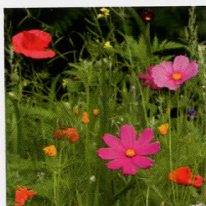




# SPIS TREŚCI



|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| wstęp .....                               | 13 |
| Wprowadzenie .....                        | 14 |
| Rośliny zielarskie na świecie .....       | 14 |
| Rośliny zielarskie w Polsce .....         | 15 |
| Nazewnictwo stosowane w zielarstwie ..    | 16 |
| Surowce zielarskie pozyskiwane            |    |
| ze stanowisk naturalnych .....            | 17 |
| Surowce zielarskie pozyskiwane z upraw .. | 18 |
| Związki biologicznie czynne zawarte       |    |
| w roślinach i surowcach zielarskich ...   | 19 |
| Zmiany zawartości związków biologicznie   |    |
| czynnych w roślinach i surowcach          |    |
| zielarskich .....                         | 22 |
| Przetwory z surowców zielarskich ...      | 22 |
| Niekorzystne działanie roślin             |    |
| i surowców zielarskich .....              | 24 |



## niezwykłe skarby natury .. 25

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Aloes zwyczajny .....     | 26 |
| Arcydzięgiel litwor ..... | 27 |

|                            |    |                                    |    |
|----------------------------|----|------------------------------------|----|
| Arnika górską .....        | 28 | Dąb szypułkowy .....               | 57 |
| Aronia czarnoowocowa ..... | 29 | Drapacz lekarski .....             | 58 |
| Babka wąskolistna .....    | 30 | Dynia zwyczajna .....              | 59 |
| Babka szerokolistna .....  | 30 | Dziewanna wielkokwiatowa .....     | 60 |
| Barwinek pospolity .....   | 32 | Dziurawiec zwyczajny .....         | 61 |
| Bazylią pospolitą .....    | 33 | Fiołek trójbarwny .....            | 62 |
| Berberys pospolity .....   | 34 | Glistnik jaskółcze ziele .....     | 63 |
| Bez czarny .....           | 35 | Głóg dwuszyjkowy .....             | 64 |
| Biedrzeniec anyż .....     | 36 | Gorczyca biała .....               | 65 |
| Bluszcz pospolity .....    | 37 | Gorczyca czarna .....              | 66 |
| Bluszcz kurdybanek .....   | 38 | Gwiazdnica pospolita .....         | 67 |
| Bobrek trójlistkowy .....  | 39 | Hyzop lekarski .....               | 68 |
| Borówka brusznica .....    | 40 | Jałowiec pospolity .....           | 69 |
| Borówka czernica .....     | 41 | Jarząb pospolity .....             | 70 |
| Brzoza brodawkowata .....  | 42 | Jasnota biała .....                | 71 |
| Bukwica lekarska .....     | 43 | Jemiola pospolita .....            | 72 |
| Bylica boże drzewko .....  | 44 | Jeżówka purpurowa .....            | 73 |
| Bylica estragon .....      | 45 | Jeżyna fałdowana .....             | 74 |
| Bylica piołun .....        | 46 | Kalina koralowa .....              | 75 |
| Bylica pospolita .....     | 47 | Karczoch zwyczajny .....           | 76 |
| Cebula zwyczajna .....     | 48 | Kasztanowiec zwyczajny .....       | 77 |
| Centuria pospolita .....   | 49 | Kminek lekarski .....              | 78 |
| Chaber bławatek .....      | 50 | Kocanki piaskowe .....             | 79 |
| Chmiel zwyczajny .....     | 51 | Kocimiętka właściwa .....          | 80 |
| Chrzan pospolity .....     | 52 | Kocimiętka odmiana cytrynowa ..... | 80 |
| Cykoria podróżnik .....    | 53 | Kolendra siewna .....              | 81 |
| Czarnuszka siewna .....    | 54 | Koniczyna łąkowa .....             | 82 |
| Cząber ogrodowy .....      | 55 | Konwalia majowa .....              | 83 |
| Czosnek pospolity .....    | 56 | Koper ogrodowy .....               | 84 |



