

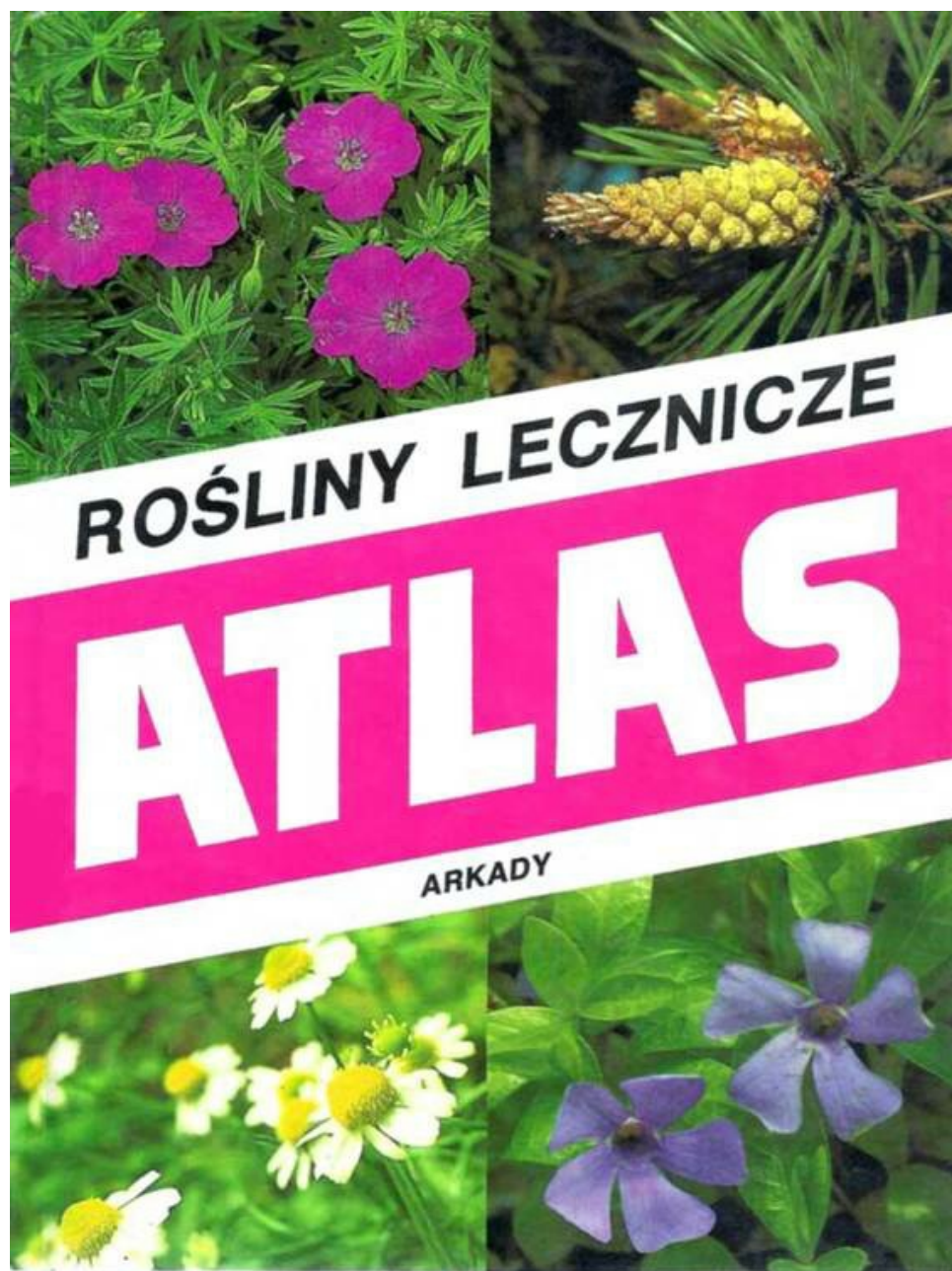


**ROŚLINY LECZNICZE**

# **ATLAS**

**ARKADY**





Zbiorowe

## Rośliny lecznicze

### Spis treści:

Wstęp

CZĘŚĆ OGÓLNA

CZĘŚĆ SZCZEGÓŁOWA: Charakterystyki roślin leczniczych

INDEKS CHOROÓB WYSTĘPUJĄCYCH U LUDZI (wybór)

Atlas „Rośliny lecznicze” jest systematycznym zestawieniem wiadomości dotyczących większości rodzimych składników naszej flory, jak też obcych gatunków roślin, często u nas uprawianych, mających zastosowanie w ziołolecznictwie.

Atlas zawiera zasadnicze opracowanie 317 gatunków roślin leczniczych przedstawionych na fotografiach barwnych, z uwzględnieniem nazw w języku polskim i łacińskim. Dokonany został również niezbędny opis botaniczny każdej z tych roślin i podane siedlisko występowania, jak też wyszczególniony surowiec leczniczy z niej uzyskiwany, jego działanie i zastosowanie. Informacje o kolejnych 113 gatunkach roślin leczniczych są znacznie krótsze i również przedstawione na fotografiach barwnych.

Niniejsze opracowanie zostało sporządzone na podstawie książki pt. ROŚLINY LECZNICZE - ATLAS, wydawnictwa

„Arkady” w 1993 r..

Opiniodawcy: prof. dr hab. Stanisław Marek oraz prof. dr hab. Dominik Fijałkowski.

Konsultanci: doc. dr hab. Barbara Mikolaj, dr nauk med. Antoni Caban, dr nauk bot. Eugeniusz Panek.

## **Wstęp**

Duże zainteresowanie społeczeństwa roślinami leczniczymi i stosowaniem leków ziołowych staje się coraz bardziej uzasadnione z uwagi na uzyskiwanie - zwłaszcza w krajach zachodnich (Niemcy, Francja) licznych pozytywnych wyników badań naukowych i klinicznych, potwierdzających doświadczenia i praktyki lecznictwa ludowego.

Nasz zespół autorski również to inspirowało w tworzeniu atlasu „Rośliny lecznicze”, zawierającego opracowanie większości rodzimych składników naszej flory, jak też obcych gatunków roślin, często u nas uprawianych, mających zastosowanie w ziołolecznictwie. Stosowanie ziół jest terapią bezpieczną, bo nie wywołującą skutków ubocznych, a zarazem skuteczną w leczeniu wielu chorób, zwłaszcza u ludzi w podeszłym wieku i u dzieci. Szczególnie cenne jest wykorzystanie makro-, mikroelementów i witamin, zawartych w surowcach roślin leczniczych, które zabezpieczają organizm przed wieloma schorzeniami i przyspieszają leczenie.

Atlas zawiera zasadnicze opracowanie 317 gatunków roślin mających zastosowanie lecznicze.

Dokonany został również niezbędny opis botaniczny każdej z tych roślin i podane siedlisko występowania, jak też wyszczególniony surowiec leczniczy z niej uzyskiwany, jego działanie i zastosowanie. Kompleksowość informacji zamyka przedstawienie każdej z tych roślin na fotografii barwnej. Informacje o kolejnych 113 gatunkach roślin leczniczych są znacznie krótsze, również poparte zdjęciami.

Zawarte w atlasie informacje mogą być przydatne osobom zainteresowanych poszerzeniem wiadomości o ziołolecznictwie. Atlas może mieć również zastosowanie w samokształceniu zwolenników tej metody leczenia, zawiera bowiem wiele informacji o prostych sposobach przyrządzania leków ziołowych, i często można przecież pomóc sobie samemu w drobnych dolegliwościach, gdyż nie wszystkie niedomagania wymagają wizyty w gabinecie tokarskim. Stosując zioła można też wielu chorobom zapobiec, a przewlekłe leczyć. Barwne fotografie z pewnością będą bardzo pomocne w identyfikacji roślin w terenie, a tym samym ułatwią zbiór surowca będącego terapeutycznym surowcem roślinnym.

Atlas ten - poprzez przedstawienie cennych i różnorodnych wartości preparatów roślinnych - uświadamia również Czytelnikowi konieczność ochrony zarówno pojedynczych roślin leczniczych jak i wszystkich elementów otaczającej go przyrody, której każdy z nas jest przecież integralną częścią.

Jeżeli atlas ten, choć w niewielkim stopniu przyczyni się do zwiększenia stanu wiedzy o roślinach leczniczych i upowszechnienia niekonwencjonalnych metod leczenia, będziemy uważać, że osiągnęliśmy zamierzony cel.

Autorzy

## **CZĘŚĆ OGÓLNA**

### **Z historii ziołolecznictwa**

Od zamierzonych czasów człowiek poszukiwał środków leczniczych do zwalczania gnębiących go chorób, utrzymania dobrej kondycji, poprawy swego wyglądu, również w celu zwiększenia odporności organizmu i przedłużenia życia. Tymi środkami były przede wszystkim różnorodne zioła rosnące w jego najbliższym otoczeniu, w których doborze kierował się wrodzoną intuicją i instynktem samozachowawczym.

O ziołolecznictwie dawnych czasów dowiadujemy się z różnych źródeł archiwalnych, np. z papirusa Ebersa, które świadczą o posiadaniu przez egipskich kapłanów bogatej już wiedzy o lekach pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Cenne informacje na temat zielarstwa zawierają także święte księgi hinduskie Wedy i zielnik chiński Pen-King (sprzed 3000 lat p.n.e.). Do Europy wiedza zielarska przedostała się z krajów Dalekiego Wschodu i rozpowszechniła się głównie w Grecji i Rzymie. Wielu starożytnych uczonych (np. Herodot, Hipokrates, I Dioskurides) w swych obszernych dziełach starało się upowszechnić wiedzę z zakresu ziołolecznictwa. Ogromne zasługi dla rozkwitu antycznej nauki ziołolecznictwa miał także lekarz rzymski Klaudiusz Galen, Grek z pochodzenia, który był prekursorem tego kierunku w medycynie i twórcą wiedzy o postaciach leków (niektóre leki ziołowe do dziś noszą nazwę leków galenowych).

W dobie średniowiecza zielarstwem zajmowali się przede wszystkim zakonnicy (cystersi, benedyktyni, augustianie), którzy w ogródkach przyklastornych uprawiali obce i rodzime, dziko rosnące rośliny lecznicze. Powstające w XVI i XVII w. ogrody botaniczne, także w Polsce, miały charakter ogrodów zielarskich. Autorami pierwszych polskich ksiąg o ziołolecznictwie byli: Stefan Falimirz z Kobyłina, Szymon z Toncza, Marcin Siennik, Marcin z Urzędowa (Herbarze). W 1613 r. powstał zielnik Szymona Syreniusa - największe dzieło tego typu w ówczesnej Europie (zawierało opis 765 roślin). Pomyślny rozwój tej gałęzi wiedzy medycznej trwał do połowy XIX w., tj. do momentu rozpoczęcia produkcji leków syntetycznych, które na długi czas skutecznie wyparły z użycia leki roślinne.

Po okresie zafascynowania chemioterapią nastąpił powrót do naturalnych środków leczniczych, stwierdzono bowiem, że zastosowanie leków syntetycznych nie zawsze przynosiło spodziewane efekty. Zalety leków syntetycznych (łatwość

nabycia, szybkość działania, wygodne ich użycie i stosowanie) nie są niestety w stanie przesłonić wielu zagrożeń, a więc pojawiających się powikłań i często trudnych do zlikwidowania skutków ubocznych, wywołanych niewłaściwym lub zbyt pochopnym przyjmowaniem tych leków. Leczenie natomiast preparatami i mieszankami ziołowymi, mimo konieczności długiego okresu ich stosowania, nie powoduje w organizmie człowieka żadnych gwałtownych zaburzeń metabolicznych. Obecne w ziołach substancje biologicznie czynne znajdują się w określonej równowadze i stosowane w kilkuskładnikowych mieszankach wykazują działanie wzajemnie uzupełniające się (synergizm). Wprowadzenie ich do organizmu ludzkiego nie powoduje akumulowania tych substancji, a w sytuacji nieznacznego nawet przedawkowania, szkodliwe ich działanie jest znikome. Wyjątek stanowią jedynie zioła zawierające substancje toksyczne, których użycie musi być bezwzględnie konsultowane z lekarzem fitoterapeutą. Właściwe dawkowanie i używanie leków ziołowych gwarantuje skuteczność ich działania, przy zastrzeżeniu, że spełnione będą dwa podstawowe warunki: systematyczność stosowania leczniczych preparatów roślinnych i wykazanie cierpliwości w oczekiwaniu na widoczne efekty.

Dziś, w XX w., może się okazać, że stosowanie naturalnych środków terapeutycznych, jakimi są m.in. zioła, to najwłaściwszy sposób leczenia chorób cywilizacyjnych. Ponad 3 miliardy mieszkańców naszego globu korzysta z osiągnięć medycyny tradycyjnej. Co trzeci obywatel USA, Francji czy Niemiec, a co druga osoba po sześćdziesiątym roku życia stosuje leki pochodzenia roślinnego. Być może, że stan wiedzy o lekach ziołowych nie jest jeszcze zadowalający, ale z roku na rok fitofarmacja jest bogatsza o nowe dane dotyczące surowców leczniczych i cennych substancji biologicznie czynnych, pomocnych w zwalczaniu wielu chorób (choroby nowotworowe, wirusowe, bakteryjne, grzybicze). W ostatnich latach wyraźna stała się wręcz tendencja do stosowania leków ziołowych z arsenału zapomnianej medycyny ludowej, gdyż tylko niewielka liczba ziół jest wykorzystywana w lecznictwie oficjalnym. A rośliny lecznicze mogą być przecież źródłem wielu cennych leków otrzymywanych w laboratoriach naukowych, gdyż substancje naturalne zawarte w ziołach mogą być wykorzystywane do otrzymywania leków syntetycznych o podobnym działaniu. Właściwie potraktowane ziołolecznictwo mogłoby przynieść o wiele większe niż dotychczas korzyści, zwłaszcza w przypadku oficjalnego wprowadzenia do do lecznictwa otwartego i zamkniętego oraz traktowania na równi z chemioterapią. Nie powinno się unikać konfrontacji obu tych form terapii w medycynie.

### **Rośliny lecznicze w aspekcie ochrony przyrody**

Jednym z ważnych zadań ruchu ochrony przyrody jest przestrzeganie obowiązujących ustaw i zarządzeń oraz rozwijanie działalności zmierzającej do ochrony gatunkowej poszczególnych elementów flory oraz miejsc ich występowania. W ostatnich dziesiątkach lat zasoby genowe przyrody ożywionej uległy gwałtownemu zmniejszeniu, zagrażającemu istnieniu wielu gatunków naszej flory. Jest to wynik różnorodnej działalności gospodarczej człowieka, ingerującego często zbyt radykałom i nie zawsze rozsądnie - w środowisko życia poszczególnych i Mimików roślin, jak i całych ekosystemów. Człowiek zaczyna bowiem tracić właściwy stosunek do otoczenia, ograniczając swe zainteresowanie roślinami jedynie w celu osiągnięcia maksymalnych korzyści materialnych, zapominając przy tym o szkodliwości wielu swoich poczynań, które mogą okazać się zgubne dla istnienia przyszłych pokoleń. Nie bez znaczenia jest na szaty roślinnej naszego kraju ma też niewłaściwe podejście wielu amatorów niedzielnych wycieczek za miasto, indywidualnie lub grupowo wyjeżdżających np. na grzybobrania, podczas których ładne okazy roślin są bezceremonialnie zrywane do bukietów lub kolekcji przez hobbistów pseudobotaników.

W takiej sytuacji bardzo cenne są wszelkie inicjatywy zmierzające do zabezpieczenia szczególnie wartościowych fragmentów naszej flory lub pojedynczych gatunków roślin, jak również wszelkie akcje uświadamiające szerokie kręgi społeczeństwa o konieczności ochrony otaczającej nas przyrody.

Niektóre gatunki roślin leczniczych wprowadzono do uprawy na szeroką skalę - co jest niewątpliwie najlepszym rozwiązaniem, wiele innych zaś objętych zostało całkowitą lub częściową ochroną gatunkową. Niedopuszczalne są takie praktyki zbioru roślin leczniczych, które powodują trwałe zniszczenie stanowisk wielu cennych roślin. Pozyskiwanie surowca leczniczego z naturalnych stanowisk winno być dokonywane w taki sposób, aby nie było ono w kolizji z zasadami ochrony przyrody. Zbioru surowca zielarskiego z roślin podlegających ochronie częściowej można dokonywać tylko po uzyskaniu odpowiedniego zezwolenia od konserwatora przyrody lub innych kompetentnych władz, a w przypadku gatunków całkowicie chronionych - jedynie z plantacji tych roślin. Wszystkie gatunki chronione mają zamieszczoną w swoich charakterystykach w atlasie odpowiednią uwagę na ten temat.

Poniżej podany jest zbiorczy zestaw roślin leczniczych, opracowanych w atlasie, podlegających ochronie gatunkowej. Całkowitej ochronie podlegają: arcydzięgiel litwor, arnika górską, barwinek pospolity, bluszcz pospolity, dyptam jesionolistny, goryczka żółta, grąźel żółty, lyszczec wiechowaty, miłek wiosenny, naparstnica zwyczajna, orlik pospolity, pomocnik baldaszkowy, powojnik prosty, rojnik murowy, rokitnik zwyczajny, widłak goździsty, wielosił błękitny.

Ochroną częściową objęte są: bagno zwyczajne, centuria pospolita, grzybień białe i północne, kalina koralowa, kocanki piaszkowe, konwalia majowa, kopytnik pospolity, kruszyna pospolita, marzanka wonna, mącznica lekarska, paprotka zwyczajna, pierwiosnek lekarski, porzeczka czarna, tarczownica islandzka, turzycza piaszkowa, wilżyna ciernista, zimowit jesienny.

## **SUROWCE ZIELARSKIE**

## Rodzaje i zbiór surowców zielarskich

Roślinami leczniczymi są zarówno gatunki ziół występujące w swych naturalnych siedliskach i zbiorowiskach, jak i wiele roślin u nas aklimatyzowanych i uprawianych jako warzywa, przyprawowych lub ozdobnych.

Surowcem zielarskim są te części roślin, w których nagromadzone są w większej ilości substancje czynne. Są nimi najczęściej: owoce, liście, kwiaty, korzenie, i te pozyskuje się do celów leczniczych, rzadziej natomiast zbiera się całą roślinę. Jedna roślina może dostarczyć różnego rodzaju surowca leczniczego, np. liście, kwiaty i korzeń lub owoce i kwiaty itp. Każdy jednak rodzaj surowca zawiera nieco inne ciała czynne i ma w związku z tym odmienne zastosowanie.

