

Spis treści

Wstęp	7
Surowce zielarskie. Zbieranie i suszenie	8
Przygotowywanie i dawkowanie ziół	10
Substancje chemiczne w roślinach leczniczych	12
Podstawowe związki czynne	12
Substancje podstawowe	12
Substancje wtórne	14
Witaminy	22
Sole mineralne	26
Makroelementy	26
Mikroelementy	27
Charakterystyka farmakologiczna ziół	30
Na ratunek układowi nerwowemu	31
Zioła stosowane w leczeniu przewodu pokarmowego	53
Od arcydzięgla do żywokostu, czyli alfabet zielarski	56
Zioła stosowane w zaburzeniach przemiany materii	104
Zioła stosowane w leczeniu chorób układu moczowego	118
Przeciwno schorzeniom serca	132
Zioła stosowane w chorobach układu oddechowego	146
Zioła stosowane w chorobach skóry	152
Zioła przeciwko zatruciom organizmu	154
Tylko dla Pań	160
Zioła w innej roli	164
Zioła pomocne w pielęgnacji ciała	165
Zaproszenie do kąpieli	176
Gdy ukąsi owad... ..	181
Zimowy alert	183
Zioła pomocne w walce z owadami i gryzoniami	185
Ochrona roślin przez rośliny	191
Zioła jako barwniki	195
Skorowidz chorób	208
Skorowidz roślin	211
Nazwy polskie	211
Literatura	215