|                                |     |                                  |     |                                 |     |
|--------------------------------|-----|----------------------------------|-----|---------------------------------|-----|
| Koper włoski . . . . .         | 85  | Miodunka plamista . . . . .      | 113 | Porzeczka czarna . . . . .      | 140 |
| Kopytnik pospolity . . . . .   | 86  | Mniszek pospolity . . . . .      | 114 | Poziomka pospolita . . . . .    | 141 |
| Kosaciec niemiecki . . . . .   | 87  | Mydlnica lekarska . . . . .      | 115 | Prawoślaz lekarski . . . . .    | 142 |
| Kozieradka pospolita . . . . . | 88  | Nagietek lekarski . . . . .      | 116 | Prawoślaz wysoki . . . . .      | 143 |
| Kozłek lekarski . . . . .      | 89  | Naparstnica purpurowa . . . . .  | 117 | Przetacznik leśny . . . . .     | 144 |
| Kruszyna pospolita . . . . .   | 90  | Naparstnica welnista . . . . .   | 117 | Przywrotnik pospolity . . . . . | 145 |
| Krwawnik pospolity . . . . .   | 91  | Naparstnica zwyczajna . . . . .  | 117 | Rdest ostrogorki . . . . .      | 146 |
| Kukurydza zwyczajna . . . . .  | 92  | Nasturcja wielka . . . . .       | 118 | Rdest ptasi . . . . .           | 146 |
| Lawenda wąskolistna . . . . .  | 93  | Nawłóć pospolita . . . . .       | 119 | Rdest węzownik . . . . .        | 147 |
| Lebiodka pospolita . . . . .   | 94  | Nostrzyk żółty . . . . .         | 120 | Robinia akacjowa . . . . .      | 148 |
| Len zwyczajny . . . . .        | 95  | Oczar wirginijski . . . . .      | 121 | Rokitnik zwyczajny . . . . .    | 149 |
| Leszczyna pospolita . . . . .  | 96  | Ogórecznik lekarski . . . . .    | 122 | Rozmaryn lekarski . . . . .     | 150 |
| Lipa szerokolistna . . . . .   | 97  | Oman wielki . . . . .            | 123 | Róża dzika . . . . .            | 151 |
| Lipa drobnolistna . . . . .    | 97  | Orzech włoski . . . . .          | 124 | Rumian szlachetny . . . . .     | 152 |
| Lubczyk ogrodowy . . . . .     | 98  | Ostropest plamisty . . . . .     | 125 | Rumianek pospolity . . . . .    | 152 |
| Lukrecja gładka . . . . .      | 99  | Owies zwyczajny . . . . .        | 126 | Ruta zwyczajna . . . . .        | 154 |
| Łopian większy . . . . .       | 100 | Perz właściwy . . . . .          | 127 | Rzepik pospolity . . . . .      | 155 |
| Macierzanka piaskowa . . . . . | 101 | Pieprzowiec roczny . . . . .     | 128 | Rzewień dłoniasty . . . . .     | 156 |
| Majeranek ogrodowy . . . . .   | 102 | Pieprzyca siewna . . . . .       | 129 | Rzodkiew czarna . . . . .       | 157 |
| Mak lekarski . . . . .         | 103 | Pierwiosnek lekarski . . . . .   | 130 | Serdecznik pospolity . . . . .  | 158 |
| Mak polny . . . . .            | 104 | Pietruszka zwyczajna . . . . .   | 131 | Skrzyp polny . . . . .          | 159 |
| Malina właściwa . . . . .      | 105 | Pięciornik gęsi . . . . .        | 132 | Słonecznik zwyczajny . . . . .  | 160 |
| Marchew siewna . . . . .       | 106 | Pięciornik kurze ziele . . . . . | 133 | Soja zwyczajna . . . . .        | 162 |
| Marzanka wonna . . . . .       | 107 | Pigwa pospolita . . . . .        | 134 | Sosna zwyczajna . . . . .       | 163 |
| Marzanna barwierska . . . . .  | 108 | Piwonia lekarska . . . . .       | 135 | Stokrotka pospolita . . . . .   | 164 |
| Melisa lekarska . . . . .      | 109 | Podbiał pospolity . . . . .      | 136 | Szałwia lekarska . . . . .      | 165 |
| Mięta pieprzowa . . . . .      | 110 | Pokrzyk wilcza jagoda . . . . .  | 137 | Szanta zwyczajna . . . . .      | 166 |
| Miłek wiosenny . . . . .       | 111 | Pokrzywa zwyczajna . . . . .     | 138 | Śliwa tarnina . . . . .         | 167 |
| Miłorząb dwuklapowy . . . . .  | 112 | Połonicznik nagi . . . . .       | 139 | Świetlik łąkowy . . . . .       | 168 |



