

SPIS TREŚCI

Wstęp, który można sobie darować	5
Wstęp, który trzeba przeczytać	8
O czarownicach, znachorach i uczonych	13
Zaopatrujemy apteczkę domową	19
Jakich roślin nie wolno zbierać?	19
Rośliny trujące	19
Rośliny chronione	20
Co trzeba wiedzieć o czasie i sposobie zbioru? .	21
Kiedy najlepiej zbierać?	21
Gdzie najlepiej zbierać?	22
Nie bądźmy zachłanni	23
Jakie części roślin zbieramy?	24
Jak suszyć i przechowywać zioła?	27
Suszenie	27
Przechowywanie	28
Sposoby przyrządzania ziółek	29
Otwieramy zielnik	31
Arcydzięgiel litwor	32
Arnika górską	37
Babka	40
Bazylia pospolita	44
Bez czarny	47
Biedrzeniec anyż	51
Bieluń dziedzierzawa	55
Borówka czernica	57
Brzoza brodawkowata	60
Buławinka czerwona	64

Bylica estragon	66
Bylica piołun	69
Cebula zwyczajna	72
Centuria pospolita	75
Chaber bławatek	78
Chmiel zwyczajny	81
Chrzan pospolity	85
Cykorja podróżnik	89
Czosnek pospolity	92
Dąb	96
Dymnica pospolita	100
Dynia zwyczajna	103
Dziurawiec zwyczajny	106
Fasola zwyczajna	110
Fiołek trójbarwny	113
Glistnik jaskółcze ziele	116
Głóg dwuszyjkowy	119
Gorczyca biała	122
Gorczyca czarna	125
Grzybień biały	128
Hyzop lekarski	130
Jałowiec pospolity	133
Jasnota biała	136
Jemiola pospolita	139
Kalina koralowa	142
Kasztanowiec zwyczajny	145
Kminek zwyczajny	148
Kocanki piaskowe	151
Kolendra siewna	154
Konwalia majowa	158
Koper ogrodowy	160
Koper włoski	164
Kopytnik pospolity	167
Kozłek lekarski	169

Kruszyna pospolita	172
Krwawnik pospolity	175
Lawenda lekarska	178
Len zwyczajny	182
Lipa drobnolistna	185
Lubczyk lekarski	189
Lulek czarny	193
Łopian większy	196
Macierzanka piaskowa	199
Majeran ogrodowy	203
Malina właściwa	206
Marchew zwyczajna	209
Mącznica lekarska	212
Melisa lekarska	215
Mięta pieprzowa	219
Milek wiosenny	225
Miodunka plamista	228
Mniszek lekarski	231
Mydlnica lekarska	235
Nagietek lekarski	239
Naparstnica wełnista	242
Nawłóć pospolita	245
Nostrzyk żółty	248
Oman wielki	251
Orzech włoski	254
Perz właściwy	258
Pierwiosnka lekarska	261
Pietruszka zwyczajna	264
Pięciornik gęsi	267
Podbiał pospolity	270
Pokrzyk wilcza jagoda	273
Pokrzywa zwyczajna	276
Prawoślaz lekarski	280
Rącznik pospolity	283

Rdest ptasi	286
Rdest wężownik	289
Rozmaryn lekarski	292
Róża dzika	296
Rumian szlachetny	299
Rumianek pospolity	302
Ruta ogrodowa	306
Rzepik pospolity	309
Rzewień (rabarbar) dłoniasty	312
Rzodkiew czarna	315
Serdecznik pospolity	319
Skrzyp polny	322
Słonecznik zwyczajny	326
Sosna zwyczajna	329
Szakłak pospolity	333
Szałwia lekarska	335
Ślaz dziki	340
Śliwa tarnina	343
Świetlik łąkowy	346
Tarczownica islandzka	349
Tatarak zwyczajny	352
Tymianek pospolity	355
Wierzba biała	359
Wrotycz pospolity	362
Żarnowiec miotlasty	365
Żywokost lekarski	367
Na co pomaga to ziółko, czyli wykaz ważniejszych ziół według ich działania	371
Zioła działające przeciwzapalnie i dezynfekująco na skórę i błony śluzowe	371
Zioła wykrztuśne i przeciwkaszlowe	372
Zioła działające napotnie i przeciwgorączkowo	372
Zioła obniżające ciśnienie krwi	372
Zioła przeciwmiażdżycowe	372

Zioła działające osłaniająco na przewód pokarmowy	373
Zioła przeciwbiegunkowe i zapierające . . .	373
Zioła przeczyszczające i rozwalniające	373
Zioła zwiększające wydzielanie soków trawiennych, poprawiające apetyt	373
Zioła wiatropędne	374
Zioła „wątrobowe”, żółciotwórcze i żółciopędne	375
Zioła moczopędne	375
Zioła mlekopędne	376
Zioła przeciwcukrzycowe	376
Zioła poprawiające przemianę materii i działające odtruwająco na organizm . . .	376
Zioła o działaniu przeciwreumatycznym . . .	377
Zioła działające przeciwrobaczo	377