Barbara Kołodziej)	303
Młtorząg dwuklapowy (<i>Ginkgo biloba</i> L.) (Renata Nurzyńska-Wierdak)	313
Mniszek pospolity (<i>Taraxacum officinale</i> coll. F.H.Wigg.) (Danuta Sugier)	317

Mydlnica lekarska (<i>Saponaria officinalis</i> L.) (Beata Król)	322
Nagietek lekarski (<i>Calendula officinalis</i> L.) (Beata Król)	327
Naparstnica wełnista (<i>Digitalis lanata</i> Ehrh.) (Wojciech Kucharski)	332
Nawłóć pospolita (<i>Solidago virgaurea</i> L.) (Barbara Kołodziej)	336
Ogórecznik lekarski (<i>Borago officinalis</i> L.) (Beata Król)	339
Oman wielki (<i>Inula helenium</i> L.) (Małgorzata Gruszczyk)	344
Ostropest plamisty [<i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn.] (Wojciech Kucharski)	347
Pieprzowiec roczny (<i>Capsicum annuum</i> L.) (Agnieszka Najda)	352
Pokrzyk wilcza jagoda (<i>Atropa belladonna</i> L.) (Renata Nurzyńska-Wierdak)	357
Pokrzywa zwyczajna (<i>Urtica dioica</i> L.) (Danuta Sugier)	361
Prawoślaz lekarski (<i>Althaea officinalis</i> L.) (Danuta Sugier)	366
Róża dzika (<i>Rosa canina</i> L.) (Małgorzata Gruszczyk)	371
Różeniec górski (<i>Rhodiola rosea</i> L.) (Barbara Kołodziej)	376
Rumianek pospolity (<i>Matricaria chamomilla</i> L.) (Romuald Mordalski)	380
Rumian rzymski [<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.] (Romuald Mordalski)	385
Ruta zwyczajna (<i>Ruta graveolens</i> L.) (Małgorzata Gruszczyk)	390
Rutwica lekarska (<i>Galega officinalis</i> L.) (Beata Król)	393
Rzepik pospolity (<i>Agrimonia eupatoria</i> L.) (Beata Król)	397
Rzewień dłoniasty (<i>Rheum palmatum</i> L.) (Danuta Sugier)	400
Serdecznik pospolity (<i>Leonurus cardiaca</i> L.) (Barbara Kołodziej)	404
Siwiec żółty (<i>Glaucium flavum</i> Crantz) (Małgorzata Gruszczyk)	407
Stroiczka rozdęta (<i>Lobelia inflata</i> L.) (Danuta Sugier)	410
Szałwia lekarska (<i>Salvia officinalis</i> L.) (Grażyna Zawiaślak)	414
Szanta zwyczajna (<i>Marrubium vulgare</i> L.) (Agnieszka Najda)	418
Szczodrak krokoszowaty [<i>Rhaponticum carthamoides</i> (Willd.) Iljin] (Grażyna Zawiaślak)	421
Tymianek pospolity (<i>Thymus vulgaris</i> L.) (Grażyna Zawiaślak)	423
Wiesiołek dwuletni (<i>Oenothera biennis</i> L.), Wiesiołek dziwny (<i>Oenothera paradoxa</i> Hudziok) (Beata Król)	427
Wierzba purpurowa (<i>Salix purpurea</i> L.), Wierzba wawrzynkowa (<i>Salix daphnoides</i> Vill.), Wierzba biała (<i>Salix alba</i> L.) (Danuta Sugier)	433
Wrotycz dalmatyński [<i>Tanacetum cinerariifolium</i> (Trevir.) Sch. Bip.] (Małgorzata Gruszczyk)	439
Wrotycz maruna [<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Sch. Bip.] (Barbara Kołodziej)	442
Żeń-szeń amerykański (<i>Panax quinquefolius</i> L.) (Barbara Kołodziej)	446
Żmijowiec babkowaty (<i>Echium plantagineum</i> L.) (Beata Król)	450

Literatura	454
------------------	-----