# SPIS TREŚCI

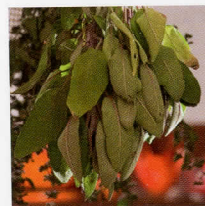
|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Tarczownica islandzka ..... | 169 |
| Tasznik pospolity .....     | 170 |
| Tatarak zwyczajny .....     | 171 |
| Topola czarna .....         | 172 |
| Tymianek pospolity .....    | 173 |
| Wiązówka błotna .....       | 174 |
| Wierzba biała .....         | 175 |
| Wiesiołek dwuletni .....    | 176 |
| Winorośl właściwa .....     | 177 |
| Wiśnia pospolita .....      | 178 |
| Wrzós zwyczajny .....       | 179 |
| Ziarnopłon wiosenny .....   | 180 |
| Złocień maruna .....        | 181 |
| Żarnowiec miotlasty .....   | 182 |
| Żurawina błotna .....       | 183 |
| Żywokost lekarski .....     | 184 |



|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| ziołowa                          |     |
| apтека .....                     | 185 |
| Historia ziołolecnictwa .....    | 186 |
| Starożytność .....               | 186 |
| Średniowiecze .....              | 188 |
| Odrodzenie .....                 | 190 |
| Oświecenie .....                 | 191 |
| Od wieku XIX po współczesność .. | 191 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Schorzenia serca i układu krążenia ..      | 192 |
| Hemoroidy .....                            | 196 |
| Surowce roślinne stosowane                 |     |
| w biegunkach .....                         | 200 |
| Surowce roślinne o działaniu               |     |
| przeczyszczającym .....                    | 202 |
| Zioła obniżające poziom cholesterolu ..    | 206 |
| Surowce roślinne poprawiające apetyt       |     |
| i ułatwiające trawienie .....              | 208 |
| Rośliny stosowane w stanach zapalnych      |     |
| przewodu pokarmowego .....                 | 212 |
| Surowce roślinne osłaniające wątrobę ..    | 214 |
| Roślinna terapia zatruc pokarmowych ..     | 215 |
| Roślinne surowce o działaniu uspokajającym |     |
| i ułatwiającym zasypianie .....            | 216 |
| Rośliny stosowane w leczeniu depresji ..   | 219 |
| Środki roślinne stosowane                  |     |
| w przeziębieniu .....                      | 220 |
| Zioła stosowane w chorobach dróg           |     |
| oddechowych .....                          | 222 |
| Surowce roślinne o działaniu               |     |
| witaminizującym i mineralizującym ..       | 228 |
| Zioła działające na drogi moczowe ..       | 232 |
| Zioła stosowane w łagodnym przeziębieniu   |     |
| gruczołu krokowego .....                   | 238 |
| Surowce roślinne stosowane w okresie       |     |
| klimakterium .....                         | 240 |
| Roślinne środki przeciwzapalne             |     |
| stosowane zewnętrznie .....                | 242 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Rośliny stosowane w schorzeniach       |     |
| reumatycznych .....                    | 250 |
| Zioła dla niemowląt i małych dzieci .. | 252 |