Uzyskanie odpowiedniego surowca leczniczego zależy od wielu czynników. Niezmiernie istotny jest okres zbioru surowca (miesiąc i pora dnia), tj. czas, w którym zawiera on maksymalną ilość związków czynnych i soli mineralnych. Ważne jest również miejsce jego zbioru - musi pochodzić wyłącznie z miejsc nieskażonych, tj. oddalonych od tras komunikacyjnych o dużej intensywności ruchu samochodowego i zakładów przemysłowych emitujących substancje szkodliwe, oraz z pól, łąk, sadów nie spryskiwanych herbicydami bądź pestycydami. Wartość surowca zależy również od właściwego sposobu zbioru, suszenia i jego przechowywania. Poniżej podany jest wykaz surowców zielarskich i sposoby zbioru:

- **korę** zbiera się wczesną wiosną lub w początkowym okresie wegetacji (łatwo można ją wówczas oddzielić od drewna), zdejmując z młodych zdrowych gałązek w formie krótkich ryłenek lub rurek,

- **korzenie i kłącza** wykopuje się jesienią lub wczesną wiosną i dokładnie oczyszcza (kłącze tataraku można zbierać również latem),

- **kwiaty** zbiera się w początkach lub w pełni kwitnienia rośliny, zrywając je bardzo delikatnie, i układa luźno nie ugniatając (nie należy zbierać kwiatów przekwitających),

- **liście** zbiera się młode, w pełni wyrosnięte, bez szkarad, plam i uszkodzeń, odrywając pojedynczo od rośliny,

- **owoce** zbiera się w pełni dojrzałe i jędrne; rosnące pojedynczo na szypułkach pozyskuje się zrywając ręcznie po jednej sztuce, natomiast zebrane w owocostany - w całości i dopiero później obrywa (owoce dzikiego bzu czarnego oddziela się po wysuszeniu),

- **pączki drzew** zbiera się wczesną wiosną, gdy zaczynają rosnać, pęcznić i są lepkie (zawierają wówczas najwięcej substancji czynnych); okres zbioru jest bardzo krótki (kilka dni) i trwa jedynie do początkowego momentu ich pęknięcia; zrywa się je z drzew przeznaczonych na wyrąb i świeżo ściętych,

- **liście** zbiera się przeważnie w okresie, kiedy roślina rozpoczyna kwitnienie, ścinając jedynie górne części pędów ulistnionych i kwitnących.

## Suszenie surowców roślinnych

Suszenie świeżego surowca roślinnego ma na celu odprowadzenie z niego wody, w celu zahamowania działania enzymów powodujących jego rozkład. Od szybkości suszenia i warunków, w jakich ono odbywa się, zależy jakość i ilość substancji czynnych zawartych w roślinach. Niewłaściwe postępowanie w czasie suszenia może istotnie obniżyć wartość surowca, a nawet uczynić go wręcz bezużytecznym. Przed rozpoczęciem suszenia należy dokonać przeglądu materiału, odrzucając części uszkodzone lub zanieczyszczone, następnie rozłożyć go cienką warstwą na płótnie lub papierze, pozostawiając w cieniu i przewiewnym miejscu (najodpowiedniejsze są przewiewne szopy, stodoły, strychy). Przy dobrej pogodzie niektóre rodzaje surowca, jak np. korzenie, kłącza, korę, owoce, a nawet kwiaty można suszyć bezpośrednio na słońcu, natomiast liście i ziele - w cieniu. Po wysuszeniu surowiec należy zebrać (najlepiej w porze rannej, gdyż w wilgotnym i chłodnym powietrzu nocnym staje się on bardziej elastyczny) i powkładać do worków lub innych opakowań. Przed pakowaniem należy jednak dokładnie sprawdzić, czy został on dobrze wysuszony, co można ocenić po zapachu i zachowaniu przezeń naturalnej barwy. Wiele surowców roślinnych (np. korzenie i kłącza kozłka lekarskiego) nabiera właściwości leczniczych dopiero podczas suszenia. Poniżej podane są sposoby suszenia poszczególnych surowców leczniczych.

**Kora** - przed suszeniem przebiera się ją, odrzucając zanieczyszczenia, części zgrubiałe, zbutwiałe, nadgniłe i pokryte mchem. Suszenie odbywa się w suszarniach powietrznych lub ogrzewanych, początkowo w temp. średniej, a w końcowym etapie w do 70° C (kora dębu - do 30° C); najczęściej jednak suszy się ją na słońcu lub w piekarniku na ruszcie, z zapewnieniem przepływu powietrza. Po wysuszeniu ponownie sortuje się ją i pakuje. Dobrze wysuszona kora przy zginaniu łamie się z trzaskiem.

**Korzenie i kłącza** - przed suszeniem należy je dokładnie oczyścić przez szybkie umycie pod bieżącą wodą (nie moczyć!), następnie przejrzeć i oczyścić z drobnych korzonków, grube zaś korzenie i kłącza przekroić wzdłuż na cztery części; suszyć je można nawleczone na sznurek w suszarni w temp. 35° C, nie przekraczającej jednak 45° C, jak również w piekarniku na rusztach (ostrożnie) lub w upalny dzień na słońcu. Dobrze wysuszone korzenie i kłącza są twarde, łamią się z trzaskiem i zachowują naturalną barwę.

**Kwiaty** - zarówno w czasie zbioru, jak też podczas suszenia wymagają zachowania szczególnej ostrożności i staranności w obchodzeniu się z nimi, gdyż głównym celem jest przetrzymanie ich właściwości i barwy, nie mogą więc ulec nawet zgnieceniu. Materiał zerwany powinien być przebrany i oczyszczony z kwiatów przekwitłych i uszkodzonych. Suszeniu poddaje się same płatki korony lub całe kwiaty bez szypulek, natomiast kwiaty zebrane w kwiatostany (jarzębina, glóg,

dziki bez czarny, lipa - kwiatostany wraz z podsadkami) suszy się w całości, rozłożone pojedynczymi warstwami, najczęściej w suszarniach w temp. 30-35° C. Pęczki kwiatowe umieszcza się również w suszarniach powietrznych lub sztucznych w temp. 30° C. Z wysuszonych kwiatostanów wyskubuje się kwiaty i oczyszcza z szypulek, jedynie kwiatostany lipy pozostawia się w całości. Dobrze wysuszony materiał powinien zachować właściwą sobie barwę, a po zgnieceniu w palcach rozsypanywać się.

**Liście** - należy je oczyścić z wszelkich zanieczyszczeń, uszkodzonych fragmentów i zbyt długich ogonków, pozostawiając tylko młode, zdrowe, bez plam, z krótkimi ogonkami lub bez nich, następnie rozkłada się je cienką warstwą na czystych matach, płótnie lub papierze, w przewiewnych i ocienionych miejscach lub suszarniach w temp. 30° C. Szczególnej troski wymagają liście o grubym unerwieniu, gdyż schną nierównomiernie, a wilgotne szybko gniją. W czasie suszenia nie należy liści przewracać, gdyż ulegają uszkodzeniu. Dobrze wysuszone liście powinny kruszyć się w palcach i zachować naturalną barwę.

**Owoce** - przed suszeniem należy je przebrać i usunąć wszelkie zanieczyszczenia, a suche (niemięsiste) oczyścić z liści i szypulek. następnie rozłożyć warstwami na matach lub papierze w suszarniach ogrzewanych sztucznie, w temp. 30° C, podwyższając ją stopniowo do 60°C. Niektóre owoce, np. róży, należy przekroić, oczyścić z włosków i niełupek, a następnie poddać szybkiemu suszeniu w temp. nawet do 100°C, co warunkuje zachowanie znacznej ilości zawartych w nich witamin. Owoce mięsiste są znacznie trudniejsze w suszeniu - wybiera się tylko świeże, jędrne i w pełni dojrzałe, lecz nie przejrzałe, następnie rozkłada je pojedynczą warstwą (do 1 cm grubości) na płóciennych sitach i suszy w suszarniach ogrzewanych sztucznie w temp. początkowej 30° C, zwiększając do 100° C: w warunkach domowych można je suszyć na płycie kuchennej lub w piekarniku, rozłożone cienką warstwą na blachach wyłożonych papierem: podczas suszenia trzeba dopilnować, aby owoce mięsiste (np. jagody) nie zlepiły się. Szyszkojagody jałowca i inne owoce zawierające olejki eteryczne najwłaściwiej jest poddać suszeniu w sztucznych suszarniach w temp. 30° C. Owoce drobne, tworzące owocostany (np. dziki bez czarny) suszy się w całości w temp. 60° C i oddziela od szypulek dopiero po wysuszeniu. Dobrze wysuszone owoce zachowują naturalną barwę, natomiast przesuszone kruszą się - trzeba je wówczas pozostawić w otwartym pomieszczeniu aż do zmięknięcia.

**Pęczki drzew** - umieszcza się je w suszarniach powietrznych lub ogrzewanych sztucznie, w temp. 40° C. Drobne pęczki (np. brzozy) suszy się wraz z całym pędem, a dopiero później omląca. Pąki zawierające żywicę rozkłada się cienką warstwą i suszy w temp. 25° C w suszarniach powietrznych lub ogrzewanych sztucznie. Dobrze wysuszone pęczki drzew powinny być gładkie, powleczone żywicą, barwy zielonkawej i zamknięte (bez otwartych lusek).

**Ziele** - przed suszeniem oczyszcza się je z różnych mineralnych i organicznych zanieczyszczeń (np. żółkłych liści, przekwitniętych kwiatów), następnie układa kwiatami obok siebie cienką warstwą na płótnie, matach lub czystych papierach i umieszcza w ciepłych, przewiewnych pomieszczeniach lub specjalnych suszarniach, w temp. 35° C. Przekładając surowiec należy uważać, aby nie spowodować odpadnięcia listków. Ziele dziurawca można wiązać w małe pęczki i suszyć zawieszony w przewiewnym miejscu. Dobrze wysuszone ziele powinno zachować naturalną barwę i łatwo kruszyć się w palcach, a łodyżki pękać przy lekkim ściśnięciu.

## SUBSTANCJE CHEMICZNE W ROŚLINACH LECZNICZYCH

### Podstawowe związki czynne

Ciała czynne są to związki powstające w roślinach w wyniku różnorodnych przemian biochemicznych, często bardzo skomplikowanych i nie zawsze do końca poznanych. Najczęściej są one produktami zasadniczej (głównej) lub specyficznej (wtórnej, ubocznej) przemiany materii. Wykazują dużą aktywność biologiczną i w swoisty sposób wpływają na organizm człowieka. Zawartość związków czynnych w poszczególnych roślinach jest różna i zależy od wielu czynników, np.: wieku rośliny, siedliska jej występowania, pogody, pory dnia. Ciała czynne są zróżnicowane pod względem struktury i składu chemicznego. Niektóre z nich to związki trwałe, utrzymujące się przez dłuższy czas w stanie nie zmienionym, inne zaś ulegają szybko rozkładowi, tracąc specyficzny charakter. Związki biologicznie czynne mogą być materiałami budulcowym i energetycznym rośliny, powstającymi w wyniku głównej przemiany materii. Zalicza się do nich: węglowodany, kwasy organiczne, kwasy tłuszczowe, aminokwasy i białka. Inne - jak: alkaloidy, glikozydy, olejki eteryczne, garbniki, gумы i śluzы, żywice - są produktami przemiany wtórnej. Substancje czynne są wytwarzane i gromadzone w rozmaitych częściach rośliny, stąd istnieje możliwość otrzymywania z jednej rośliny różnego surowca leczniczego. Poniżej przedstawiona jest - w układzie alfabetycznym - krótka charakterystyka najważniejszych grup związków czynnych.

Substancje czynne zawarte w roślinach leczniczych oddziałują w specyficzny sposób na organizm ludzki, na co decydujący wpływ ma ich budowa i skład chemiczny. Wśród wielu korzystnych oddziaływań ciał czynnych zawartych w roślinach, niektóre z nich - m.in. alkaloidy i pewne związki glikozydowe (np. glikozydy nasercowe) - wykazują działanie uczulające lub nawet trujące. Ciała czynne takich roślin, odpowiednio wyekstraktowane i dawkowane są skutecznymi lekami, a spożywane bez kontroli mogą być niebezpieczne dla zdrowia.

Substancje szkodliwe nie są równomiernie rozmieszczone w całej roślinie. Stwierdzono różne zawartości tych substancji,

zależnie od gatunku rośliny, jej części, siedliska występowania, nawożenia, pory dnia oraz roku. Laboratoryjne badania ciał czynnych licznych gatunków roślin przyczyniły się do wskazania całych grup gatunków lub rodzin powodujących dolegliwości uczuleniowe.

Szczególnie liczną pod tym względem jest rodzina złożonych - Asteraceae (Compositae). Niektóre rośliny, jak: dziurawiec, ruta, gryka, arcydzięgiel, pasternak, pietruszka, seler, także wielu przedstawicieli ze złożonych, mogą wywoływać uczulenia pod wpływem światła.

Wszystkie rośliny wykazujące działanie trujące, opracowane w atlasie, mają zamieszczoną w swoich charakterystykach odpowiednią uwagę o tej właściwości.

### **Sole mineralne - makro- i mikroelementy**

Różnorodność i znaczna ilość soli mineralnych w roślinach, jak też łatwość rozpuszczania się tych związków w wodzie sprawia, że mają one istotne znaczenie farmakologiczne. Dla organizmu człowieka jest niezbędnych około 15 pierwiastków (makro- i mikroelementów, składników soli mineralnych), będących ważnymi elementami struktur fizjologicznych i biorących udział w różnych procesach metabolizmu. Biopierwiastki mają wpływ na fizyczną i chemiczną integralność komórek i tkanek przez zachowanie odpowiednich potencjałów bioelektrycznych, utrzymują w równowadze system kwasowo-zasadowy organizmu, regulując właściwą kwasowość we krwi i tkankach, jak też są nieodzowne do produkcji hormonów i enzymów. Choć nie spełniają funkcji energetycznych, okazują się niezbędne do życia.

W zależności od roli pierwiastków w organizmie dzieli się je na trzy podstawowe grupy. Do pierwszej zaliczane są: wapń, fosfor i siarka tworzące elementy strukturalne organizmu. Drugą grupę stanowią: sód, potas, magnez, jak również fosfor, siarka i wapń, z grupy pierwszej, oraz chlor - biorące udział w zachowaniu równowagi kwasowo zasadowej organizmu i w utrzymaniu potencjału spoczynkowego błon komórkowych. Trzecia, najliczniejsza grupa, to mikroelementy (pierwiastki śladowe), a więc: żelazo, miedź, cynk, mangan, kobalt, lożom, molibden, chrom, jod, selen, nikiel, bor i glin - spełniające różnorodne oraz niezwykle ważne funkcje w organizmie i konieczne do normalnego jego rozwoju. Wszelkie niedobory i nadmiary makro- i mikroelementów prowadzą do ciężkich schorzeń.

Do najniezbędniejszych dla organizmu ludzkiego pierwiastków należą:

**Wapń (Ca)** - główny składnik kości i zębów, jak też enzymów, niezbędny do prawidłowego krzepnięcia krwi i przenoszenia impulsów nerwowych.

Na zmniejszenie zawartości wapnia w organizmie mają wpływ: brak ruchu, choroby jelita grubego, niedokwaśność żołądka, częste używanie środków przeczyszczających.

**Fosfor (P)** - makroelement odpowiedzialny za właściwy stan kości, zębów, składnik DNA (kwasu dezoksyrybonukleinowego) i RNA (kwasu rybonukleinowego), biorący udział w przenoszeniu energii i prawidłowym funkcjonowaniu nerek.

Na spadek zawartości fosforu w organizmie mają wpływ: środki neutralizujące kwasy żołądkowe, spożywanie nadmiernej ilości mięsa, picie wody miękkiej i zaburzenia jelitowe.

**Siarka (S)** - składnik białek i ATP (kwas adenylotryfosforowy). Najobficiej występuje we włosach, paznokciach i skórze.

**Sód (Na)** - główny kation osocza krwi i cieczy pozakomórkowej, biorący udział w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej ustroju, niezbędny do prawidłowego funkcjonowania nerwów, mięśni i do transportu składników odżywczych, a wspólnie z potasem regulujący bilans wodny w organizmie.

**Potas (K)** - składnik mineralny wszystkich komórek, regulujący gospodarkę wodną, ciśnienie osmotyczne, przepuszczalność błon komórkowych i funkcjonowanie gruczołów wydzielniczych.

**Magnez (Mg)** - aktywator wielu enzymów, składnik chlorofilu, niezbędny przy syntezie białek, ich powstawaniu i aktywacji, odgrywający dużą rolę w reakcjach biochemicznych związanych z transportem fosforu, stabilizujący strukturę kwasów nukleinowych, biorący udział w regulacji systemu kwasowo-zasadowego organizmu i utrzymaniu pobudliwości tkanki mięśniowej oraz nerwowej, jak też kurczliwości mięśni gładkich i szkieletowych. Jego brak w organizmie może być powodem wielu chorób (miażdżycy, choroba wieńcowa).

Ma zmniejszenie zawartości magnezu w organizmie mają wpływ, nadmierne spożywanie tłuszczów i alkoholu oraz zażywanie środków moczopędnych.

**Chlor (Cl)** - główny anion w komórkach i płynach komórkowych, stymulujący produkcję kwasu żołądkowego i wpływający na utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej ustroju oraz procesy detoksykacji w wątrobie.

Na spadek zawartości chloru w organizmie duży wpływ mają zaburzenia trawienne.

**Żelazo (Fe)** - składnik enzymów, niezbędny do wytworzenia czerwonych ciałek krwi. budujący (po połączeniu z miedzią i białkiem) hemoglobinę.

Ma zmniejszenie zawartości żelaza w organizmie mają wpływ: długotrwałe miesiączkowania, ciąża, przewlekłe biegunki, niedokwaśność, alkoholizm, nadużywanie mocnej kawy i herbaty.

**Miedź (Cu)** - składnik enzymów, związanych z procesami, w których uczestniczy żelazo, wchodzący z nim w skład czerwonych krwinek i szpiku kostnego.

Spadek zawartości miedzi w organizmie następuje przy nadmiernym poborze wapnia i cynku.

**Cynk (Zn)** -- składnik enzymów trawiących białko, mający duże znaczenie w rozwoju organów płciowych i ośrodkowego układu nerwowego, stabilizujący funkcje gruczołu krokowego.

