

Spis treści

Przedmowa	7
Wstęp	9
I. Historia zielarstwa i ziołolecznictwa	13
II. Historia zielarstwa w Polsce	18
III. Współczesne ziołolecznictwo	21
IV. Podstawowe substancje czynne występujące w roślinach leczniczych	33
Substancje podstawowe	33
Substancje wtórne	34
V. Rodzaje surowców zielarskich.	
Organy i części roślin używane w lecznictwie	50
VI. Postacie leków stosowane w ziołolecznictwie	54
VII. Czynniki zmienności substancji czynnych w roślinach zielarskich	61
Czynniki zmienności zawartości substancji czynnych	
i masy surowca w czasie wegetacji roślin zielarskich	61
Czynniki powodujące zmiany substancji czynnych po zbiorze surowca	66
VIII. Wykaz ziół uszeregowanych według kryteriów stosowania	70
IX. Klasyfikacja ziół według ich właściwości leczniczych	74
X. Wykaz ziół stosowanych w poszczególnych kategoriach chorób	83
XI. Rośliny lecznicze z upraw i ze stanu naturalnego	104
XII. Uprawa roślin leczniczych	107
XIII. Rośliny lecznicze ze stanu naturalnego	122
XIV. Zasady zbioru poszczególnych grup surowców zielarskich	126
Omówienie poszczególnych grup	
w kolejności pozyskiwania zaczynając od wiosny	126
XV. Informacje dotyczące pozyskiwania ziół	
i przygotowania surowców zielarskich	135
XVI. Zbiór ziół a ochrona gatunkowa roślin	149
XVII. Suszenie i przechowywanie surowców zielarskich	152
Sposoby suszenia	153
Przebieg suszenia	157
XVIII. Monografie roślin leczniczych	159
XIX. Piśmiennictwo	662
XX. Skorowidz nazw polskich i nazw łacińskich roślin zielarskich	664
XXI. Skorowidz nazw łacińskich i nazw polskich roślin zielarskich	668
Suplementy diety – herbatki ziołowe firmy „Herbaflos”	672