|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| kuchnia                           |     |
| pachnąca                          |     |
| ziołami .....                     | 255 |
| Liść laurowy .....                | 256 |
| Ziele angielskie .....            | 256 |
| Pieprz .....                      | 256 |
| Goździki .....                    | 257 |
| Szczypiorek .....                 | 257 |
| Trybula .....                     | 257 |
| Gałka muszkatołowa .....          | 258 |
| Imbir .....                       | 258 |
| Wanilia .....                     | 258 |
| Cynamon .....                     | 258 |
| Chłodnik wiosenny .....           | 259 |
| Chłodnik pomidorowy .....         | 259 |
| Chłodnik z zaścianka .....        | 259 |
| Chłodnik serowy .....             | 260 |
| Chłodnik ze świeżego ogórka ..... | 260 |
| Chłodnik z owoców lasu .....      | 260 |
| Zupa poziomkowa zwana             |     |
| „królewska” .....                 | 261 |





|                                                |     |                                                |     |                                               |     |
|------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|
| Zupa z jabłek . . . . .                        | 261 | Ozór wołowy w szarym sosie – . . . . .         | 270 | Śledź w śmietanie . . . . .                   | 281 |
| Zupa wiśniowa . . . . .                        | 261 | przepis z kuchni staropolskiej . . . . .       | 270 | Śledzie w ziołach . . . . .                   | 281 |
| Zupa z młodej marchewki . . . . .              | 262 | Polędwica ze śliwkami . . . . .                | 270 | Śledzie w pikantnym sosie . . . . .           | 281 |
| Zielona zupa wiosenna z kuchni . . . . .       | 262 | Eskalopki wołowe . . . . .                     | 270 | Sola w sosie cytrynowym . . . . .             | 282 |
| staropolskiej . . . . .                        | 262 | Schab ze śliwkami – wykwinny . . . . .         | 271 | Makrela w sosie cytrynowym . . . . .          | 282 |
| Zupa ziołowa . . . . .                         | 262 | Schab pieczony z cebulą . . . . .              | 271 | Śledź w czerwonym winie . . . . .             | 283 |
| Zupa z cukinii . . . . .                       | 264 | Polędwiczki wieprzowe w ziołach . . . . .      | 271 | Dorsz w miseczkach pomidorowych . . . . .     | 283 |
| Zupa jesienna . . . . .                        | 264 | Zawijaniec . . . . .                           | 273 | Dorsz z jabłkami . . . . .                    | 283 |
| Zupa z pokrzywy . . . . .                      | 264 | Pieczeń wieprzowa z jabłkami . . . . .         | 273 | Tuńczyk z chrzanem . . . . .                  | 284 |
| Zupa z młodej cebuli na sposób . . . . .       | 265 | według kuchni staropolskiej . . . . .          | 273 | Ryba w delikatnym sosie ziołowym . . . . .    | 284 |
| francuski . . . . .                            | 265 | Szynka wieprzowa na dziko . . . . .            | 274 | Sandacz w śmietanowym sosie . . . . .         | 285 |