**Mangan (Mn)** - składnik enzymów syntetyzujących tłuszcze, niezbędny do produkcji hormonów płciowych, stymulujący czynności mózgu i nerwów.

**Kobalt (Co)** - składnik witaminy B12, niezbędny do syntezy kwasów tłuszczowych.

**Krzem (Si)** - mikroelement inicjujący procesy mineralizacji ustroju i pobudzający wzrost, jeden ze składników kości.

**Molibden (Mo)** - jeden ze składników enzymów.

**Chrom (Cr)** - mikroelement uczestniczący w przemianie węglowodanów.

**Jod (J)** - składnik konieczny do wytwarzania tyroksyny (hormonu tarczycy).

**Selen (Se)** - mikroelement ułatwiający usuwanie z organizmu kadmu, rtęci, ołowiu oraz zwiększający odporność na promieniowanie jonizujące i substancje rakotwórcze.

**Nikiel (Ni) i Bor (B)** - składniki o nie wyjaśnionej jeszcze w pełni roli w metabolizmie (u roślin niedobór powoduje niezdolność do wytwarzania nasion i obumieranie stożka wzrostu), niezbędne do normalnego rozwoju organizmu.

**Glin (Al)** - mikroelement, którego związki regulują wchłanianie wapnia przez organizm.

### **Witaminy i ich główne funkcje biologiczne**

Witaminy to drobnocząsteczkowe związki organiczne o różnorodnym składzie chemicznym, których organizm sam nie potrafi wytworzyć. Muszą być więc dostarczone w postaci gotowej lub w formie surowców prowitamin wraz z pożywieniem lub syntetyzowane przez bakterie znajdujące się w przewodzie pokarmowym. Witaminy są niezbędne do przebiegu wielu procesów życiowych, a tym samym do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Niedobór tych związków prowadzi do poważnych schorzeń.

Witaminy dzieli się na: rozpuszczalne w tłuszczach i rozpuszczalne w wodzie. Pierwsze może organizm gromadzić w formie zapasu i dlatego objawy ich braku występują dopiero po dłuższym czasie ich niedoboru w pożywieniu, drugie - nie są magazynowane w organizmie i brak ich może szybko wywołać objawy awitaminozy.

Do najniezbędniejszych dla organizmu ludzkiego witamin należą:

**Witamina A** (rozpuszczalna w tłuszczach) powstaje w przewodzie pokarmowym z prowitamin, którymi są karoteny dostarczane z pokarmami roślinnymi. Gotowa witamina A występuje w wątrobie. Jest niezbędna do prawidłowego wzrostu i rozwoju nabłonka, ochrania błony śluzowe narządów wewnętrznych. Jej brak powoduje rogowacenie i złuszczenie się naskórka, upośledza czynności siatkówki, zmniejsza odporność na zakażenia, sprzyja powstawaniu kamicy.

**Witamina B** - wspólna nazwa grupy witamin: B1, B2, B6, PP, H, M. Niektóre z nich są syntetyzowane przez florę bakteryjną przewodu pokarmowego człowieka.

**Witamina B1**, (rozpuszczalna w wodzie) znajduje się w wielu surowcach roślin leczniczych, jak również jest syntetyzowana przez bakterie w przewodzie pokarmowym człowieka. Bierze udział w przemianie materii, nie dopuszcza do powstania kwasicy. Jej brak prowadzi do zaburzeń nerwowych, trawiennych, w układzie krwionośnym, gospodarce wodnej (obrzęki).

**Witamina B2** (rozpuszczalna w wodzie) wchodzi w skład enzymów biorących udział w oddychaniu tkankowym. Wpływa na prawidłowy wzrost i rozwój, hamuje powstawanie zaćmy. Jej niedobór wywołuje zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym, zmiany w obrębie rogówki i jamy ustnej (zajady), światłowstręt, przebarwienia skóry.

**Witamina B6** (rozpuszczalna w wodzie) odgrywa podstawową rolę w białkowej przemianie materii. Działa przeciwzapalnie, stymuluje pracę układu nerwowego, zmniejsza zaburzenia nerwowo-mięśniowe, pobudza powstawanie białych krwinek w szpiku kostnym. Przy jej niedoborze występują zmiany na skórze, zapalenie błon śluzowych i osłabienie (przy dłuższym trwającym braku może nastąpić uszkodzenie szpiku kostnego).

**Witamina C** (rozpuszczalna w wodzie) jest niezbędna do utrzymania prawidłowego stanu tkanki łącznej, bierze udział w przemianie oksydoredukcyjnej (utlenianiu) tkanek, odtruwa je z toksyn. Jej niedobór powoduje osłabienie, kruchość naczyń, zmiany w jamie ustnej, szkorbut.

**Witamina D** (rozpuszczalna w tłuszczach) powstaje z pochodnych cholesterolu, przyjmowana jest z pokarmami jako prowitamina i gromadzona w skórze, gdzie światło słoneczne zamienia ją w wit. D. Reguluje przyswajanie wapnia i fosforu. Jej brak powoduje zniekształcenia kości (krzywicę) i zahamowanie wzrostu.

**Witamina E** (rozpuszczalna w tłuszczach) jest niezbędna do prawidłowego przebiegu przemian zachodzących w tkance mięśniowej, jest też jednym z głównych czynników oksydoredukcyjnych ustroju, wywiera wpływ na podwzgórze i przedni płat przysadki mózgowej. Jej brak wywołuje zaburzenia czynności gruczołów płciowych (bezplodność).

**Witamina H** (rozpuszczalna w wodzie) jest przekaźnikiem dwutlenku węgla i bierze udział w jego metabolizmie, wpływa na białkową przemianę materii. Jest syntetyzowana przez bakterie jelit. Jej niedobór powoduje zmiany skórne i na błonach śluzowych.

**Witamina K** (rozpuszczalna w tłuszczach) bierze udział w utlenianiu biologicznym i wytwarzaniu protrombiny w wątrobie, wpływa na proces krzepnięcia krwi. Jest syntetyzowana w jelitach przez florę bakteryjną. Jej niedobór powoduje rozwój



skazy krwotocznej.

**Witamina M** (rozpuszczalna w wodzie) to grupa związków biorących udział w przemianach niektórych aminokwasów oraz kwasów nukleinowych. Jej niedobór wywołuje niedokrwiłość, zapalenie języka oraz biegunki.

**Witamina P** (rozpuszczalna w wodzie) ma wpływ na zachowanie względnie stałego stanu równowagi organizmu (homeostazy) i współdziała z witaminą C w uszczelnianiu śródbłonnków naczyń krwionośnych. Jej brak objawia się kruchością naczyń krwionośnych i skłonnością do wybroczyn.

**Witamina PP** (rozpuszczalna w wodzie) wchodzi w skład licznych fermentów biorących udział w oddychaniu tkanek i jest jednym / czynników warunkujących oraz przyspieszających ogólnoustrojową przemianę materii. Wpływa na prawidłową pracę układu nerwowego i śluzówek, pobudza wytwarzanie żółci i rozszerza naczynia krwionośne. Jej brak wywołuje w początkowym okresie ogólne osłabienie, szybkie męczenie się, bezsenność, bóle głowy i brzucha. Przy dłuższej trwających brakach występuje zapalenie skóry, biegunki i zaburzenia psychiczne.

## Postacie leków roślinnych

Lekiem nazywany jest każdy środek przywracający zdrowie lub zapobiegający chorobom. Spośród wielu specyfików leczniczych najbezpieczniejsze są leki ziołowe, pod warunkiem że są sporządzone z określonego surowca, w odpowiedniej ilości i formie. Do właściwego ich przygotowania służą zioła zalecone przez lekarza fitoterapeutę, które, aby stały się lekiem, muszą być poddane obróbce.

Oczekiwane efekty terapeutyczne można uzyskać tylko stosując zioła przez siebie zebrane lub nabyte z pewnego źródła. Często bowiem mała skuteczność zażywanych ziół spowodowana jest tym, że ich pochodzenie (skażone środowisko), sposób suszenia, magazynowania, termin zbioru czy okres przechowywania nie odpowiadały ustalonym rygorom. Niedotrzymanie wymogów dotyczących choćby jednego z tych czynników powoduje utratę leczniczych właściwości ziół, które mogą nawet stać się toksyczne i być przyczyną różnych dolegliwości oraz schorzeń. Surowców roślinnych nie wolno w żadnym przypadku pozyskiwać ze środowisk znajdujących się w pobliżu zakładów przemysłowych emitujących substancje szkodliwe, dróg i szos o dużym natężeniu ruchu samochodowego, z pól spryskiwanych herbicydami bądź pestycydami, przed upływem karencji (najlepiej w terminie co najmniej dwóch tygodni od minięcia tego czasu), a także z nasypów kolejowych, wysypisk śmieci i gruzowisk. Takie miejsca są najczęściej skażone metalami ciężkimi, a rośliny mają duże zdolności ich kumulowania. Zioła przeważnie nie mają ściśle określonych dat ważności, gdyż substancje czynne w nich zawarte są na ogół dość trwałe. Nie należy jednak gromadzić ziół w zbyt dużych ilościach - najlepiej tylko na jeden sezon. Muszą być one również właściwie przechowywane, tj. w temperaturze pokojowej, w odpowiednich opakowaniach (puszki, torby), z etykietą podającą ich nazwę i datę zbioru.

Leki roślinne mogą być zażywane wewnętrznie (doustnie) i stosowane zewnętrznie. Do użytku wewnętrznego przygotowuje się je w postaciach płynnych jako wyciągi wodne, olejowe bądź alkoholowe, wina oraz wina lecznicze, syropy i soki. Spożywa się je również w formie sałatek profilaktyczno-odżywczych oraz przypraw ziołowych. W terapii zaś zewnętrznej odpowiednio przygotowany surowiec roślinny stosuje się w postaci okładów, kataplazmów, przymoczek, tamponów oraz do zabiegów w formie kąpieli leczniczych, nasiadówek, wlewów i inhalacji.

Postacie leków roślinnych i sposoby ich przygotowania:

**Napar** to wyciąg wodny z oczyszczonych miękkich części surowca roślinnego, tj.: liści, pączków, kwiatów, ziela, przygotowany podobnie jak herbata. 1 łyżkę mieszanki ziołowej zalewa się szklanką wrzątku wody stołowej (staropolanka, kryniczanka), źródlanej lub mleka i pozostawia pod przykryciem na 20 minut, często mieszając, po czym cedzi. Wyciąg zażywa się w stanie ciepłym, zwykle przed lub między posiłkami, popijając małymi łykami lub łyżeczką.

**Odwar** to wyciąg wodny z wysuszonych twardych części ziół, tj.: korzeni, kłączy, kory, łodyg lub nasion. 1 łyżkę surowca zalewa się szklanką wody stołowej o temperaturze pokojowej i podgrzewa w łaźni wodnej lub na płytce przez 30 minut (do 1 godziny), często mieszając i nie dopuszczając do wrzenia. Następnie odwar przecedza się i uzupełnia gorącą wodą stołową do pierwotnej objętości. Po przestygnięciu, letni odwar popija się wolno, małymi łykami lub łyżeczką.

Wyciągi wodne z ziół - napary i odwary - muszą być przyrządzane w naczyniach ceramicznych lub szklanych, w ilości potrzebnej do bezpośredniego użytku i wykorzystane w krótkim czasie. Są to postacie leku dość nietrwałe, toteż nie należy ich przygotowywać na zapas. Napary i odwary do stosowania wewnętrznego sporządza się z ziół (uprzednio dokładnie rozdrobnionych, pokrojonych lub zmielonych) w postaci mieszanek, składających się z 5-7 rodzajów surowca roślinnego o podobnym zastosowaniu leczniczym.

**Macerat** to wyciąg wodny przygotowany na zimno (m.in. z korzenia prawoślazu i nasion lnu). Surowiec zalewa się wodą stołową o temperaturze pokojowej w proporcji 1:20 (tj. 1 część surowca, 20 części wody) i pozostawia na 30 minut, często mieszając. Po przecedzeniu jest gotowy do spożycia.

Bardziej praktyczne w użyciu i silniejsze działanie lecznicze od wyciągów wodnych mają wyciągi olejowe, alkoholowe i winne. Sporządza się je z mieszanek ziołowych lub pojedynczego surowca.

**Wyciąg olejowy** uzyskuje się zalewając w słoju dokładnie rozdrobniony (sproszkowany) surowiec roślinny olejem sojowym lub słonecznikowym. Słój nakrywa się kilkoma warstwami gazy i odstawia w ciemne miejsce na 2 tygodnie. Od czasu do czasu należy słojem potrząsnąć. Po maceracji zawartość odcedza się, a słoje napełnia nową porcją ziół, którą

zalewa się odcedzonym olejem i ponownie odstawia w ciemne miejsce na dalsze 2 tygodnie. Po upływie tego okresu zawartość słoja precedza się, a uzyskany wyciąg butelkuje. Wyciąg olejowy jest najczęściej stosowany w leczeniu chorób wątroby, pęcherzyka żółciowego, nerek i chorób skórnych.

Wyciąg olejowy z koszyczków kwiatowych uzyskuje się w ten sposób, że surowiec (kwiaty) układa się w słoju warstwami i skrapia kolejno każdą warstwę równą ilością wódki. Po 2 godzinach całość zalewa się olejem w proporcji 1:5 (tj. 1 część surowca, 5 części oleju) i podgrzewa przez 4 godziny, często mieszając i nie dopuszczając do wrzenia, aż do uzyskania kruchości surowca. Roztwór precedza się i butelkuje.

Wyciągi olejowe zażywa się bezpośrednio, w ilości nie przekraczającej 2-3 łyżeczek w ciągu dnia.

**Wyciąg alkoholowy** uzyskuje się w ten sposób jak wyciąg olejowy, z tą różnicą, że zioła zalewane są spirytusem lub alkoholem, a proces wytrawiania trwa tylko tydzień. Wyciąg alkoholowy zażywa się zwykle rozcieńczony, rozprowadzając 1 łyżeczkę ekstraktu w 1/4 szklanki mleka lub wody, i popija małymi łykami lub łyżeczką.

**Przymoczek** przygotowuje się - w zależności od schorzenia - z ciepłych lub zimnych naparów bądź odwarów z ziół. Na gazę o wielkości dostosowanej do powierzchni schorzenia nakłada się kilka warstw ligniny lub waty, które mocno nasączone wyciągiem ziołowym nakrywa się gazą i przykładą na chorą część ciała, przetrzymując okład przez co najmniej 15-20 minut. Do przymoczek stosowanych w chorobach kobiecych, sporządzanych z soku rośliny lub jej owoców, należy dodać miodu płynnego w proporcji 5:1 (tj. 5 części surowca, 1 część miodu).

**Okłady** mają zastosowanie w leczeniu zewnętrznym. Działanie ich może być: przeciwzapalne, przyspieszające gojenie, zmiękczające. Z kilku łyżek dokładnie sproszkowanych ziół i zalanych wrzącą wodą stołową w proporcji 1:2 (tj. 1 część surowca, 2 części wody) sporządza się papkę, którą po nałożeniu na gazę i przestygnięciu do temperatury właściwej dla danego okładu przykładą się na chore miejsce, okrywając dodatkowo ceratką lub folią, i pozostawia do ostygnięcia. Surowiec do okładów może być użyty dwukrotnie.

**Kataplazmy** to gorące okłady z ziół, stosowane na bolesne miejsca w stanach zapalnych (zapalenie pęcherzyka żółciowego, korzonków nerwowych, kamica nerkowa, bóle reumatyczno-artretyczne, nerwobóle). Sporządza się je ze zmielonych lub pomażdżonych ziół, które umieszcza się w woreczku lnianym, zawiązuje i zanurza we wrzątku na 5-10 minut, a następnie schłodzone do temperatury 40-50° C nakłada na bolesne miejsce, okrywając folią i ocieplając dodatkowo wełnianą chustą. Kataplazm pozostawia się do momentu całkowitego ostudzenia.

**Wlewy, irygacje** to zabiegi, które wykonuje się naparem (lub odwarem) z ziół, wprowadzonym za pomocą irygatora lub mocno nasączonego wyciągiem tamponu do pochwy lub odbytu.

**Nasiadówki** to zabieg moczenia chorej części ciała w wyciągu ziołowym. Do miski odpowiedniej wielkości wlewa się przygotowany wyciąg ziołowy i moczy chorą część ciała przez 20-30 minut, od czasu do czasu przemywając ją naparem.

**Inhalacje, parówki** to zabiegi polegające na wdychaniu gorących oparów z ziół. Zioła umieszczone w dość dużym naczyniu zalewa się wrzątkiem, następnie głowę przykrytą ręcznikiem pochyla nad naczyniem i wdycha ulatniającą się parę przez 10-15 minut. Po zabiegu nie należy zmieniać temperatury otoczenia, tzn. nie wchodzić do zimnego pokoju lub wychodzić na zewnątrz.

**Sok roślinny** przygotowuje się zwykle z 1 kg świeżego surowca roślinnego, który należy zmiażdżyć i mocno odcisnąć (najprościej - przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa i odwirować w sokowirówce). Do uzyskanej ilości soku dodaje się taką samą ilość przegotowanej wody stołowej lub mineralnej, rozlewa do butelek i pasteryzuje.

**Kąpiele ziołowe** to kąpiele całego ciała w wodzie z dodatkiem wyciągów ziołowych, stanowiące istotne uzupełnienie leczenia zasadniczego i poprawiające funkcjonowanie oraz zachowanie równowagi organizmu.

Do przygotowanej kąpieli wodnej wlewa się wyciąg ziołowy i przebywa w niej przez około 30 minut, masując równocześnie całe ciało. Kąpiel ziołową można również przygotować w inny sposób, mianowicie w trakcie napełniania wanny wodą. Zawiesza się wówczas na baterii łazienkowej w strumieniu leżącej wody woreczek lniany napełniony ziołami, który też w trakcie kąpieli wykorzystuje się do masażu ciała.

**Syrop** to roztwór przeznaczony do stosowania doustnego. Przygotowuje się go z owoców, kwiatów lub liści, które po umyciu umieszcza się w naczyniu, zalewa szklanką wody stołowej i gotuje do miękkości.

