

Spis treści

Wprowadzenie	5
Krótką historia roślin leczniczych	6
Demony Babilonu	6
Egipt balsamistów, lekarzy i wytwórców perfum	8
Indie i Chiny: podstawy ziołolecznictwa	9
Persja, kraina na skrzyżowaniu kultur	10
Starożytna Grecja, kolebka naszej medycyny	11
Epoka rzymska i jej uczone traktaty medyczne	12
Średniowiecze: tylko Bóg uzdrawia	14
Wpływy arabskie	16
XIV wiek: globalna katastrofa	17
Renesans ziołolecznictwa	18
Egzotyczne specjały: ratunek zza morz	19
Nowe leki, nowe składniki	21
Wiek XIX: zmierzch odwiecznych ziółek	22
Rośliny	24
Chaber bławatek	26
Chmiel	28
Eukaliptus	30
Gorczyca	32
Goździkowiec korzenny	34
Imbir	36
Lawenda	38
Lipa drobnolistna	40
Mięta polej	42
Morszczyn pęcherzykowaty	44
Nagietek lekarski	46
Rozmaryn	48
Róża	50
Rumianek	52
Szałwia	54
Ślaz dziki	56



W-23571

K10128/2010

Tymianek	58
Werbena	60
Winorośl	62
Wrzós	64

Preparaty do stosowania zewnętrznego 67

Płyn do kąpieli z bluszczem	68
Sól kąpielowa z wrzosem	70
Woda chabrowa	72
Kataplazmy z gorczycy	74
Mleczko do demakijażu lipowo-rumiankowe	76
Olejek nagietkowy	78
Balsam miętowy z goździkami	80
Różany krem odżywczy	82
Krem do rąk	84
Spirytus lawendowy do nacierania	86
Pachnący balsam do ust	88

Preparaty doustne 91

Eliksir z anyżem, miętą i goryczką	92
Macerat słazu, prawoślazu i wierzby białej	94
Wywar z imbiru	96
Tonizujące wino rozmarynowe	98
Napar z waleriany, chmielu i werbeny	100
Syrop miodowo-tymiankowy	102
Likier z szaławii	104
Napój odchudzający z koprem włoskim	106
Inhalacja z eukaliptusa	108

Zastosowanie lecznicze niektórych roślin 110

Słowniczek terminologii używanej w ziołolecznictwie 111