| Kapuśniak myśliwski z kuchni . . . . .         | 265 | Schab z ziołami . . . . .                      | 274 | Pstrąg z masłem pietruszkowym . . . . .       | 285 |
| staropolskiej . . . . .                        | 265 | Sznycelki z dziczyzny . . . . .                | 275 | Zapiekany węgorz . . . . .                    | 285 |
| Żur świąteczny według kuchni . . . . .         | 265 | Królik w musztardzie . . . . .                 | 275 | Karp faszerowany . . . . .                    | 286 |
| staropolskiej . . . . .                        | 265 | Polędwica z dzika . . . . .                    | 275 | Pstrąg z warzywami . . . . .                  | 286 |
| Mostek cielęcy faszerowany – . . . . .         | 266 | Udziec z sarny w dzikim sosie . . . . .        | 276 | Sardynki dla smakoszy . . . . .               | 286 |
| ze staropolskiej kuchni szlacheckiej . . . . . | 266 | Befszytki z jagnięciny . . . . .               | 276 | Salatka z tuńczyka . . . . .                  | 287 |
| Cielęcina w potrawce z kuchni . . . . .        | 266 | Kurczak w miodzie . . . . .                    | 277 | Węgorz w galarecie . . . . .                  | 287 |
| staropolskiej . . . . .                        | 266 | Filety z kurczaka z sosem . . . . .            | 277 | Węgorz po szlachecku . . . . .                | 287 |
| Medaliony cielęce z borówkami – . . . . .      | 266 | owocowo-winnym . . . . .                       | 277 | Sos ziołowy . . . . .                         | 288 |
| przepis z kuchni staropolskiej . . . . .       | 266 | Kurczak w sosie wiosennym . . . . .            | 277 | Sos ziołowy z krwawnikiem i trybulą . . . . . | 288 |
| Befszytki z kminkiem . . . . .                 | 267 | Kurczak faszerowany z orzechami . . . . .      | 278 | Sos staropolski ze świeżych grzybów . . . . . | 288 |
| Pieczeń wołowa z sosem wiśniowym . . . . .     | 267 | Gulasz z piersi kurczaka . . . . .             | 278 | Sos pomidorowy wykwinny . . . . .             | 289 |
| Pieczeń cielęca po magnacku . . . . .          | 268 | Siekane kotleciki z kurczaka . . . . .         | 279 | Sos staropolski pikantny . . . . .            | 289 |
| z kuchni staropolskiej . . . . .               | 268 | Piersi kurczaka w sosie miodowym . . . . .     | 279 | Sos tatarski pikantny . . . . .               | 289 |
| Sznycel cielęcy zapiekany z chrzanem . . . . . | 268 | Kaczka nadziewana – przepis z kuchni . . . . . | 279 | Sos wiosenny delikatny . . . . .              | 290 |
| Wątróbka cielęca smażona . . . . .             | 268 | staropolskiej . . . . .                        | 279 | Sos malinowy . . . . .                        | 290 |
| Zrazy à la Potocki . . . . .                   | 269 | Wątróbka drobiowa z ziołami . . . . .          | 280 | Sos marzenie . . . . .                        | 290 |
| Meksykański garnek . . . . .                   | 269 | Kaczka pieczona nadziewana bakaliami . . . . . | 280 | Buraczki z ziołami . . . . .                  | 292 |