Uzyskany wyciąg należy odcisnąć (odwirować) i na każde 0,5 l otrzymanego soku dodać około 1/2 kg miodu rzepakowego lub wielokwiatowego. Następnie roztwór ten podgrzewa się w łaźni wodnej przez 15 minut, nie dopuszczając do wrzenia, po czym gorący rozlewa do butelek lub twistów. Syrop z kwiatów przyrządzić można również nieco inaczej. Kwiaty umieszcza się w litrowym słoju i zalewa wodą stołową lub mineralną, całość podgrzewa w łaźni wodnej przez 30 minut, odciska (odwirowuje), następnie dodaje 250 gramów miodu na każde 0,5 l wyciągu i butelkuje.

Syrop można przyrządzać również na zimno. W tym przypadku owoce lub kwiaty umieszcza się w słoju i zasypuje cukrem. Po puszczeniu soku zawartość słoja odcedza się, otrzymany syrop krótko zagotowuje i butelkuje.

**Winko lecznicze** uzyskuje się przez połączenie w równych proporcjach (tj. 1:1:1) dobrze rozdrobnionego lub zmiażdżonego surowca, miodu i czerwonego wina. Uzyskaną mieszkankę odstawia się w ciemne miejsce na 1 tydzień, po czym precedza i rozlewa do butelek.

**Wina lecznicze** uzyskuje się z czystego surowca roślinnego (głównie owoców). 3 kg oczyszczonych, umytych i rozdrobnionych (najlepiej zmiksowanych) owoców umieszcza się w gąsiorze, zalewa wodą stołową z rozpuszczonym

cukrem w proporcji 1:2 (tj. 1 część surowca, 2 części wody z cukrem, przy czym cukier w ilości równej połowie wagi owoców - a więc w tym przypadku 1,5 kg), dodaje drożdże winne oraz ziola (ok. 10 łyżek) zalecone przez lekarza i zatyka korkiem z rurką fermentacyjną. Po 3 dniach należy rozpuścić drugą, taką samą ilość cukru w gorącej wodzie stołowej w proporcji 1:1, dolać wolno roztwór do gąsiora i ponownie zakorkować. Po 15 dniach młode wino precedza się, pozostałą miazgę odwirowuje, płyny łączy razem i pozostawia do klarowania.

**Wyciąg winny** uzyskuje się przez zalanie surowca roślinnego czerwonym winem (w takiej ilości, aby pokryło ono całkowicie ziola). Uzyskaną mieszanke odstawia się na 48 godzin, po czym odcedza i butelkuje.

**Salatki profilaktyczno-odżywcze** to salatkki z warzyw i innych roślin, mających zastosowanie dietetyczne i duże znaczenie profilaktyczno-lecznicze. Wykazują one działanie bakteriobójcze, pobudzają wydzielanie soków trawiennych, regulują przyswajanie pokarmów, a ich najistotniejszą zaletą jest dostarczanie organizmowi makro- i mikroelementów oraz witamin, niezbędnych do prawidłowego przebiegu procesów fizjologicznych. Wiosną i latem salatkki są przygotowywane z produktów świeżych, natomiast zimą przyrządza się je ze składników suszonych, mrożonych bądź zakonserwowanych w soli. Przetworzone, mogą być podawane samodzielnie lub w połączeniu z masłem bądź margaryną i stosowane jako przyprawy kulinarne. Salatkki i przyprawy mają duże znaczenie w prawidłowym działaniu enzymatycznym białek i stanowią budulec tkanki łącznej organizmu. Dla zwiększenia wartości białkowych pożywienia wskazane jest łączenie ich w różnych zestawach z innymi pokarmami (składnikiem każdej salatkki powinno być jajko i produkty zawierające błonnik).

Salatkki lecznicze można przyrządzać z wielu roślin. Surowcem mogą być: młode listki mniszka, pokrzywy, babki lancetowatej, ogórecznika, biedrzeńca, krwawnika, nagietka, szczawiu, rdestu, melisy, lubczyka, rzeżuchy, rzodkiewki, natka pietruszki, sałata, nasiona kopru, kminku, kolendry, trybuli i wielu innych. Wybrane rośliny (3-5 rodzajów) w zależności od smaku i potrzeb leczniczych - sparza się wrzątkiem, kroi, miesza i przyprawia do smaku nasionami lub innymi przyprawami (dodając jajko i nieco śmietany).

Salatkki takie można - w celach profilaktycznych i dla podniesienia estetycznego wyglądu potrawy - wzbogacić pąkami i kwiatami stanowiącymi surowiec leczniczy.

### **Rośliny o działaniu przeciwwirusowym i właściwościach antytoksycznych**

Postępujący rozwój uprzemysłowienia i chemii w coraz większym stopniu zagraża przyrodzie i człowiekowi. Ma w tym swój udział proces chemizacji w rolnictwie, który wprawdzie podnosi wydajność plonów, ale wyjąłwia glebę z bakterii niezbędnych dla organizmu ludzkiego. Ma również zbyt często, a nawet bezmyślnie stosowana antybiotykoterapia, niszcząca florę bakteryjną jelit człowieka i powodująca różne zmiany w ustroju, będące przyczyną zaburzeń i chorób trudnych do leczenia. Wymienione tu, to tylko dwa spośród wielu możliwych do wyliczenia sygnałów ostrzegawczych przed samozniszczeniem się człowieka.

Cywilizacja „niesie ze sobą” groźne choroby. Pomocne w ich zwalczaniu mogą być surowce roślinne. Należy więc racjonalnie wykorzystywać istniejące zasoby, nie dopuszczając jednocześnie do ich wyniszczenia. Do leczenia chorób nowotworowych korzystne byłoby włączyć również - obok chemioterapii - stosowanie ziół, jako środka wspomagającego kurację zasadniczą. Te dwa rodzaje terapii sprzężone ze sobą, przy indywidualnie dobranych dla każdego chorego mieszanekach ziołowych, mogą znacznie skrócić czas leczenia.

Istnieje wiele gatunków roślin leczniczych pobudzających wytwarzanie w ustroju interferonu i antygenów wirusów, w tym również onkogennych. Należą do nich następujące rośliny: aloes drzewiasty i zwyczajny, arcydzięgiel litwor, babka lancetowata, borowik szlachetny, borówka brusznica, borówka czarna, brzoza brodawkowata i omszona, burak zwyczajny, cebula zwyczajna, chmiel zwyczajny, czosnek pospolity, czubajka kania, drapacz lekarski, dziki bez czarny, dziurawiec zwyczajny fiołek trójbarwny, glistnik jaskółcze ziele, huba lekarska, huba pospolita, jemiola pospolita, kapusta warzywna, kurka (pieprznik jadalny, łopian większy, macierzanka pospolita, mącznica lekarska, mniszek pospolity, nagietek lekarski, nawłóć pospolita, ogórecznik lekarski, oman wielki, orzech włoski, perz właściwy, pięciornik kurze ziele, pływacz zwyczajny, pokrzywa zwyczajna, porzeczka czarna, poziewnik szorstki, prawoślaz lekarski, przelot pospolity, przywrotnik pasterski, purchawka chropowata, rdest ptasi, rdest plamisty, rokitnik zwyczajny, rozchodnik ostry, skrzyp polny, spirodela wielokorzeniowa, wierzba biała, krucha i purpurowa, wiesiołek dwuletni, wrzos zwyczajny, włóknouszek ukośny, żyworódka pierzasta.

Bardzo istotną rzeczą jest zwrócenie bacniejszej uwagi na jakość spożywanych produktów żywnościowych i na to, skąd one pochodzą. W tym aspekcie nie cierpiącą zwłoki jest sprawa wprowadzenia zakazu upraw warzyw oraz likwidacji ogródków działkowych w miejscach skażonych, w pobliżu zakładów przemysłowych i dróg. Warzywa mają duże zdolności kumulowania w korzeniach związków metali ciężkich, rosnąc więc w takich miejscach, stają się po prostu toksyczne i ich spożywanie wywołuje różnego typu schorzenia. Analizując zagrożenia dla zdrowia człowieka spowodowane rozwojem uprzemysłowienia, szczególnie cenną właściwością roślin leczniczych okazuje się ich działanie antytoksyczne (odtruwające, „czyszczące krew”). Właściwość tę przypisuje się substancjom antytoksycznym, m.in. alkaloidom i garbnikom, zawartym w surowcach roślinnych. Działanie tych substancji polega na wiązaniu toksyn bakteryjnych oraz soli metali ciężkich i tworzeniu nierozpuszczalnych komponentów. Przeciwdziała to ich wchłanianiu przez organizm ludzki i

umożliwia usuwanie wraz z potem i kałem jako szkodliwych produktów przemiany materii (toksyny egzogenne).

Do roślin leczniczych o właściwościach antytoksycznych (odtruwających, „czyszczących krew”) należą: arbuź zwyczajny, arcydzięgiel litwor, aronia czarnoowocowa, awokado (smacznik właściwy), babka lancetowata, banan zwyczajny, bażyna czarna, berberys zwyczajny, bluszcz kurdybanek, borówka czarna, brzoza brodawkowata i omszona, bukwica zwyczajna, cebula zwyczajna, chmiel zwyczajny, cytryniec chiński, czosnek pospolity, drapacz lekarski, dziki bez czarny, dziurawiec zwyczajny, fiołek trójbarwny, głóg jednoszyjkowy, herbata prawdziwa, jabłoń dzika, janowiec barwierski, jarząb pospolity, jeżyna fałdowana i popielica, karczoch zwyczajny, kozieradka pospolita, krwawnik pospolity, lebiodka pospolita, lukrecja gładka, łoboda ogrodowa, łopian większy, macierzanka piaskowa, mącznica lekarska, mięta pieprzowa, mniszek pospolity, mydlnica lekarska, nagietek lekarski, nawłóć pospolita, nostryk żółty, ogórecznik lekarski, orzech włoski, ostrożeń warzywny, owies zwyczajny, perz właściwy, pieprzyca siewna, pięciornik kurze ziele, pigwa pospolita, pokrzywa zwyczajna, połonicznik nagi, porzeczka czarna, poziomka pospolita, przelot pospolity, przełącznik leśny, przymiotno kanadyjskie, rdest ptasi, rdest wężownik, rokitnik zwyczajny, róża dzika, francuska, pomarszczona i stulistna, ruta zwyczajna, rzepa biała, skrzyp polny, sosna zwyczajna, stokrotka pospolita, szalwia lekarska, szczaw nadmorski, szczaw polny, świetlik łąkowy, śliwa tarnina, szparag lekarski, uczeń trójlistkowy, wiązówka błotna, wiesiołek dwuletni.

### **Objaśnienia najważniejszych nazw botanicznych używanych w opisach roślin i surowców**

Gatunki roślin opracowane w atlasie to - pod względem systematycznym - w większości rośliny z grupy nasiennych (tzw. wyższych), ze zdecydowaną dominacją okrytonasiennych (kwiatowych) nad nagonasiennymi. Tylko nieliczne należą do roślin zarodnikowych (tzw. niższych), np. mchy. Są również reprezentowane grzyby, najczęściej z klasy podstawczaków, o owocnikach utworzonych z trzonka i kapelusza. Do tej jednostki systematycznej należą też porosty.

Ze względu na trwałość roślin wydzielone są dwie podstawowe grupy: rośliny jednoroczne lub dwuletnie (czasem trzyletnie) i rośliny trwałe.

Rośliny jednoroczne zaczynają swój rozwój wiosną, przed zimą wydają nasiona, po czym obumierają.

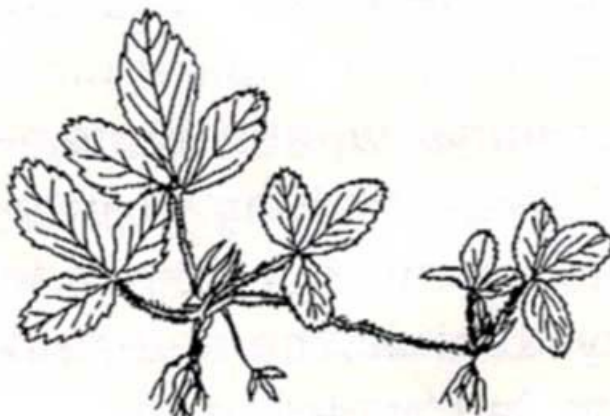
**Rośliny dwuletnie** wytwarzają w pierwszym roku krótki pęd, najczęściej często skupionymi liśćmi odziomkowymi w postaci rozetki, w następnym roku pęd kwiatowy i po wydaniu nasion obumierają, rośliny trwałe to: drzewa, krzewy i byliny.

**Byliny** są to wieloletnie rośliny zielne, które na zimę tracą całkowicie lub częściowo części nadziemne, natomiast pędy podziemne przetrzymują w glebie.

Przedstawione poniżej objaśnienia najważniejszych pojęć morfologicznych odnoszą się jedynie do tych części roślin, które wystąpiły w atlasie w opisach botanicznych poszczególnych gatunków.

Roślina składa się z korzenia i pędu. Rozróżnia się pędy nadziemne i podziemne.

Pędy nadziemne składają się z łodygi i osadzonych na nich liści, pązków i kwiatów. Szczególnymi przekształceniami pędów nadziemnych są:



rozłogi, czyli płozące odgałęzienia dolnej części pędu, służące do rozmnażania wegetatywnego (np. poziomka, truskawka)

Pędami podziemnymi są:



kłącza, czyli podziemne pędy wieloletnich roślin zielnych, gromadzące substancje zapasowe i służące do rozmnażania wegetatywnego



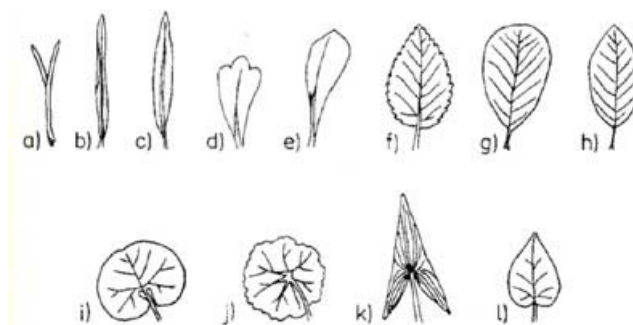
bulwy, czyli silnie zgrubiałe wierzchołki pędów podziemnych, będące organami spichrzowymi (zawierają substancje zapasowe) często służące do rozmnażania wegetatywnego



i cebule, czyli podziemne, skrócone pędy o mięsistych liściach bezzieleniowych, zw. łuskami, gromadzącymi substancje zapasowe. Cebule są organami rozmnażania wegetatywnego.

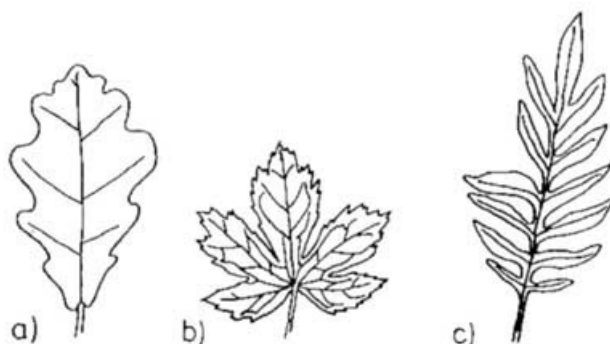
Liście stanowią część składową pędów nadziemnych. Dzieli się na pojedyncze (o pojedynczej blaszce liściowej) i złożone (składające się z oddzielnych listków osadzonych na wspólnej osadce). Według kształtu rozróżnia się wiele rodzajów liści - od igiełkowatych do sercowatych, które mogą występować w różnorodnych kombinacjach tych kształtów (np. równowąskolancetowate, sercowatojajowate). W zależności od wcięć blaszki liście mogą być wrębne, kłapowane i sieczne. Liście złożone zróżnicowane są na pierzaste i dłoniaste. Pierwsze z nich dzielą się na liście parzystopierzaste

oraz nieparzystopierzaste. Brzeg blaszki liści może być ukształtowany bardzo różnie: cały, piłkowany, ząbkowany, karbowany itp.



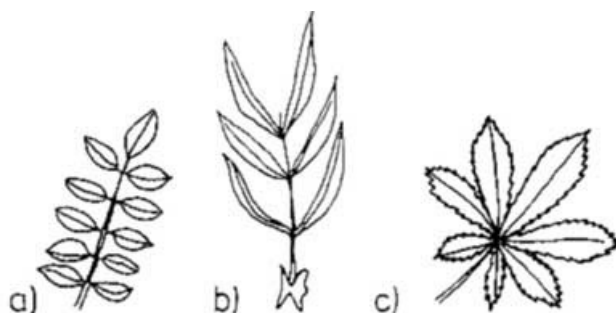
#### Kształt liści

a) igielkowy. b) równowąski. c) lancetowaty, d) klinowaty, e) łopatkowaty, f) jajowaty, g) odwrotnie jajowaty, h) eliptyczny, i) nerkowaty. j) tarczowaty, k) strzałkowaty, l) sercowaty



#### Typy wcięć blaszki liściowej

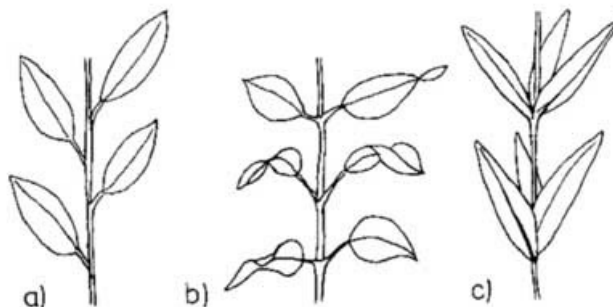
a) wrębny (pierzastowrębny). b) kłapowany (dłoniastokłapowany), c) sieczny (pierzastosieczny)



#### Rodzaje liści złożonych

a) nieparzystopierzasty, b) parzystopierzasty, c) dłoniasty (palczasty)

Ulistnienie, tj. ustawienie liści na łodydze może być: skrętoległe (naprzemianległe), naprzeciwległe lub okółkowe.

