

WSTĘP- - -

Zioła Bliskiego i Dalekiego Wschodu | Greccy i rzymscy
truciciele

Czym leczyli Arabowie

Zioła świętej Hildegardy Lekarzy Paracelsusa, czyli mak na ból
głowy

Nowa era w farmakologii

W przyklasztornych ogródkach

Polskie zielniki

Panny apteczki

Napary, odwary i nalewki

Rozpoznawanie ziół

POLSKIE ZIOŁA –

ARNIKA GÓRSKA *Arnica montana*

ARONIA CZARNOOWOCOWA *Aronia melanocarpa* 34

BABKA LANCETOWATA *Plantago lanceolata* 36

BERBERYS POSPOLITY *Berberis vulgata* 38

BEZ CZARNY *Sambucus nigra* 40

BIEDRZENIEC ANYŻ *Pimpinella anisum* 42

BORÓWKA BRUSZNICA *Vaccinium myrtillus* 44

BORÓWKA CZERNICA *Vaccinium myrtillus* 46

BYLICA PIOŁUN *Artemisia absinthium* 48

BYLICA POSPOLITA *Artemisia vulgaris* 50

CHABER BŁAWATEK *Centaurea cyanus* 52

CYKORIA PODRÓŻNIK *Cichorium intybus* 54

DZIEWANNA WIELOKWIATOWA *Verbascum thapsus* 56

DZIURAWIEC ZWYCZAJNY *Hypericum perforatum* 58

GLISTNIK JASKÓŁCZE ZIELE *Chelidonium majus* 60

GŁÓG DWUSZYJKOWY *Crataegus oxyacantha* 62

GORCZYCA BIAŁA *Sinapis alba* 64

JAŁOWIEC POSPOLITY *Juniperus communis* 66

KM IN EK ZWYCZAJNY *Carum carvi* 68

KOLENDRA SIEWNA *Coriandrum sativum* 70

KONICZYNA ŁĄKOWA *Trifolium pratense* 72

KONWALIA MAJOWA *Convallaria majalis* 74

KOPER OGRODOWY- 76

KOZIERADKA POSPOLITA *Trigonella foenugraecum* 78

KOZŁEK LEKARSKI *Valeriana officinalis* 80

KRWAWNIK POSPOLITY *Achillea millefolium* 82

LAWENDA LEKARSKA *Lavandula officinalis* 84

LEBIODKA POSPOLITA *Origanum vulgare* 86

LUBCZYK OGRODOWY *Leristicum officinale* 88

ŁOPIAN WIEKSZY *Arctium lappa* – 90

MAJERANEK OGRODOWY *Majorana hortensis* 92

MAK POLNY *Papaver rhoeas* – 94

MELISA LEKARSKA *Melissa officinalis* – 96

MIĘTA PIEPRZOWA *Mentha piperita* 98

MIŁEK WIOSENNY *Adonis vernalis* 100

MIODUNKA PLAMISTA *Pulmonaria officinalis* 102

MNISZEK POSPOLITY *Taraxacum officinale* 104

NAGIETEK LEKARSKI	<i>Calendula officinalis</i>	106	
PERZ WŁAŚCIWY	<i>Agropyron repetis</i>		108
PODBIAŁ POSPOLI	<i>Tussilago farfara</i>	110	
POKRZYWA ZWYCZAJNA	<i>Urtica dioica</i>	112	
RDEST PTASI	<i>Polygonum auiculare</i>	-	114
RÓŻA DZIKA	<i>Rosa canina</i>	116	
RUMIANEK POSPOLITY	<i>Matricaria chamomilla</i>		118
SZAŁWIA LEKARSKA	<i>Salviti officinalis</i>		120
SKRZYP POLNY	<i>Equisetum arvense</i>	-	122
ŚWIETLIK ŁĄKOWY	<i>Euphrasia rostkomma</i>	-	124
WIESIOŁEK DWULETNI	<i>Oenothera biamis</i>	-	126
WRZOS ZWYCZAJNY	<i>Calluna rulgaris</i>	128	
ŻURAWINA BŁOTNA	<i>O\ycoccus aquadńpelalus</i>	130	
ŻYWOKOST LEKARSKI	<i>Symphytum officinale</i>	132	
BIBLIOGRAFIA	-----	134	