# SPIS TREŚCI

|                                                 |     |                                                |     |                                               |     |
|-------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|
| Fasolka szparagowa z ziołami . . . . .          | 292 | Pierogi z jagodami . . . . .                   | 303 | Owoce w mlecznym puchu . . . . .              | 312 |
| Kapusta czerwona w winie . . . . .              | 292 | Kulebiak – staropolski pieróg z farszem        |     | Galaretką mleczną . . . . .                   | 312 |
| Kapusta myśliwska . . . . .                     | 293 | z kapusty i grzybów . . . . .                  | 303 | Aromatyczny napój musujący                    |     |
| Pokrzywa przygotowana jak szpinak . . . . .     | 293 | Babka z surowych ziemniaków . . . . .          | 304 | zwany monastyrskim . . . . .                  | 313 |
| Kolorowa surówka z dyni . . . . .               | 293 | Placki ziemniaczane zaparzane . . . . .        | 304 | Koktajl mleczny z jagodami . . . . .          | 313 |
| Salatka warzywna z ziołowym sosem . . . . .     | 295 | Naleśniki śmietanowe . . . . .                 | 304 | Koktajl z malinami . . . . .                  | 313 |
| Salatka z tofu i kielkami kozieradki . . . . .  | 295 | Ziołowy omlet . . . . .                        | 305 | Koktajl wiosenny . . . . .                    | 314 |
| Surówka z ogórków dla smakoszy . . . . .        | 295 | Ziemniaki z nadzieniem                         |     | Koktajl zdrowia . . . . .                     | 314 |
| Surówka z sałaty z sosem czosnkowym . . . . .   | 296 | ziołowo-serowym . . . . .                      | 305 | Koktajl pomidorowy . . . . .                  | 314 |
| Surówka z dyni z majonezem . . . . .            | 296 | Wytworna zakąska z selera . . . . .            | 305 | Koktajl śmietanowy naturalny . . . . .        | 315 |
| Surówka z rzodkiewek dla smakoszy . . . . .     | 296 | Biszkopt orzechowy . . . . .                   | 306 | Koktajl rubinowy . . . . .                    | 315 |
| Surówka z dyni z bakaliarni . . . . .           | 297 | Torcik makowy . . . . .                        | 306 | Napój „Ambasador” . . . . .                   | 315 |
| Surówka z czarnej rzodkwi                       |     | Karnawałowe pączki Pani Rejentowej . . . . .   | 306 | Koktajl ogórkowy orzeźwiający . . . . .       | 316 |
| z rodzynkami . . . . .                          | 297 | Mazurek orzechowy . . . . .                    | 307 | Koktajl orzeźwiający . . . . .                | 316 |
| Surówka z czarnej rzodkwi ze śmietaną . . . . . | 297 | Piernik oszczędny marchewkowy –                |     | Koktajl pikantny . . . . .                    | 316 |
| Fasolka szparagowa w potrawce . . . . .         | 298 | przepis z kuchni staropolskiej . . . . .       | 307 | Napój cebulowy . . . . .                      | 317 |
| Kalafior zapiekany z pomidorami . . . . .       | 298 | Kruchy torcik wiśniowo-jagodowy . . . . .      | 308 | Napój orzeźwiający ze świeżej mięty . . . . . | 317 |
| Fasolka szparagowa w pikantnym sosie . . . . .  | 298 | Sucharki o smaku anyżowym –                    |     | Napój cytrynowo-miętowy z kuchni              |     |
| Karczochy z ziołowym sosem . . . . .            | 299 | przepis z kuchni staropolskiej . . . . .       | 308 | staropolskiej . . . . .                       | 317 |
| Kluski z płatków owsianych . . . . .            | 299 | Chleb pszenny z dodatkiem tymianku . . . . .   | 308 | Napój marchwiowo-porczkowy . . . . .          | 318 |
| Kotlety z sera . . . . .                        | 299 | Placek z dynią oszczędny . . . . .             | 309 | Napój malinowo-porczkowy . . . . .            | 318 |
| Bliny ziemniaczane . . . . .                    | 300 | Legumina z dyni według                         |     | Staropolski napój orzeźwiający                |     |
| Bób w pikantnym sosie . . . . .                 | 300 | Pani Rejentowej . . . . .                      | 309 | zwany szlacheckim . . . . .                   | 318 |
| Masło ziołowe . . . . .                         | 300 | Kruche ciasteczka z makiem . . . . .           | 309 | Kwas chlebowy . . . . .                       | 319 |
| Placki ziemniaczane z kabaczkim                 |     | Ciastka z anyżkiem . . . . .                   | 311 | Napój kminkowy . . . . .                      | 319 |
| lub cukinią . . . . .                           | 302 | Ciastka z kminkiem do herbaty i kawy . . . . . | 311 | Kwas miodowy . . . . .                        | 319 |
| Twarożek z olejem lnianym . . . . .             | 302 | Ciastka z płatków owsianych . . . . .          | 311 | Jarzębiak . . . . .                           | 320 |
| Krokiety orzechowe – przepis                    |     | Salatka owocowa z białym                       |     | Jałowcówka . . . . .                          | 320 |
| ze staropolskiej kuchni magnackiej . . . . .    | 302 | serem i melisą . . . . .                       | 312 | Owocówka Babci Tosi . . . . .                 | 320 |