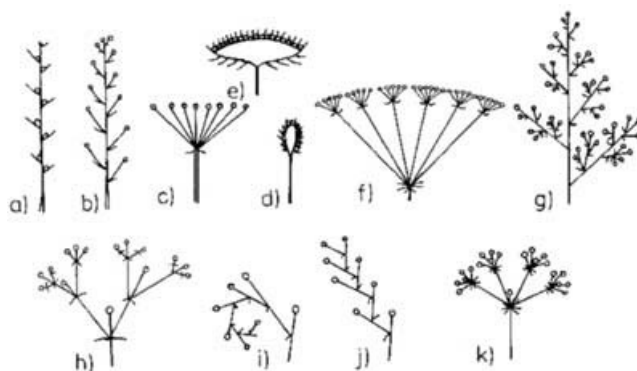


#### Ustawienie liści na łodydze

a) skrętoległe, b) naprzeciwległe, c) okółkowe

Kwiatostany (pędy kwiatonośne) dzieli się na nierozgałęzione (proste) i rozgałęzione (złożone). W skład kwiatostanu wchodzi oś kwiatostanowa, pędy boczne z kwiatami, niekiedy drobne liście zw. przysadkami i podsadkami. Kwiatostany rozgałęziają się dzięki wytwarzaniu pędów w pachwinach zredukowanych przykwiatków. Zależnie od rodzaju

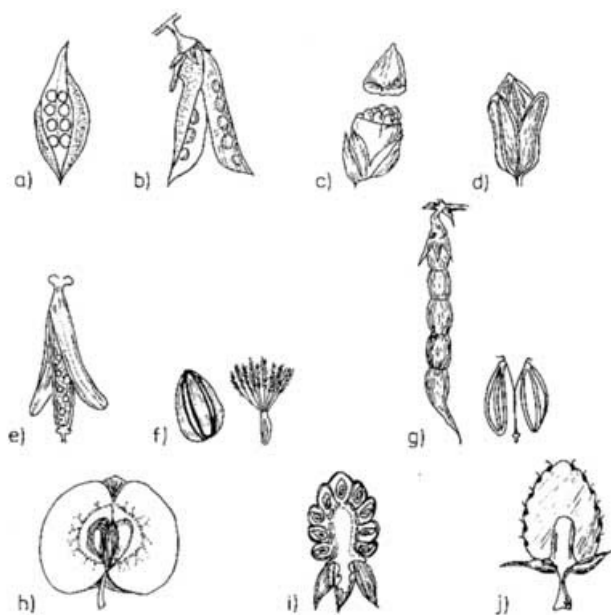
rozgałęzienia noszą nazwę kwiatostanów groniastych lub wierzchołkowych, oprócz których mogą występować również formy pośrednie (np. baldachogrono) oraz złożone (np. kłos złożony).



#### Typy kwiatostanów

Kwiatostany groniaste: a) kłos, b) grono, c) baldach, d) główka, e) koszyczek, f) baldach złożony, g) wiecha. Kwiatostany wierzchołkowe: h) wierzchołka dwuramienna, i) sierpik, j) wachlarzyk, k) wierzchołka wieloramienna

Owoce dzieli się na trzy grupy: pojedyncze, zbiorowe i owocostany. Owoce pojedyncze, powstające tylko z jednej zalążni (dolnej części słupka), różnicują się na suche i mięsiste. Owoce suche dzieli się na pękające (mieszek, strąk, torebka, łuszczyzna, łuszczyńka) i niepękające (orzeczek, ziarniak, skrzydlak, niełupka, rozłupnia). Owocami mięsistymi są: jagoda, pestkowiec, owoc typu jabłka, pomarańczy, dyni. Owoce zbiorowe, tworzące się z wielu zalążni, to: wielopestkowce (np. malina, jeżyna) i wieloorzeszki (np. truskawka, poziomka). Owocostany są to przekształcone całe kwiatostany, np. jagodostan ananasa lub morwy.



#### Typy owoców

a) mieszek, b) strąk, c i d) torebka, e) łuszczyzna, f) niełupki, g) rozłupnie, h) owoc pozorny (jabłko), i) wielopestkowiec (malina), j) wieloorzeszek (truskawka)

## CZĘŚĆ SZCZEGÓŁOWA

### 1. Agawa amerykańska



*Agave americana* L.

Bylina o krótkim pędzie; liście grube, mięsiste, lancetowate, do 150 cm di., osadzone pochwiasto, zebrane w rozetę, brzegiem kolczasto-ząbkowane, zakończone dużym kolcem: kwiatostan b. wysoki (do 10 m), kandelabrowo-wiechowaty, pojawiający się po kilku latach; kwiaty żółte o mocnym zapachu; owoc - torebka.

Pochodzi przypuszczalnie z Meksyku, uprawiana w krajach o ciepłym i gorącym klimacie; u nas w donicach w większych pomieszczeniach.

#### **Surowiec:**

liście zbierane przez cały rok.

#### **Działanie:**

bakteriobójcze, antyseptyczne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwbólowe, pobudzające, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne, wykrztuśne, żółciopędne.

#### **Zastosowanie lecznicze**

**napar z liści** - w zaburzeniach żołądkowych, braku łaknienia (apetytu), dolegliwościach wątroby, żółtacze, chorobach jelit, płuc (gruźlica, rozedma), nieżycie oskrzeli, przeziębieniach, grypie, rekonwalescencji.

**przymoczek** nasączony sokiem z liści - w trudno gojących się ranach, trądziku, innych schorzeniach skóry (wypryski).



## 2. Aloes drzewiasty



Aleë arborescens Mill.

Bylina, do 5 m wys.; łodyga zdrewniała, gałęzista; liście szarzielone, mięsiste, ostro zakończone, brzegiem kolczaste; kwiaty różowawo-koralowe, zebrane w gronach na łodydze kwiatonośnej; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

pochodzi z Afryki Południowej; u nas uprawiany (jako roślina ozdobna) w doniczkach i szklarniach.

### **Surowiec:**

liście (z roślin co najmniej trzyletnich), zbierane przez cały rok.

### **Mikro- i makroelementy:**

miedź magnez molibden cynk

### **Witaminy:**

B1, H

### **Działanie:**

bakteriobójcze, biostymulujące, osłaniające, przeciwbólowe, pobudzające łaknienie (w małych dawkach), przeczyszczające (w większych dawkach), przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwzapalne, przeciwrheumatyczne, przeciwnowotworowe, przeciwcukrzycowe, regenerujące, wzmacniające mechanizmy obronne organizmu, żółciopędne.

### **Zastosowanie lecznicze**

**wyciąg wodny z liści** - w niezżytach żołądka i jelit, owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy, wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, astmie oskrzelowej, goścu, nerwobólach, cukrzycy, łuszczycy, chorobach nowotworowych.

**sok z liści** - w rekonwalescencji, braku łaknienia (apetytu), stanach chorobliwego wychudzenia, łuszczycy, miażdżycy, zaburzeniach hormonalnych, świądzie skóry, nawykowych zaparciach.

**okłady z papki z liści** - w stanach zapalnych stawów, nerwobólach, kurczach mięśni, łuszczycy, owrzodzeniach skórnych.

**przymoczek nasączony sokiem z liści** - w stanach zapalnych skóry, łuszczycy, oparzeniach, odleżynach, świądzie skóry, pęknięciach skóry, ranach, owrzodzeniach, po ukąszeniach przez owady, w przemęczeniu oczu, stanach zapalnych spojówek i powiek, zmętnieniu rogówki.

**żucie liści** - w paradontozie, stanach zapalnych dziąseł i błon śluzowych, owrzodzeniu jamy ustnej.

**winko aloesowe** - w stanach chorobliwego wychudzenia, w celu ogólnego wzmocnienia organizmu, w chorobach nowotworowych, rekonwalescencji.

### **Przeciwwskazania**

Preparatów z aloesu drzewiastego nie należy stosować podczas ciąży, w nadciśnieniu tętniczym krwi, stanach zapalnych nerek i miedniczek nerkowych, okrężnicy, w krwawieniach wewnętrznych, kruchości naczyń krwionośnych.

### 3. Aloes zwyczajny



Aloë vera (L.) Burm. (Aloë barbadensis Mill)

Bylina, do 50 cm wys.; liście grube, soczyste, mieczowate, bladezielone, często białoplamiste, brzegiem kolczastopiłkowane; kwiaty żółte, zebrane w zwisłe grona; owoc - torebka.

#### **Występowanie:**

uprawiany w krajach śródziemnomorskich; u nas wyłącznie w doniczkach i szklarniach.

#### **Surowiec;**

liście, zbierane przez cały rok.

#### **Działanie:**

antyseptyczne, bakteriobójcze, biostymulujące, powlekające, przeciwbólowe, pobudzające łaknienie (w małych dawkach), przeczyszczające (w większych dawkach), przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwzapalne, przeciwrheumatyczne, przeciwcukrzycowe, przeciwnowotworowe, wzmacniające mechanizmy obronne organizmu, żółciopędne.

#### **Zastosowanie lecznicze**

**macerat z liści** - w niezżytach żołądka i jelit, owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy, stanach zapalnych jelita grubego, astmie oskrzelowej, gośćcu, artretyzmie, nerwobólach, cukrzycy, łuszczycy, miażdżycy, chorobach nowotworowych.

**sok z liści** ma podobne zastosowanie jak wyciąg wodny, jednak o silniejszym działaniu, oraz w rekonwalescencji, chorobach podeszłego wieku, braku łaknienia, w stanach chorobliwego wychudzenia, zaburzeniach hormonalnych, w okresie przekwitania, chorobach skórnych, świądzie skóry, nawykowych zaparciach.

**żucie liści** - w paradentozie, zapaleniu dziąseł i błon śluzowych, owrzodzeniu jamy ustnej.

**okłady z papki z liści** - w stanach zapalnych stawów i mięśni, nerwobólach, kurczach mięśni, łuszczycy, owrzodzeniach.

**winko aloesowe** - w stanach chorobliwego wychudzenia, chorobach nowotworowych, starczych, w rekonwalescencji.

#### **Przeciwwskazania**

Preparatów z aloesu zwyczajnego nie należy stosować podczas ciąży, w nadciśnieniu tętniczym krwi, stanach zapalnych nerek i miedniczek nerkowych, okrzężnicy, w krwawieniach wewnętrznych, kruchości naczyń krwionośnych.

#### 4. Arcydzięgiel litwor



Angelica archangelica L.

Roślina dwuletnia, do 2 m wys., o mocnym, przyjemnym zapachu; łodyga gruba, dęta, liście duże, potrójnie lub poczwórnice pierzastosieczne o listkach jajowatych, brzegiem nieregularnie ząbkowanych; kwiaty żółto-zielonkawo-białe, zebrane w kuliste baldaszki, a te w baldach złożony; kwitnie: maj-lipiec; owoc - rozłupina.

#### **Występowanie:**

występuje na brzegach rzek i potoków; również uprawiany.

#### **Roślina chroniona.**

#### **Surowiec:**

Korzenie, pozyskiwane we wrześniu, oraz ziele w okresie wegetacji.

#### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwgrzybicze, moczopędne, napotne, pobudzające czynności trawienne, przeciwbólowe, rozkurczowe, odtruwające, uspokajające, wzmacniające, wiatropędne.

#### **Zastosowanie lecznicze**

**odwar z korzeni** - w chorobach i zaburzeniach czynności przewodu pokarmowego (ból brzucha, kurcze żołądka, atonia jelit, brak apetytu, odbijanie, bezsoczność, nerwica żołądka), w słabym wydzielaniu żółci i oddawaniu moczu, nieregularnym wypróżnianiu, dolegliwościach czynnościowych serca, zawrotach głowy, w zatruciach pokarmowych, nikotynowych i alkoholowych.

**wyciąg alkoholowy z korzeni** ma podobne zastosowanie jak odwar, jednak o nieco silniejszym działaniu, oraz do nacierania w bólach reumatycznych i nerwobólach.

**kąpiele z dodatkiem naparu z ziela** uśmierzają bóle reumatyczne i nerwobóle.

#### **Przeciwwskazania**

Preparatów z arcydzięgiela nie należy stosować w stanach zapalnych jelit i nerek.

## 5. Arnika góraska



Arnica montana L.

## 5a. Arnika łąkowa



Arnica chamissonis L.

Bylina, do 50 cm wys., o aromatycznym zapachu; łodyga ogruczołona, zwykle nie rozgałęziona; liście dolne zebrane w różyczkę, grube, odwrotnie jajowate, całobrzegie, nieco owłosione; koszyczki kwiatowe duże, pojedyncze; kwiaty złocistożółte; kwitnie: czerwiec -sierpień; owoc - niełupka, z puchem kielichowym.

### **Występowanie:**

Łąki, połoniny, obrzeża lasów w górach, na niżu rzadko. Roślina chroniona.

### **Surowiec:**

koszyczki kwiatowe, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Witaminy:**

A, B, C, D

### **Działanie:**

Bakteriostatyczne, uszczelniające, przeciwwysiękowe, przeciwobrzękowe, podnoszące ciśnienie oraz pobudzające krążenie krwi, moczopędne, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie) pobudzające wydzielanie soków trawiennych, przeciwkrwotoczne.

### **Zastosowanie lecznicze**

**odwar z kwiatów** - w niedociśnieniu tętniczym krwi, niedokrwieniu kończyn (choroba Buergera) i mózgu, jako środek wzmacniający i uszczelniający naczynia włosowate, zapobiegający przekrwieniom, wybroczynom, zakrzepom żylnym, zmniejszający obrzęki i wysięki, pomocny w owrzodzeniach troficznych, czyraczności. w słabym wydzielaniu soków żołądkowych i żółci, krwawieniach poporodowych, owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy, wstrząsach mózgu, w okresie przekwitania.

**wyciąg alkoholowy z kwiatów** ma podobne zastosowanie jak odwar, jednak o nieco silniejszym działaniu.

**przymoczek nasączony wyciągiem alkoholowym z kwiatów** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych, nerwobólach, bólach barków, obrzękach pourazowych, krwiakach podskórnych stłuczeniach, owrzodzeniach, oparzeniach, żylakowości podudzi, egzemach, po ukąszeniach przez owady.

### **Przeciwwskazania**

Preparatów z arniki nie wolno przyjmować doustnie w stanach zapalnych żołądka i jelit, krwawieniach wewnętrznych, stanach pozawałowych. Zewnętrznie należy unikać - w otwartych ranach, oparzeniach III stopnia, obtarciach naskórka, ostrych stanach zapalnych skóry.

**Uwaga.** Preparaty z arniki można stosować jedynie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

Właściwości lecznicze podobne do arniki górskiej ma arnika łąkowa (Arnica chamissonis L.), która jest nas uprawiana.

## 6. Aronia czarnoowocowa



Aronia melanocarpa Elliot

Krzew, do 2 m wys., silnie rozgałęziony; liście skrętoległe, jajowate, całobrzegie; kwiaty białe, zebrane w baldachogrona. po 25-30 sztuk; kwitnie: maj; owoc - czarna, okrągła jagoda, wielkości średniej wiśni.

### **Występowanie:**

pochodzi z Ameryki Północnej, u nas uprawiana.

### **Surowiec:**

owoce, zbierane we wrześniu i październiku.

### **Mikro- i makroelementy:**

bor, wapń, miedź, żelazo, jod, magnez, mangan, molibden

### **Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, E, P, PP

### **Działanie:**

bakteriobójcze. pobudzające, osłaniające, przeciwzapalne, uszczelniające, mineralizujące i witaminizujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z owoców** - w anemii, cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym krwi, miażdżycy, chorobach układu krwionośnego, niezżytach żołądka i jelit, żylakach odbytu oraz jako środek profilaktyczny i leczniczy po szkodliwym działaniu promieni (np. po naświetlaniu), sok z owoców aronii jest cennym środkiem leczniczym, gdyż zawiera naturalne antybiotyki.

### **Zastosowanie kulinarne**

**owoce** można przetwarzać na konfitury, powidła, galaretki, marmolady, dżemy (najcenniejsze są konfitury, gdyż zachowują w całości związki czynne). Owoce można zamrażać.

## 7. Babka lancetowata



Plantago lanceolata L.

Bylina, do 40 cm wys.; liście zebrane w różyczkę, wąskolancetowate, gładkie, brzegiem słabo ząbkowane, ciemnozielone; pędy kwiatostanowe długie, bruzdowane; kwiaty drobne, różowobrunatne, zebrane w walcowaty kłos; kwitnie: maj-wrzesień, owoc - jajowata torebka.

### **Występowanie:**

pospolita; rośnie na łąkach, pastwiskach, ugorach, miedzach, trawnikach, przydrożach, przychaciach.

### **Surowiec:**

liście z ogonkami, pozyskiwane od czerwca do września, oraz nasiona - w końcu sierpnia i we wrześniu.

### **Mikro- i makroelementy:**

glin, bor, wapń, kobalt, miedź, żelazo, potas, magnez, mangan, molibden, fosfor, krzem, cynk

### **Witaminy:**

A, C, K

### **Działanie:**

bakteriobójcze, moczopędne, odtruwające, powlekające, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), pobudzające łaknienie, regulujące, rozkurczowe, wykrztuśne, ściągające.

### **Zastosowanie lecznicze**

**napar z liści** - w niezżytach jamy ustnej, krtań:, gardła, przewodu pokarmowego, w owrzodzeniach żołądka, dwunastnicy, jelit, w bezsoczności, przewlekłych stanach zapalnych oskrzeli, przeziębieniach, kaszlu, chrypce, grypie, astmie oskrzelowej, koklusz, zatruciach bakteryjnych, słabych biegunkach, chorobach nowotworowych.

**sok z liści** zażywa się w chorobach gorączkowych, a kilka jego kropeł wpuszczonych do bolącego ucha uśmierza ból.

**sproszkowane nasiona** - w niezżytach jelit, czerwonce i przewlekłych biegunkach.

**przymoczek nasączony sokiem z liści** - w stanach zapalnych oczu, powiek, spojówek, błon śluzowych, skóry, w trudno gojących się ranach i owrzodzeniach, są także pomocne w odleżynach, obrzękach, oparzeniach, po ukąszeniach przez owady.

### **Zastosowanie kulinarne**

**młode listki** dodaje się do zup, sałatek, sosów, farszy. Z suszonych rozdrobnionych listków sporządza się herbatkę leczniczą.

## 8. Babka piaskowa



*Plantago arenaria* Waldst. (*Plindica* L.)

## 8a. Babka płesznik



(*Plantago psyllium* L.)

Bylina, do 40 cm wys.: łodyga wzniesiona, u góry rozgałęziona: liście naprzeciwległe, równowąskolancetowate, nieco owłosione: kwiaty małe, różowawobiałe, zebrane w luźne kłosy na długich szypułkach, wyrastających w kątach górnych liści; kwitnie: czerwiec-październik; owoc - torebka z wieczkiem.

### **Występowanie:**

brzegi lasów sosnowych, wydmy, piaszczysto przydroża.

### **Surowiec:**

nasiona, pozyskiwane od sierpnia do października, oraz liście - od maja do września.

### **Działanie:**

powlekające, łagodnie przeczyszczające, przeciwkaszlowe, przeciwzapalne, wykrztuśne.

