

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 34
 - Substancje podstawowe 34
 - Substancje wtórne 35
- V. Rodzaje surowców zielarskich.
 - Organy i części roślin używane w lecznictwie 51
- VI. Postacie leków stosowane w ziołolecznictwie 55
 - Przyrządzanie ziół do użytku wewnętrznego 55
 - Zioła stosowane zewnętrznie 60
- VII. Czynniki zmienności substancji czynnych w roślinach zielarskich 62
 - Czynniki zmienności zawartości substancji czynnych i masy surowca w czasie wegetacji roślin zielarskich 62
 - Czynniki zmienności zawartości substancji czynnych po zbiorze surowca 62
 - Czynniki powodujące zmiany substancji czynnych po zbiorze surowca 67
- VIII. Wykaz ziół uszeregowanych według kryteriów stosowania 71
- IX. Klasyfikacja ziół według ich właściwości leczniczych 75
- X. Wykaz ziół stosowanych w poszczególnych kategoriach chorób 84
- XI. Rośliny lecznicze z upraw i ze stanu naturalnego 107
- XII. Uprawa roślin leczniczych 110
- XIII. Rośliny lecznicze ze stanu naturalnego 125
- XIV. Zasady zbioru poszczególnych grup surowców zielarskich 129
 - Jak, kiedy i gdzie zbierać zioła? 129
 - Omówienie poszczególnych grup w kolejności pozyskiwania zaczynając od wiosny 129
 - Korzenie (Radix) i kłącze (Rhizoma) 130
 - Kwiaty 131
 - Liście 132
 - Ziele 133
 - Owoce i nasiona 134
 - Pączki 134

Okresy zbioru ziół **134**

Kiedy zbierać zioła? **135**

XV. Informacje dotyczące pozyskiwania ziół
i przygotowania surowców zielarskich **138**

XVI. Zbiór ziół a ochrona gatunkowa roślin **152**

XVII. Suszenie i przechowywanie surowców zielarskich **155**

Sposoby suszenia **156**

Ziele **158**

Liście **158**

Kwiaty **159**

Owoce **159**

Korzenie **159**

Kory **160**

Przebieg suszenia **160**

XVIII. Monografie roślin leczniczych **163**

XIX. Piśmiennictwo **642**

XX. Skorowidz nazw polskich i nazw łacińskich roślin zielarskich **643**

XXI. Skorowidz nazw łacińskich i nazw polskich roślin zielarskich **648**

Jak sobie pomóc korzystając z apteki natury. Wybierz herbatę ziołową,
która jest najlepsza dla Ciebie **653**

The list dietary supplements (herbal tea) and products for everyday use in two series **656**

Ilustracje kolorowe wybranych roślin leczniczych **I**

Suplementy diety i środki powszechnego użycia. Herbaty ziołowe firmy *Herbavis*,
także ze znakiem marki *Herbaflos* **VII**