|                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Wytrawna miętówka .....                                                                                              | 321 |
| Leśniczanka – wytworna nalewka,<br>czyli ratafia na owocach lasu, przepis<br>ze staropolskiej kuchni szlacheckiej .. | 321 |
| Likier kminkowy .....                                                                                                | 323 |
| Nalewka na zielonych orzechach –<br>przepis z kuchni staropolskiej .....                                             | 323 |
| Likier orzechowy .....                                                                                               | 323 |
| Miód pitny sycony trójniak .....                                                                                     | 324 |
| Tarninówka – przepis z kuchni<br>staropolskiej .....                                                                 | 324 |
| Vespetro – nalewka rodem z Włoch ..                                                                                  | 324 |
| Aronia do mięsa .....                                                                                                | 325 |
| Konfitura z zielonych orzechów,<br>tzw. czarne orzechy .....                                                         | 325 |
| Borówka do mięsa .....                                                                                               | 325 |
| Konfitura z czarnego bzu .....                                                                                       | 326 |
| Konfitura z arcydzięgla .....                                                                                        | 326 |
| Konfitura z głogu .....                                                                                              | 326 |
| Galaretka poziomkowa .....                                                                                           | 327 |
| Staropolska galaretka z agrestu z różą ..                                                                            | 327 |
| Galaretka z malin na surowo .....                                                                                    | 327 |
| Sok z aronii .....                                                                                                   | 328 |
| Sok z malin wystany .....                                                                                            | 328 |
| Sok malinowo-poziomkowy .....                                                                                        | 328 |
| Dżem z czarnych porzeczek .....                                                                                      | 329 |
| Dżem z leśnych owoców .....                                                                                          | 329 |
| Dżem z jarzębiny .....                                                                                               | 329 |
| Ogórki warszawskie .....                                                                                             | 330 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Ogórki marynowane w occie<br>koperkowo-winnym .....               | 330 |
| Marynowana dynia .....                                            | 331 |
| Marynata z białego wina .....                                     | 331 |
| Sposób marynowania dziczyzny<br>według kuchni staropolskiej ..... | 331 |
| Przyprawa jarzynowo-grzybowa .....                                | 332 |
| Marynowane śliwki niepekające .....                               | 332 |
| Ocet estragonowy .....                                            | 333 |
| Olej ziołowy .....                                                | 333 |
| Olej czosnkowy .....                                              | 333 |
| Ocet ziołowy do konserwowania<br>ogórków .....                    | 334 |
| Ocet ziołowy .....                                                | 334 |



|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| ziołowy salon<br>piękności .....                            | 335 |
| Kosmetyki naturalne .....                                   | 336 |
| Rośliny kosmetyczne .....                                   | 336 |
| Substancje roślinne o właściwościach<br>kosmetycznych ..... | 337 |
| Pielęgnacja skóry twarzy .....                              | 338 |
| Budowa i funkcje skóry .....                                | 338 |
| Co wpływa na wygląd skóry? .....                            | 339 |
| Nawilżanie .....                                            | 339 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Rodzaje cery .....                                | 339 |
| Rozpoznawanie typów cery .....                    | 341 |
| Zioła w pielęgnacji różnych<br>typów cery .....   | 342 |
| Toniki .....                                      | 345 |
| Kremy .....                                       | 346 |
| Maseczki .....                                    | 348 |
| Pielęgnacja włosów .....                          | 349 |
| Budowa włosów .....                               | 349 |
| Rodzaje włosów .....                              | 350 |
| Co szkodzi włosom .....                           | 351 |
| Łupież .....                                      | 351 |
| Łysienie .....                                    | 351 |
| Podstawowe zabiegi pielęgnacyjne ..               | 352 |
| Ziołowa pielęgnacja włosów .....                  | 354 |
| Farbowanie włosów preparatami<br>roślinnymi ..... | 357 |
| Pielęgnacja ciała .....                           | 361 |
| Kąpiele ziołowe .....                             | 361 |
| Olejki eteryczne .....                            | 363 |
| Najpopularniejsze olejki .....                    | 364 |
| Kąpiele aromaterapeutyczne .....                  | 366 |
| Złuszczenie naskórka – peeling ..                 | 367 |
| Dłonie i stopy .....                              | 370 |
| Pielęgnacja suchej skóry dłoni .....              | 370 |
| Pielęgnacja przemarzniętych dłoni ..              | 371 |
| Manikiur i pedikiur .....                         | 372 |
| Nadmierna potliwość dłoni i stóp ..               | 372 |
| Zmiękczenie skóry stóp/pięt .....                 | 373 |





# SPIS TREŚCI

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Związki roślinne w nowoczesnych kosmetykach ..... | 374 |
| Starzenie się skóry .....                         | 374 |
| Substancje pochodzenia roślinnego ..              | 374 |