### **Zastosowanie lecznicze**

**napar z liści** - w nieżytach żołądka i jelit, niedokwaśności, przewlekłych biegunkach, kaszlu różnego pochodzenia.

**kleik z rozgotowanych nasion** podaje się jako środek przeczyszczający w przewlekłych zaparciach (wskazany dzieciom i kobietom ciężarnym), w stanach zapalnych jelita grubego, zwiotczeniu jelit.

Właściwości lecznicze podobne do babki piaskowej ma babka płesznik (*Plantago psyllium* L.), która jest u nas wyłącznie uprawiana.

## 9. Babka średnia



Plantago media L.

Bylina, do 50 cm wys.; liście zebrane w różyczkę, eliptyczne, brzegiem słabo ząbkowane, obustronnie omszone, siedzące; szypułki kwiatostanowe długie, bruzdowane; kwiaty białe, zebrane w walcowaty groniasty kwiatostan; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

pastwiska, suche łąki, zbrocza, miedze, ugory, przychacia, przydroża, rumowiska.

### **Surowiec:**

liście, zbierane od maja do września.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, osłaniające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwkrwotoczne, przeciwzapalne, regulujące, odtruwające, ściągające, regenerujące, wykrztuśne.

### **Zastosowanie lecznicze**

**napar z liści** - w nieżytach dróg oddechowych, gruźlicy płuc, rozedmie, kokluszu, przewlekłym kaszlu, w stanach zapalnych nerek i pęcherzyka żółciowego, jest także pomocny w neurastenii oraz stwardnieniu tętnic.

**przymoczek i tampony nasączone naparem z liści** - w oparzeniach, odleżynach, trudno gojących się ranach, owrzodzeniach żylakowatych podudzi, czyraczności, stanach zapalnych sromu, żylakach odbytu, zwichnięciach, zranieniach, kontuzjach.

**kąpiele z dodatkiem naparu z liści** mają działanie antyseptyczne, przeciwświądowe, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie się ran i owrzodzeń, łagodzące stany zapalne skóry, są pomocne w chorobach kobiecych.



## 10. Babka zwyczajna



Plantago maior L.

Bylina, do 40 cm wys.; liście zebrane w rozetę, szeroko jajowate; kwiaty żółtawobiałe, zebrane w kłosowate kwiatostany; kwitnie: czerwiec-październik; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

pospolita; rośnie na łąkach, pastwiskach, przydrożach, w rowach, nad brzegami rzek.

### **Surowiec:**

liście, pozyskiwane od maja do września, oraz nasiona - od sierpnia do października.

### **Mikro- i makroelementy:**

glin, bor, wapń, kobalt, miedź, żelazo, potas, magnez, mangan, molibden, fosfor, krzem, cynk

### **Witaminy:**

A, C, K

### **Działanie:**

bakteriobójcze, moczopędne, odtruwające, osłaniające, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), ściągające, przeciwkrwotoczne, przeciwcukrzycowe, wykrztuśne.

### **Zastosowanie lecznicze**

**napar z liści** - w niezżytach żołądka i jelit, przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego, biegunkach, chorobach dróg oddechowych i chorobach gorączkowych, moczeniu, nocnym, niedokrwistości, krwotokach, w zbyt obfitym miesiączkowaniu, w przeziębieniach, grypie, zaniedbanych stanach zapalnych oskrzeli, w suchym kaszlu z zaleganiem flegmy, w bólach dziąseł i zębów.

**napar z nasion** - w chorobach dróg oddechowych, koklusu, gruźlicy płuc, stanach zapalnych nerek i miedniczek nerkowych.

**sproszkowane nasiona** są pomocne w przewlekłych biegunkach, czerwonce, stanach zapalnych żołądka i jelit, zaparciach.

**okłady z papki z liści** - w owrzodzeniach, czyrakach, po ukąszeniach przez owady.

**przymoczek nasączony sokiem z liści** (z dodatkiem miodu) - w oparzeniach, odleżynach, owrzodzeniach, owrzodzeniach żyłakowatych, trądziku, stanach zapalnych oczu.

**kąpiele z dodatkiem naparu z liści** mają działanie antyseptyczne, bakteriobójcze i gojące, są pomocne w chorobach skórnych i kobiecych, w bezsenności i zmęczeniu.

## 11. Bagno zwyczajne



Ledum palustre L.

Krzewinka, do 150 cm wys., o odurzającym, nieprzyjemnym zapachu; liście zimotrwałe, równowąskie lub lancetowate, lśniące, od spodu rdzawokutnerowate, o silnie podwiniętym brzegu; kwiaty białe, w baldaszkach, skupione na wierzchołkach pędów; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - torebka.

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

roślina pospolita; rośnie na wysokich torfowiskach, w borach bagiennych. Roślina pod ochroną częściową.

#### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

antyseptyczne, przeciwreumatyczne, drażniące, rozkurczowe, wykrztuśne.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy z ziela** - w astmie, rozedmie koklusz, nieżytach jamy ustnej, dziąseł i zębów.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** są zalecane w chorobach reumatyczno-artretycznych, wilgotnych egzemach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** łagodzą dolegliwości reumatyczne i stany zapalne skóry.

**Uwaga!** Ziele bagna stosuje się tylko w mieszankach ziołowych, a preparaty mogą być przyjmowane doustnie jedynie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

## 12. Banan zwyczajny



Musa cavendishii Lamb. (Musa paradisiaca L.)

Bylina, do 15 m wys.; liście bardzo długie (do 4 m), lancetowate, całobrzegie, często o blaszce poprzecznie postrzępionej, z grubym nerwem środkowym, pochwy liściowe wzajemnie obejmujące się tworzą pozorny pień, z którego wnętrza wyrasta pęd kwiatonośny; kwiatostan szczytowy, kolbowaty, zwisający, w górnej części z kwiatami męskimi, w dolnej z żeńskimi; okwiat białożółty, później czerwieniejący; owoc podłużna, żółtozielona, mączysta jagoda, pokryta skórzastą, czworograniastą okrywą.

### **Występowanie:**

uprawiany w krajach tropikalnych; u nas wyłącznie w ogrodach botanicznych w szklarniach.

### **Surowiec:**

owoce (importowane).

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, chlor, potas, magnez, mangan, sód, fosfor, siarka

### **Witaminy:**

A, B., B2, B6, C, E, PP

### **Działanie:**

moczopędne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), odżywcze, przeciwwymiotne, zmiękczające. mineralizujące i witaminizujące.

### **Zastosowanie lecznicze**

**świeże owoce** - w anemii, nadkwasowości, niestrawnościach, nieżytach przewodu pokarmowego, zaburzeniach przemiany materii, otyłości, nadciśnieniu tętniczym krwi, chorobach nerek i wątroby, owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy, czerwonce, przewlekłych biegunkach.

### 13. Barszcz zwyczajny



Heracleum sphondylium L.

Roślina dwuletnia lub bylina, do 150 cm wys., o korzeniu palowym zanikającym w drugim roku; łodyga prosta, bruzdowana, szorstko owłosiona, u góry rozgałęziona; liście dolne bardzo duże, nieparzystopierzastodzielne, często trójdzielne, niektóre odcinki pierzastowrębne, brzegiem nieregularnie ząbkowane, szorstko owłosione, w nasadzie tworzące dużą pochwę, łodygi i pochwy często czerwono nabiegłe; kwiaty białe lub zielonkawe o przyjemnym zapachu, zebrane w baldachy, złożone z 12-30 baldaszków; kwitnie: czerwiec-wrzesień, owoc - rozłupnia.

**Występowanie:**

łąki, przydroża, rowy, zarośla.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia, oraz korzenie - od września do listopada.

**Działanie:**

pobudzające czynności trawienne, regulujące, przeczyszczające, wiatropędne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**napar z ziela** - w zaburzeniach trawiennych, jelitowych, niestrawnościach, wzdęciach, braku łaknienia, również w padaczce i impotencji.

**Zastosowania kulinarne**

**sok z liści i korzeni** dodaje się do napojów i piwa, które nabierają wówczas specyficznego smaku i aromatu.

**lpście barszczu** zakwasza się na zimę podobnie jak kapustę. Dodane do kapusty nadają jej odpowiedni aromat.

## 14. Barwinek pospolity



Vinca minor L.

Półkrzew zimozielony, do 20 cm wys.; łodyga płózca i zakorzeniająca się, wydająca liczne pędy kwiatonośne; liście skórzaste, eliptyczne lub eliptyczno-lancetowate, całobrzegie, krótkoogonkowe; kwiaty jasnoniebieskie, czasem białe, wyrastające pojedynczo w kątach liści; kwitnie: kwiecień-wrzesień; owoc - dwa mieszki.

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

las i zarośla; również uprawiany. Roślina chroniona.

#### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

przeciwnkrwotoczne, przeciwbólowe, przeciwcukrzycowe, przeciwzapalne, przeciwmiażdżycowe, pobudzające krążenie krwi, nasercowe, uspokajające.

#### **Zastosowanie lecznicze**

**napar z ziela** - w zakrzepowym zapaleniu żył, stanach osłabienia oraz niedotlenienia serca i mózgu, zawrotach głowy, uporczywych migrenach, szumie w uszach, nerwicach wegetatywnych, padaczce, nadciśnieniu tętniczym krwi, chorobach płuc, krwawieniach wewnętrznych i macicznych, chorobach podeszłego wieku.

#### **Przeciwwskazania**

Preparatów z barwinka nie należy stosować podczas ciąży.

**Uwaga.** Mogą wystąpić objawy nietolerancji. Leczenie preparatami z barwinka można podejmować tylko w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

## 15. Bazylia ogrodowa



Ocimum basilicum L.

Roślina jednoroczna, do 50 cm wys.. o balsamicznym zapachu i słonym smaku; łodyga czworokanciasta, prosta, naga, u góry rozgałęziona; liście jajowate, brzegiem ząbkowane; kwiaty białe, żółtawe lub różowe, zebrane w nibyokółki na szczytach łodyg; kwitnie: czerwiec- wrzesień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

pochodzi z Azji; u nas uprawiana na plantacjach.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Mikro- i makroelementy:**

kobalt, miedź, żelazo, mangan

### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwzapalne, pobudzające czynności trawienne, uspakajające, wiatro- pędne.

### **Zastosowanie lecznicze**

**napar z ziela** - w atonii jelit, zaburzeniach trawiennych, braku łaknienia, wzdęciach, dolegliwościach pęcherza i dróg moczowych, kaszlu, koklusz, zaburzeniach snu i podnieceniach nerwowych.

**kąpiele z dodatkiem naparu z ziela** działają uspokajająco i odprężająco (pozostawiają przyjemny, balsamiczny zapach).

### **Zastosowanie kulinarne**

**ziele** dodaje się jako przyprawę do zup, sałatek, twarogu, drobiu, ryb, pizzy. Sporządza się z niego również herbatkę leczniczą.

## 16. Berberys zwyczajny



Berberis vulgaris L.

Krzew, do 4 m wys.: gałązki zaopatrzone w liczne, trójdzielne ciernie, nad którymi wyrastają krótkopędy z liśćmi i kwiatami; liście jajowate lub eliptyczne, brzegiem ostro ząbkowane; kwiaty żółte, pachnące, zebrane w zwisłe grona; kwitnie: maj-czerwiec, owoc - podługowata, czerwona jagoda.

### **Występowanie:**

obrzeża lasów, zarośla, miedze, skarpy, nieużytki, przychacia, parki.

### **Surowiec:**

liście pozyskiwane w maju i czerwcu, korzenie i kora - na wiosnę lub jesienią (tylko przy niszczeniu krzewów), oraz owoce - w sierpniu i we wrześniu.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwkrwotoczne, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne, antyseptyczne, uodparniające, metaboliczne, wzmacniające, witaminizujące, żółciopędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** zwiększa kurczliwość naczyń krwionośnych i mięśni gładkich macicy. Odwar z liści, kory i korzeni pobudza wytwarzanie żółci i zwiększa jej przepływ, ma zastosowanie w stanach zapalnych wątroby i woreczka żółciowego, kamicach żółciowej i nerkowej, skazie moczanowej, w chorobach nerek.

**sok ze świeżych owoców** lub **odwar z suszonych owoców** - w zakażeniach bakteryjnych, jako środek poprawiający przemianę materii, witaminizujący organizm, zwiększający odporność na zakażenia bakteryjne, uelastyczniający naczynia krwionośne, pomocny w chorobach gorączkowych, przeziębieniach, grypie, gościecu, zaburzeniach trawiennych, braku łaknienia i przyswajania pokarmów.

**okłady-kataplazmy z papki z liści** łagodzą dolegliwości reumatyczne i nerwobóle.

**przymoczek nasączony odwarem z owoców** wzmacniają włosowate naczynia krwionośne, zapobiegają ich rozszerzaniu się i powstawaniu drobnych wybroczyn.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**młode listki** dodaje się do sałatek i zup.

**owoce berberysu** - otrzymuje się z nich lecznicze i witaminizowane soki, syropy, konfitury. **sok z owoców** zastępuje cytrynę i może być przechowywany latami.

**Uwaga.** Leczenie preparatami z berberysu należy podejmować w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

## 17. Biedrzyca anyż



Pimpinella anisum L.

Roślina jednoroczna, do 50 cm wys.: łodyga wzniesiona, słabo rozgałęziona, obła, owłosiona; liście dolne nerkowate. wyższe pierzastozłożone, o listkach jajowatych, brzegiem ząbkowanych, górne pierzastosieczne, o odcinkach lancetowatych; kwiaty drobne, białe, zebrane w baldachy złożone; kwitnie: kwiecień-maj: owoc owłosiona rozłupnia, o przyjemnym zapachu.

Uprawiany na dużą skalę: czasem dziczyły na miedzach.

### **Surowiec:**

owoce, zbierane od września do października.

### **Działanie:**

rozkurczowe, antyseptyczne, przeciwbólowe,, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego i czynności trawienne (ruch robaczkowy jelit), mlekopędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

Preparaty z biedrzyca są szczególnie zalecane dzieciom, osobom w podeszłym wieku i matkom karmiącym.

**napar z owoców** - w chrypce, kaszlu z zaleganiem flegmy, zaburzeniach trawiennych, braku łaknienia, bólach brzucha, kolce, wzdęciach, braku laktacji, chorobach gorączkowych, jest także pomocny w astmie oskrzelowej i rozedmie.

**syrop z owoców** stosuje się w nieżytach oskrzeli.

**kąpiele z dodatkiem naparu z owoców** mają działanie odkażające, odprężające, są pomocne w leczeniu świerzbu i bezsenności (pozostawiają specyficzny zapach),

### **Zastosowanie kulinarne:**

**owoce** dodaje się do różnych potraw, pieczywa i konfitur.

### **Przeciwwskazania:**

Preparatów z biedrzyca nie należy stosować w ostrych nieżytach żołądka, jelit, nerek, w chorobie wrzodowej przewodu pokarmowego i krwawieniach wewnętrznych.



## 18. Biedrzeniec mniejszy



*Pimpinella saxifraga* L.

Bylina, do 60 cm wys., o aromatycznym zapachu: łodyga rozgałęziona, słabo ulistniona, u góry bezlistna; liście odziomkowe złożone z okrągławych listków, brzegiem ząbkowanych, nagich lub krótko owłosionych; kwiaty białe, drobne, zebrane w baldachy złożone, na szczytach pędów: kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

łąki, pastwiska, przydroża, rowy, zarośla i lasy.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia, oraz korzenie i kłącza - w marcu i kwietniu lub w październiku i listopadzie.

### **Działanie:**

napotne, pobudzające czynności wydzielnicze dróg oddechowych, przeciwbiegunkowe przeciwzapalne, rozkurczowe (na mięśnie przewodu pokarmowego, dróg żółciowych i moczowych), ściągające, moczopędne, przeciwdziałające powstaniu kamieni moczowych, wykrztuśne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z korzeni i kłączy** - w nieżytach dróg oddechowych, astmie oskrzelowej, anginie, przewlekłym kaszlu różnego pochodzenia, zaburzeniach trawiennych, bezsoczności, braku łaknienia, uporczywych biegunkach i wzdęciach, kamicy nerkowej, nieżytach jamy ustnej, gardła, dziąseł, w puchlinie wodnej.

**żucie korzeni** łagodzi paraliż języka.

**przymoczki nasączone odwarem z korzeni** - w owrzodzeniach ciała, puchlinie wodnej.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**ziele** dodaje się do różnego rodzaju sałatek, co podnosi ich walory smakowe.

## 19. Bluszcz pospolity



Hedera helix L.

Krzew zimozielony; łodyga płożąca i płożąca się za pomocą przybyszowych korzeni czepnych, tworząca rozłogi do 20 m dł.; liście pięcioklapowe, jajowate, całobrzegie, skórzaste, połyskujące, zróżnicowane w kształcie i wielkości; kwiaty drobne, żółtozielone, zebrane w półkuliste podbaldachy; kwitnie: wrzesień-październik; owoc – czarna jagoda (dojrzewająca w drugim roku w kwietniu-maju).

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

lasy liściaste, najczęściej bukowe, również w parkach, na cmentarzach, balkonach.

#### **Roślina chroniona (okazy kwitnące).**

#### **Surowiec:**

liście, zbierane (z okazów hodowanych) wiosną lub latem.

#### **Działanie:**

drażniące, napotne, przeciwobrzękowe, przeciwzapalne, rozkurczowe, przeciwnowotworowe, uspokajające, wykrztuśne, przeciwbólowe, przeciwrheumatyczne, przeciwkaszlowe, przeczyszczające.

#### **Zastosowanie lecznicze**

**napar z liści** - w nieżytach dróg oddechowych, koklusz, schorzeniach woreczka żółciowego, chorobach reumatycznych, dnie, bolesnych atakach kamicy żółciowej, przewlekłym suchym kaszlu, chorobach nowotworowych.

**okłady-kataplazmy z papki z liści** są zalecane w bólach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

**przymoczek nasączony naparem z liści** leczą trądzik, stany zapalne tkanki łącznej i skóry, wypryski i owrzodzenia.

**kąpiele z dodatkiem naparu z liści** są pomocne w stanach zapalnych skóry, świąd, pokrzywce, odmrożeniach, chorobach reumatycznych i nerwobólach.

**Uwaga.** Leczenie preparatami z bluszczu można podejmować tylko w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

## 20. Bluszcz kurdybanek



Glechoma hederacea

Bylina, do 30 cm wys.; łodyga płożąca i zakorzeniająca się w węzłach, tworząca długie rozłogi, gęsto ulistniona; liście naprzeciwległe, sercowate lub nerkowate, brzegiem grubo karbowane; kwiaty drobne, niebieskofioletowe, wyrastające po 1-3 w kątach liści; kwitnie: maj-lipiec; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

zarośla, ogrody, rowy, przydroża, przychacia, pastwiska.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, odtruwające, osłaniające, przeciwzapalne, rozkurczowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), żółciopędne.

### **Zastosowanie lecznicze**

**odwar z ziela** - w nieżytach dróg oddechowych, jamy ustnej, gardła, oskrzeli, żołądka i jelit, w niedokrwistości, padaczce oraz jako środek pobudzający apetyt, trawienie i przyswajanie pokarmów, pomocny w zatruciach metalami ciężkimi i toksynami bakteryjnymi, łagodzący ból brzucha, wzdęcia, uczulenia.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** są pomocne w oparzeniach I i II stopnia, pokrzywce, świerzbicze, świądzie skóry.

### **Zastosowanie kulinarne**

**ziele** dodaje się jako przyprawę do zup jarzynowych, sosów, mięs, serów, omletów, farszy, sałatek.

## 21. Bobrek trójlistkowy



*Menyanthes triforiata* L.

Bylina o mięsistym, grubym, pełzającym kłęczu; łodyga naga; liście wyłącznie odziomkowe, trójlistkowe, o listkach odwrotnie jajowatych, całobrzegich, gładkich, błyszczących; kwiaty białe lub różowe, zebrane w kwiatostany groniaste, na bezlistnych szypułkach; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - torebka.

**Wysepowanie:**

bagna, mokre łąki, rowy, nad brzegami rzek.

**Surowiec:**

liście, zbierane w początkowym okresie kwitnienia rośliny.

**Działanie:**

przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, pobudzające czynności trawienne i wydzielanie soków żołądkowych, uspokajające, wzmacniające, żółciopędne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w zaburzeniach trawiennych i jelitowych, powodowanych najczęściej niedokwaśnością, przewlekłych nieżytach żołądka i jelit, braku łaknienia, bólach migrenowych.

**wyciąg alkoholowy z liści** ma działanie ogólnie wzmacniające, uspokajające, poprawia trawienie i apetyt.

## 22. Bodziszek cuchnący



Geranium robertianum L.

Roślina jednoroczna lub dwuletnia, do 60 cm wys.; łodyga prosta, czerwono nabiegła, gałęzista, gruczołowato owłosiona; liście naprzeciwległe, dłoniastozłożone z 3-5 listków, brzegiem ząbkowanych, po roztarciu nieprzyjemnie pachnących; kwiaty czerwone, zebrane w dwukwiatowe kwiatostany, na długich szypułkach; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

wilgotne lasy, zarośla, cieniste i wilgotne przyłocia, parki itp. miejsca.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, insektobójcze, moczopędne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwbólowe, przeciwkrwotoczne, rozpuszczające kamienie moczowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z ziela** - w żółtaczce, kamicach żółciowej i nerkowej, przewlekłych biegunkach, krwawieniach wewnętrznych.

**wyciąg alkoholowy ze świeżego, kwitnącego ziela** - w nieżytach oskrzeli, jamy ustnej, dróg oddechowych, w chorobie Basedowa, moczeniu nocnym, dolegliwościach nerek oraz jako środek wzmacniający skurcze mięśnia serca, pomocny w krwotokach płucnych, uporczywych biegunkach, stanach zapalnych dziąseł.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** łagodzą dolegliwości reumatyczne i nerwobóle.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** są pomocne w stanach zapalnych skóry, trudno gojących się ranach, odleżynach, owrzodzeniach skóry, wysuszają pęcherze na stopach,

**tampony nasyczone odwarem z ziela**, wprowadzone do nosa. tamują krwawienia.

### 23. Bodziszek czerwony



Geranium sanguineum L.

Bylina, do 50 cm wys., łodyga szeroko rozgałęziona, odstająco owłosiona; liście dolne siedmio-, górne pięciodzielne palczaste, odcinki liści równowąskolancetowate, całobrzegie; kwiaty duże, purpurowo czerwone, pojedyncze na szypułkach; kwitnie: maj-sierpień; owoc - rozłupnia.

**Występowanie:**

światliste dąbrowy, zarośla kserotermiczne, bory sosnowe, nasłonecznione zbocza.

**Surowiec:**

korzenie i ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia rośliny.

**Działanie:**

antyseptyczne, przeciwkrwotoczne, przeciwzapalne. pobudzające, ściągające.

**Zastosowanie lecznicze**

**odwar z korzeni** - w stanach zapalnych błon śluzowych jamy ustnej, gardła i dziąseł.

**wyciąg alkoholowy z ziela** - w kamicy żółciowej, dolegliwościach wątroby i nerek, krwawieniach wewnętrznych w przewodzie pokarmowym.

**tampony nasyczone odwarem z korzeni**, wprowadzone do nosa tamują krwawienia.

**kąpiele z dodatkiem naparu z ziela** mają działanie antyseptyczne, zapobiegają krwawym wybroczynom, leczą dermatozy.

## 24 . Borówka brusznica



Vaccinium vitis-idaea L.

Krzewinka, do 60 cm wys.; liście zimotrwałe, eliptyczne, brzegiem podwinięte, błyszczące, zielone, od spodu ciemne, kropkowane; kwiaty białoróżowe, zebrane w kwiatostany groniaste, zwisłe; kwitnie: maj-lipiec; owoc - okrągła jagoda, początkowo jasnozielona, później czerwona. w smaku lekko gorzkawa, kwaskowata

### **Występowanie:**

wrzosowiska, lasy iglaste.

### **Surowiec:**

owoce, zbierane od lipca do września oraz liście - od czerwca do września.

### **Mikro- i makroelementy:**

mangan

### **Witaminy:**

A, B . B6, C, M, P

### **Działanie:**

bakteriobójcze, moczopędne, przeciwzapalne, antyseptyczne, ściągające, przeciwbiegunkowe, odtruwające, rozpuszczające kamienie moczowe, wzmacniające, dietetyczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z liści** - w kamicy nerkowej, stanach zapalnych nerek, pęcherza i dróg moczowych, w biegunkach, jako środek przeciwdziałający powstawaniu złożeń moczanych (kamicy), obniżający ciśnienie tętnicze krwi, wzmacniający mięsień sercowy, wzmacniający i uszczelniający naczynia włosowate.

**odwar z owoców** ma zastosowanie w przeziębieniach, niedokwaśności i jako środek odżywczo-dietetyczny.

**świeże owoce** mają działanie zapierające, są pomocne w łagodnych biegunkach, niedokrwistości, chorobach gorączkowych i bólach głowy.

**okłady-kataplazmy z papki z liści** łagodzą dolegliwości reumatyczno-artretyczne i nerwobóle.

**okłady ze zmiażdżonych świeżych owoców** leczą oparzenia.

## 25. Borówka czarna



Vaccinium myrtillus L.

Krzewinka, do 60 cm wys.; gałązki zielone, kanciaste, silnie rozwidlone; liście opadające na zimę, naprzemianległe, jajowate, brzegiem pikowane; kwiaty zielonkawe lub różowawe, wyrastające pojedynczo w kątach liści; korona zielonkawa lub różowawa; kwitnie: maj; owoc

- kulista, czarna jagoda z sinym nalotem, o soczystym miąższu.

### **Występowanie:**

lasy sosnowo-dębowe, bory sosnowe i mieszane, kwaśne buczyny, wrzosowiska.

### **Surowiec:**

liście i owoce, zbierane od czerwca do września.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, mangan, fosfor, krzem

### **Witaminy:**

A, B2, B6, C, D, P, PP

### **Działanie:**

bakteriobójcze, moczopędne, przeciwzapalne przeciwkrwotoczne, przeciwcukrzycowe, odtruwające, poprawiające wzrok, rozkurczowe, rozszerzające naczynia wieńcowo, przeciw pasożytnicze, przeciwbiegunkowe.

### **Zastosowania lecznicze:**

**odwar z liści** - w stanach zapalnych dróg moczowych, białkomoczu, skąpomoczu, zatruciach pokarmowych, nieżytach układu pokarmowego, jako środek pobudzający trawienie i ułatwiający przyswajanie pokarmów, uszczelniający i zmniejszający przepuszczalność oraz kruchość naczyń krwionośnych, działający tonizująco na serce, pomocny w kamicy nerkowej i początkowych stanach cukrzycy, dnie, gośdca, nadciśnieniu tętniczym krwi, czerwonce.

**odwar z suszonych owoców** - w awitaminozie, rekonwalescencji po przebytej chorobie i leczeniu antybiotykami, w braku łaknienia, biegunkach, jako środek niszczący robaki jelitowe (zażywany w większych ilościach), likwidujący nieprzyjemny zapach z ust i skóry, pomocny w leczeniu stanów zapalnych jamy ustnej, dziąseł i gardła.

**świeże owoce** mają działanie bakteriostatyczne, dietetyczne, regulujące przemianę materii, rozwalniające przy zaparciach, obniżające gorączkę, poprawiające ukrwienie dna oka, co polepsza wzrok.

**sok z owoców** pomocny jest w pylicy i poprawia zdolność widzenia w ciemności.

**przymoczek nasączony sokiem z owoców** mają zastosowanie w leczeniu ran i uszkodzeń skóry.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z liści** działają antyseptycznie. ściągająco, przeciwzapalnie, są pomocne w stanach zapalnych błon śluzowych i skóry (likwidują przykry zapach potu).

### **Zastosowanie kulinarne**

**owoce** - sporządza się z nich różne przetwory, jak: dżemy, marmolady, konfitury, kompoty, soki, wina itp.

**herbata z liści borówki czarnej** (i poziomki) jest zalecana chorym na cukrzycę.



## 26. Borówka wysoka



Vaccinium corymbosum L.

Krzew, do 150 cm wys.; gałązki żółtawozielone; liście opadające na zimę, jajowate lub lancetowate, całobrzegie, sinozielone; kielich kwiatowy niebieskawy, korona dzbanuszkowata, biała lub lekko czerwonawa, kwiaty zebrane w kwiatostany groniaste; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - niebieskoczarna, oszroniona jagoda.

### **Występowanie:**

często uprawiana (dla smacznych, słodkich owoców).

### **Surowiec:**

liście, pozyskiwane od czerwca do lipca, oraz owoce - w końcu lata, gdy są w pełni dojrzałe.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, fosfor

### **Witaminy:**

B, C, PP

### **Działanie:**

dietetyczne, moczopędne, przeciwzapalne, przeciwbiegunkowe, przeciwmiażdżycowe, regulujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**świeże owoce** są środkiem dietetyczno-odżywczym, mają działanie bakteriostatyczne, są pomocne w pylicy, cukrzycy, w zaburzeniach przemiany materii, chorobach gorączkowych, zaparciach, grypie i przeziębieniach.

**sok z owoców** jest pomocny w nieżytach przewodu pokarmowego, zaparciach i złej przemianie materii.

## 27. Bożdrzew gruczołowaty



*Ailanthus altissima* Swingle (*Ailanthus glandulosa* Desf.)

Drzewo, do 25 m wys., o okrągłej koronie; kora pnia szara, gładka; gałązki jasnobrunatne, słabo rozgałęzione; liście nieparzystopierzaste, nagie, o nieprzyjemnym zapachu, złożone z 13-21 podłużnie jajowatych listków, w nasadzie gruczołowato ząbkowanych; kwiaty żółtawobiaławe lub zielonożółte, drobne, zebrane w kwiatostany wiechowate; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - skrzydlak.

### **Występowanie:**

często sadzony w parkach i ogrodach.

### **Surowiec:**

kora, pozyskiwana wczesną wiosną oraz świeże wierzchołki pędów - w czerwcu i lipcu.

### **Działanie:**

antyseptyczne, ściągające, przyspieszające gojenie, (ziarninowanie), przeciwzapalne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kory** (jako płukanka) - w grzybicach jamy ustnej, przelyku i przyzębia, w paradentozie.

**przymoczki nasączone odwarem z kory i świeżych pędów** są pomocne w leczeniu grzybic, owrzodzeń i ran, pęknięć skóry i sutków, owrzodzeń podudzi i żyłaków odbytu.

## 28. Brzoskwinia zwyczajna



*Prunus persica* (L.) Batsch.

Krzew lub drzewo, do 5 m wys.; liście długie, lancetowate, brzegiem ostro piłkowane, po roztarciu pachnące migdałami; kwiaty białe lub różowe, prawie siedzące, pojedyncze, rozwijające się przed listnieniem; kwitnie: maj; owoc kulisty, duży pestkowiec, najczęściej żółty, czerwono nabiegły, o soczystym miąższu.

### **Występowanie:**

pochodzi z Chin; u nas powszechnie uprawiana.

### **Surowiec:**

liście, zbierane w maju i czerwcu oraz owoce w końcu lata, gdy są w pełni dojrzałe.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, miedź, żelazo, potas, sód

### **Witaminy:**

A, B, C, P

### **Działanie:**

zasadotwórcze, zmiękczające, oczyszczające, odświeżające, regenerujące, tonizujące.

### **Zastosowanie lecznicze**

**napar z liści** ma zastosowanie jako środek regenerujący tkankę skóry oraz jest używany do mycia głowy (nadaje włosom ładny wygląd i pozostawia przyjemny zapach).

**przymoczki nasączone sokiem z owoców** służą do regeneracji tkanki skóry twarzy, działają tonizująco i oczyszczająco, wygładzają zmarszczki i poprawiają cerę (brzoskwiniowa cera).

### **Zastosowanie kulinarne**

**owoce** brzoskwini można spożywać w każdej postaci. Świeże są cennym surowcem dietetycznym, a robi się z nich takie przetwory jak: kompoty, dżemy, marmolady, soki, wina.

## 29. Brzoza brodawkowata



Betula pendula Roth. (Betula verrucosa Ehrh.)

Drzewo, do 20 m wys., o jajowato piramidalnej koronie ze zwisającymi gałązkami; kora pnia biała, zwłaszcza w górnej części pnia; młode gałązki nagie, pokryte kropelkami żywicy; liście romboidalno jajowate, brzegiem ostro nierówno podwójnie ząbkowane, długoogonkowe; kwiatostany kółkowate; kwitnie: kwiecień-maj; owoc - oskrzydłony orzeszek.

### **Występowanie:**

bardzo pospolita w całym kraju; rośnie w lasach, zagajnikach, parkach, na zrębach leśnych, przy drogach itp.

### **Surowiec:**

liście, zbierane w maju i czerwcu, pączki - w marcu i kwietniu, oraz sok z pnia, odciągnięty na wiosnę.

### **Działanie:**

moczopędne, napotne, antyseptyczne, przeciwzapalne, odtruwające, osłaniające, bakteriobójcze, przeciwobrzękowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), wybielające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w przewlekłych dolegliwościach nerek i dróg moczowych, obrzękach powstałych na tle niedomogi nerkowo-kraężeniowej, w kamicy nerkowej, chorobach reumatyczno-artretycznych, białkomoczu, skąpomoczu, dolegliwościach wątroby, łuszczycy, egzemach, zapaleniu węzłów chłonnych.

**napar z pąków** - w chorobach nerek i wątroby, łuszczycy, obrzękach, nieżytach oskrzeli i dróg oddechowych, w przewlekłym, suchym, uporczywym kaszlu.

**sok z pnia** - w chorobach nerek, kamicy nerkowej, zaburzeniach czynności wątroby, chorobach płuc, gruźlicy, rozedmie, pylicy, bronchitach, nadczynności tarczycy (wole), oraz jako środek wzmacniający, odtruwający, regulujący przemianę materii.

**wyciąg wodny z narośli** (huby brzozowe) - w przewlekłych chorobach przewodu pokarmowego, wątroby i śledziony, wrzodach żołądka i dwunastnicy oraz jako środek bakteriobójczy, przeciwwirusowy, zwiększający odporność organizmu.

**winko lecznicze z pąków i liści** - w chorobach płuc, kaszlu, dolegliwościach reumatycznych i złym samopoczuciu.

**syrop z pączków** podaje się (zwłaszcza dzieciom) w przeziębieniach, katarze, grypie i kaszlu.

**prymoczki nasączone sokiem z liści** stosuje się w zapaleniu łojotokowym skóry, owrzodzeniach, trądziku, czyrączności, łuszczycy, egzemach, służą też do usuwania plam pigmentowych i wybielania piegów.

**mycie i nacieranie głowy sokiem z liści** leczy wypryski skórne, uszkodzenia skóry, łupież, a włosom nadaje puszystość i powoduje ich porost.

**kąpiele z dodatkiem naparu z liści** mają działanie antyseptyczne, oczyszczające, przeciwzapalne, łagodzą dolegliwości reumatyczne i wybielają skórę.

**Uwaga.** Leczenie preparatami z huby brzozowej należy przeprowadzać w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

### 30. Brzoza omszona



Betula pubescens Ehrh.

Drzewo, do 20 m wys., o szeroko rozłożystej koronie; młode gałązki i liście omszone; liście odwrotnie jajowate, brzegiem płytko i nierówno ząbkowane; od brzozy brodawkowatej różni się (poza omszeniem) bardziej sztywnymi gałązkami i białą korą pnia.

**Występowanie:**

pospolita w całym kraju; rośnie w wilgotnych lasach, na torfowiskach, nad brzegami rzek.

**Surowiec:**

liście, zbierane w maju i czerwcu, pączki w marcu i kwietniu, oraz sok z pnia, odciągnięty na wiosnę.

**Działanie:**

moczopędne, napotne, antyseptyczne, przeciwzapalne, odtruwające, osłaniające, bakteriobójcze, przeciwobrzękowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), wybielające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w przewlekłych dolegliwościach nerek i dróg moczowych, obrzękach powstałych na tle niedomogi nerkowo-kążeńiowej, w kamicy nerkowej, chorobach reumatyczno-artretycznych, białkomoczu, skąpomoczu, dolegliwościach wątroby, łuszczycy, egzemach, zapaleniu węzłów chłonnych.

**napar z pąków** - w chorobach nerek i wątroby, łuszczycy, obrzękach, nieżytach oskrzeli i dróg oddechowych, w przewlekłym, suchym, uporczywym kaszlu.

**sok z pnia** - w chorobach nerek, kamicy nerkowej, zaburzeniach czynności wątroby, chorobach płuc, gruźlicy, rozedmie, pylicy, bronchitach, nadczynności tarczycy (wole), oraz jako środek wzmacniający, odtruwający, regulujący przemianę materii.