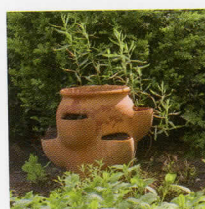


## piękny dom .....

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Zbieranie i suszenie ziół do celów dekoracyjnych ..... | 378 |
| Wiosenne bukiety z ziół .....                          | 380 |
| Letnia wiązanka z dzikim bzem .....                    | 382 |
| Różany bukiet .....                                    | 383 |
| Romantyczny bukiet .....                               | 384 |
| Wiązanka z naparstnicą .....                           | 385 |
| Oryginalne aranżacje ogrodowe – koło od wozu .....     | 386 |
| Nietypowe pojemniki – garnki .....                     | 387 |
| Wiklinowy rowerek z ziołami .....                      | 388 |
| Wisząca dekoracja w koszyku .....                      | 289 |
| Wianek ze stokrotek .....                              | 390 |
| Letni stroik .....                                     | 391 |
| Łąka w wazonie .....                                   | 392 |
| Stroiki na Wielkanoc .....                             | 393 |
| Wieniec z ziołami .....                                | 394 |
| Wieniec świąteczny .....                               | 395 |
| Świąteczna dekoracja lampy .....                       | 396 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Choinka z gałązek sosny .....      | 397 |
| Ozdobne woreczki na choinkę .....  | 398 |
| Girlanda z barwinka .....          | 399 |
| Jesienny stół .....                | 400 |
| Cytrynowa choinka .....            | 402 |
| Świeczka z cytryny .....           | 403 |
| Donica z mchu .....                | 404 |
| Ziołowe serduszko .....            | 405 |
| Stroik z dyni .....                | 406 |
| Dyniowy lampion .....              | 408 |
| Dyniowa maskara .....              | 409 |
| Świeca z wosku pszczelego .....    | 410 |
| Świeca z igłami sosnowymi .....    | 411 |
| Zioła w oleju i occie .....        | 412 |
| Ozdobny szklany pojemnik .....     | 414 |
| Kostki lodu z ziołami .....        | 415 |
| Nietypowe potpourri .....          | 416 |
| Woda ziołowa .....                 | 418 |
| Efektowne doniczki z ziołami ..... | 419 |
| Aromatyczna serwetka .....         | 420 |
| Pachnący pokrowiec na imbryk ..... | 422 |
| Ziołowe „witraże” .....            | 424 |
| Wonna papeteria .....              | 425 |
| Dekoracyjny blat .....             | 426 |
| Zielnik .....                      | 428 |
| Naszyjnik zielarki .....           | 430 |
| Ekologiczna bransoleta .....       | 431 |
| Ramka ozdobiona ziołami .....      | 432 |
| Obrazek – zielnik .....            | 433 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Decoupage na donicy .....          | 434 |
| Dekoracyjne pakowanie prezentów .. | 435 |
| Mydło ziołowe .....                | 436 |
| Woreczek na zioła do kąpeli .....  | 437 |
| Abażur w stylu romantycznym .....  | 438 |
| Poduszeczka z szyszkami chmielu .. | 439 |
| Woreczki zapachowe .....           | 440 |



## uprawa ziół .....

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Sadzenie ziół do gruntu .....                    | 442 |
| Sadzenie ziół do pojemników .....                | 444 |
| Zakładanie ogródka ziołowego .....               | 446 |
| Tarasy, balkony .....                            | 451 |
| Taras przy domu na wsi .....                     | 452 |
| Taras przy domu miejskim .....                   | 457 |
| Balkon .....                                     | 461 |
| Skorowidz nazw polsko-łacińskich ..              | 464 |
| Skorowidz nazw łacińsko-polskich ..              | 466 |
| Budowa roślin .....                              | 468 |
| Pozyskiwanie i czas zbioru roślin .....          | 470 |
| Części roślin wykorzystywane w lecznictwie ..... | 479 |
| Zastosowanie ziół przyprawowych ..               | 494 |
| Najpopularniejsze zioła przyprawowe ..           | 498 |
| Indeks .....                                     | 502 |