**wyciąg wodny z narośli** (huby brzozowe) - w przewlekłych chorobach przewodu pokarmowego, wątroby i śledziony, wrzodach żołądka i dwunastnicy oraz jako środek bakteriobójczy, przeciwwirusowy, zwiększający odporność organizmu.

**winko lecznicze z pąków i liści** - w chorobach płuc, kaszlu, dolegliwościach reumatycznych i złym samopoczuciu.

**syrop z pączków** podaje się (zwłaszcza dzieciom) w przeziębieniach, katarze, grypie i kaszlu.

**przymoczki nasączone sokiem z liści** stosuje się w zapaleniu łojotokowym skóry, owrzodzeniach, trądziku, czyrączności, łuszczycy, egzemach, służą też do usuwania plam pigmentowych i wybielania piegów.

**mycie i nacieranie głowy sokiem z liści** leczy wypryski skórne, uszkodzenia skóry, łupież, a włosom nadaje puszystość i powoduje ich porost.

**kąpiele z dodatkiem naparu z liści** mają działanie antyseptyczne, oczyszczające, przeciwzapalne, łagodzą dolegliwości reumatyczne i wybielają skórę.

**Uwaga.** Leczenie preparatami z huby brzozowej należy przeprowadzać w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

### 31. Bukszpan zwyczajny



*Buxus sempervirens* L.

Krzew zimozielony, do 3 m wys.; liście naprzeciwległe, eliptyczne, całobrzegie, skórzaste; kwiaty żółte, zebrane w krótkie grona, wyrastające w kątach liści; kwitnie: kwiecień-maj; owoc - torebka.

**Roślina trująca!**

**Występowanie:**

często sadzony (jako krzew ozdobny) w parkach, ogrodach, na cmentarzach.

**Surowiec:**

liście, zbierane od kwietnia do października.

**Działanie:**

przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne. przyspieszające gojenie (ziarninowanie), moczopędne.

**Zastosowanie lecznicze**

**odwar z liści** - w stanach zapalnych pęcherzyka żółciowego, pęcherza i przewodów moczowych, nadczynności tarczycy (dawniej był stosowany w leczeniu malarii).

**Uwaga.** Leczenie preparatami z bukszpanu można podejmować tylko w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

## 32. Bukwica zwyczajna



*Stachys officinalis* (L.) Trevisan (*Betonica officinalis* L.)

Bylina, do 80 cm wys.; łodyga słabo rozgałęziona i ulistniona; liście odziomkowe podłużnie jajowate, brzegiem grubo karbowane, owłosione, długoogonkowe; kwiatostan gęsty, kłosowaty, na szczycie łodygi: kwiaty duże, purpurowe lub różowe; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

dość pospolita: rośnie w dąbrowach i borach mieszanych, na łąkach, nasłonecznionych wzgórzach i zboczach dróg.

### **Surowiec:**

ziele (cała roślina wraz z liśćmi odziomkowymi), pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwzapalne, przeciwpotne, przeciwkrwotoczne, przeciwbiegunkowe, ściągające, odtruwające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w niezżytach układu oddechowego i pokarmowego, zatruciach pokarmowych, bólach brzucha, wzdęciach, biegunkach, słabych krwawieniach jelitowych (ślady krwi i śluzu w kale), nadmiernej potliwości ciała i nóg, niezżytach jamy ustnej i gardła, chrypce, koklusz, bezsenności, bólach głowy i dolegliwościach wątroby.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** - w stanach zapalnych skóry, wypryskach, owrzodzeniach, czyrakach, trudno gojących się ranach, w zakażeniach skóry bakteriami ropotwórczymi, grzybicach skóry, egzemach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie antyseptyczne, przeciwzapalne, grzybobójcze, regenerujące tkankę skóry, są pomocne w chorobach skórnych i kobiecych.

### 33. Burak zwyczajny



Beta vulgaris L.

Roślina dwuletnia, do 120 cm wys., wydająca w pierwszym roku korzeń spichrzowy i rozetę liści, w drugim łodygę i kwiaty; liście dolne jajowate, brzegiem faliste, łodygowe podłużne lub lancetowate; kwiatostan wiechowaty; okwiat zielonawy, zrastający się z owocem.

**Występowanie:**

powszechnie uprawiany (w kilku odmianach).

**Surowiec:**

świeże korzenie spichrzowe, pozyskiwane od czerwca do października, oraz liście – od czerwca do sierpnia.

**Mikro- i makroelementy:**

miedź, żelazo, potas, magnez, sód, siarka

**Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, E, K, PP

**Działanie:**

moczopędne, osłaniające, promieniochłonne, obniżające ciśnienie krwi, przeciwnowotworowe.

**Zastosowanie lecznicze:**

**sok z korzeni i liści** - w chorobach układu oddechowego, nieżytach gardła, krtani, uporczywym, suchym kaszlu, dolegliwościach przewodu pokarmowego, biegunkach Infekcyjnych, chorobach gorączkowych, grypie, przeziębieniach, chorobach serca i naczyń krwionośnych oraz jako środek znoszący szkodliwość napromieniowania substancjami radioaktywnymi, pomocny w leczeniu chorób nowotworowych.

**okłady z utartych korzeni** (ugotowanych w mleku) leczą trądzik, liszaje, odmrożenia, obrzęki i rany.

**tampony nasyczone sokiem z korzeni**, wprowadzone do bolącego ucha, uśmierzają ból.

**Zastosowanie kulinarne:**

**korzenie buraka** - sporządza się z nich: surówki, barszcz, ćwikłę, duszoną jarzynę itp.

Młode liście są doskonałym surowcem na zupę.



### 34. Bylica boże drzewko



Artemisia abrotanum L.

Krzew, do 2 m wys., o silnym zapachu cytryny, w smaku gorzki; pędy proste, rozgałęzione, starsze zbrunatniałe; liście sinozielone, od spodu szaro owłosione, dolne podwójnie, górne pojedynczo pierzastosieczne; koszyczki kwiatowe drobne, kuliste, zwisające, zebrane w ulistnione grona: kwiaty bladożółte; kwitnie: sierpień-wrzesień: owoc - niełupka.

#### **Występowanie:**

uprawiana: czasem dziczyła na przychaciach.

#### **Surowiec:**

ziele (ulistnione wierzchołki pędów), pozyskiwane w okresie pojawiania się kwiatostanów (w pierwszym roku rozwoju rośliny).

#### **Działanie:**

żółciotwórcze, żółciopędne, pobudzające wydzielanie soków trawiennych, przeciwzapalne, przeciwpasożytnicze, ściągające.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w chorobach wątroby, słabym wydzielaniu żółci, bezsoczności, braku łaknienia, niedostatecznym trawieniu i przyswajaniu pokarmów, nieżytach przewodu pokarmowego, owrzodzeniach jelita grubego, zapaleniu węzłów chłonnych, słabych biegunkach i krwawieniach w przewodzie pokarmowym, robaczycy jelitowej.

**wyciąg alkoholowy z ziela** ma podobne zastosowanie jak odwar, jednak o nieco silniejszym działaniu.

**wlewy doodbytowe mocnego odwaru z ziela** niszczą robaki jelitowe (glisty i owsiki) u dzieci.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** stosuje się w leczeniu trądziku, owrzodzeń, odmrożeń twarzy i ciała.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** są pomocne w rekonwalescencji po wirusowym zapaleniu wątroby, dla osób w podeszłym wieku działają wzmacniająco, uspokajająco, odkażająco, poprawiają krążenie krwi (pozostawiają przyjemny cytrynowy zapach).

#### **Zastosowanie kulinarne**

**ziele** dodaje się jako przyprawę do sosów, potraw mięsnych, drobiowych i rybnych, serów, sałatek, duszonych warzyw.

### 35. Bylica estragon



Artemisia dracunculus L.

Bylina, do 120 cm wys., o aromatycznym zapachu, zdrewniałym kłęczu i miotłkowanym korzeniu; łodyga wzniesiona, naga, zielona, żeberkowana; liście nie podzielone, lancetowate lub równowąskie, całobrzegie; koszyczki kwiatowe drobne, kuliste, zwisające, zebrane w wiechę; kwiaty żółte; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - niełupka.

**Występowanie:**

uprawiana (jako roślina lecznicza i przyprawowa).

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w lipcu i sierpniu.

**Mikro- i makroelementy:**

jod

**Witaminy:**

B6, C

**Działanie:**

moczopędne, żółciopędne, rozkurczowe, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, antyseptyczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w niezżytach układu pokarmowego, braku łaknienia, bólach brzucha, wzdęciach, zaburzeniach trawiennych, osłabionych czynnościach wątroby, atonii pęcherzyka żółciowego.

**Zastosowanie kulinarne:**

**ziela** używa się jako wykwintnej przyprawy do zup, sosów, sałatek, duszonych warzyw, omletów, jajecznicy. Z młodych liści można sporządzać sałatki.

### 36. Bylica piołun



Artemisia absinthium L.

Bylina do 70 cm wys., o ostrym zapachu, łodyga wzniesiona, szarofilcowato owłosiona; liście pojedynczo, podwójnie lub potrójnie pierzastosieczne, o odcinkach lancetowatych, jedwabistofilcowate; koszyczki kwiatowe drobne, zebrane w wiechę; kwiaty jasnożółte; kwitnie: sierpień-wrzesień; owoc- niełupka.

#### **Występowanie:**

miejsca suche, przydroża, nieużytki, zręby, poręby leśne, żwirowiska; również uprawiana.

#### **Surowiec:**

ziele (kwitnące wierzchołki pędów), pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

#### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, miedź

#### **Witaminy:**

B6, C

#### **Działanie:**

żółciotwórcze, żółciopędne, pobudzające łaknienie i wydzielanie soku żołądkowego, antyseptyczne, metaboliczne, przeciwpasożytnicze, wzmacniające.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z ziela** - w nieżytach żołądka i jelit, w słabym wydzielaniu soków żołądkowych i żółci, w braku łaknienia, po operacjach przewodu pokarmowego oraz w dolegliwościach wątroby, robaczycy jelitowej, cuchnącym stolcu, zaburzeniach przemiany materii, rekonwalescencji.

**wyciąg alkoholowy z ziela** pobudza wydzielanie soków trawiennych, jest pomocny w bezsoczności, łagodzi silne bóle brzucha.

**odwar z ziela** (jako płukanka) przeciwdziała stanom zapalnym jamy ustnej i dziąseł (neutralizuje przykry zapach z ust).

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** stosuje się w leczeniu owrzodzeń, róży, świerzbu i innych zmian skórnych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** są pomocne w leczeniu świerzbu i wszawicy łonowej.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**ziele** dodaje się w niewielkich ilościach jako przyprawę do pieczonych mięs, zup, świeżych warzyw i sałatek.

#### **Przeciwwskazania:**

Preparatów z piołunu nie wolno stosować w ostrych nieżytach przewodu pokarmowego, podczas ciąży oraz podawać matkom karmiącym.

### 37. Bylica pospolita



*Artemisia vulgaris* L.

Bylina, do 150 cm wys., o balsamicznym zapachu; łodyga czerwono nabiegła, rozgałęziona, gęsto ulistniona; liście ciemnozielone, pierzastodzielne, brzegiem głęboko piłkowane, od spodu białawo owłosione; koszyczki kwiatowe drobne, zebrane w wiechę; kwiaty żółte lub czerwone; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - niełupka.

#### **Występowanie:**

pospolita roślina ruderalna; rośnie na przydrożach, przychaciach, przyłociach, nieużytkach, w rowach.

#### **Surowiec:**

ziele (kwitnące wierzchołki pędów), pozyskiwane w okresie kwitnienia, oraz korzenie - w październiku i listopadzie.

#### **Działanie:**

moczopędne, żółciotwórcze, żółciopędne, rozkurczowe, przeciwbólowe, pobudzające wydzielanie soków trawiennych.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w niezżytach przewodu pokarmowego, słabym wydzielaniu soków żołądkowych i żółci, wzdęć ach, braku łaknienia, niestrawnościach, bólach brzucha, dolegliwościach wątroby i dróg żółciowych, kolce jelitowej.

**okłady-kataplazmy z papki z korzeni** łagodzą dolegliwości reumatyczne i nerwobóle.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela i korzeni** działają pobudzająco i przeciwbólowo, są pomocne w dolegliwościach reumatycznych i nerwobólach, chorobach kobiecych, ułanach zmęczenia (pozostawiają przyjemny zapach).

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**ziele** dodaje się jako przyprawę do pieczonych mięs, ryb, potraw z nasion strączkowych, zup i surówek.

## 38. Cebula zwyczajna



Allium cepa L.

Roślina dwuletnia lub bylina, do 120 cm wys.; cebul okrągła, podłużna lub poprzecznie spłaszczona: pęd i liście obłe, dęte, niebieskawozielone; kwiaty drobne, białozielone, zebrane w szczytowy, kulisty baldach. otoczony przed kwitnieniem okrywkami: kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiana.

### **Surowiec:**

cebule, zbierane od wiosny do jesieni.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, chlor, miedź, żelazo, potas, magnez, mangan, sód, fosfor, siarka

### **Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, E, K, PP

### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwgrzybicze. zmiękczające, alkalizujące, przeciwmiażdżycowe, obniżające ciśnienie krwi, przeciwcukrzycowe, przeciwreumatyczne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), pobudzające wydzielanie soków trawiennych, moczopędne, wykrztuśne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**bez względu na postać**, w jakiej spożywa się cebulę, powoduje ona spadek ciśnienia tętniczego krwi, poziomu cukru i cholesterolu; ma zastosowanie lecznicze w nieżytach oskrzeli i przewodu oddechowego, anginie, koklusz, dolegliwościach przewodu pokarmowego, miażdżycy, w stanach zapalnych i przeroście prostaty, cukrzycy oraz zwiększa potencję; jest środkiem ogólnie wzmacniającym i witaminizującym.

**Sok z cebuli** (połączony najczęściej z miodem) w grypie, bronchicie, suchym kaszlu, anginie, nieżytach jamy ustnej i gardła, miażdżycy, robaczycy oraz jako środek przeciwdziałający chudnięciu.

**wyciąg wodny z cebuli** - w dolegliwościach prostaty, puchlinie wodnej oraz jako środek przeciwdziałający powstawaniu zakrzepów żylnych.

**odwar z łusek cebuli** - w skąpomocz, zakażeniach pęcherza moczowego, stanach -upalnych prostaty.

**wyciąg winny z cebuli** -• osłabieniu mięśnia sercowego i arteriosklerozie.

**okłady z ugotowanych lub pieczonych cebul** mają zastosowanie w leczeniu trudno gojących się ran, czyraków, ropni i owrzodzeń.

**okłady z utartych świeżych lub ugotowanych** cebul przyspieszają pęknięcie oraz gojenie czyraków i ropni.

**przymoczek nasączony mocnym odwarem z cebuli** - w trudno gojących się ranach, pęknięciach skóry, trądziku, wypryskach skórnych, po ukąszeniach przez owady. Przymoczek nasączony sokiem z cebul przyłożone do skroni uśmierza ból migrenowy, łagodzi ból reumatyczny, a systematycznie stosowane na odciski (z dodatkiem octu) i brodawki powodują ich usunięcie.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**cebuli** używa się jako warzywa i przyprawy kuchennej z powodu dużych właściwości dietetycznych i smakowych.

**młode liście** są surowcem do sałatek i surówek.

### 39. Centuria pospolita



Centaurium umbellatum Gilib ssp. erythraea

Roślina jednoroczna lub dwuletnia, do 50 cm wys.; łodyga wzniesiona, u góry rozgałęziona; liście dolne odwrotnie jajowate, zebrane w różyczkę, górne podłużnie jajowate, naprzeciwległe, całobrzegie; kwiaty różowe, zebrane w baldachogrona; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - torebka.

**Występowanie:**

nasłonecznione zbocza, skarpy, polany, łąki, zarośla. Roślina pod ochroną częściową.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

żółciotwórcze, żółciopędne, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, przeciwgorączkowe, ogólnie wzmacniające, obniżające ciśnienie krwi, przeciwpasożytnicze, wybielające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** (najczęściej w mieszankach ziołowych) - w schorzeniach układu pokarmowego, zaburzeniach trawiennych, bezsoczności, braku apetytu, niestrawnościach, zatruciach pokarmowych, bólach brzucha, robaczycy, kolce jelitowej, dolegliwościach wątroby i serca, nadciśnieniu tętniczym krwi, w stanach gorączkowych, rekonwalescencji po ciężkich chorobach.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** służą do wybielania i wygładzania skóry twarzy.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie odprężające, zmiękczone i wybielające skórę.

#### 40. Chaber bławatek



*Centaurea cyanus* L.

Roślina jednoroczna lub dwuletnia, do 1 m wys.; łodyga wzniesiona, rozgałęziona; liście naprzeciwległe, równowąskolancetowate, dolne zwykle pierzastodzielne; koszyczki kwiatowe na szczytach rozgałęzień; kwiaty błękitne lub ciemnoniebieskie; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - niełupka, z krótkim puchem kielichowym.

**Występowanie:**

chwast polny.

**Surowiec:**

brzeżne kwiaty koszyczka, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Mikro- i makroelementy:**

potas, mangan

**Witaminy:**

C

**Działanie:**

silnie moczopędne, żółciopędne, żółciotwórcze, przeciwzapalne, bakteriobójcze, przeciwalergiczne, antyseptyczne, metaboliczne, wzmacniające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w stanach zapalnych nerek, skąpomocz, obrzękach na tle niewydolności nerkowo-sercowej, dolegliwościach wątroby, chorobach reumatycznych i zaburzeniach przemiany materii.

**przymoczki nasączone naparem z kwiatów** leczą stany zapalne spojówek i brzegów powiek.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** poprawiają krążenie, są pomocne w leczeniu grzybic i drobnych zmian skórnych.

**kąpiele stóp w mocnym naparze z kwiatów** stosuje się w leczeniu grzybic.

**Zastosowanie kulinarne:**

**brzeżne kwiaty koszyczka** można dodawać do sałatek, surówek i innych potraw.

#### 41. Chmiel zwyczajny



Humulus lupulus L.

Bylina dwupienna, wytwarzająca podziemne kłącze z rozłogami; łodyga prawoskrętnie wijąca się, kanciasta, do 5 m dł.; liście parami naprzeciwległe, trój- lub pięcioklapowe, szorstkie, brzegiem ząbkowane; kwiatostany męskie wiechowate, żeńskie szyszkowate; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - orzeszek.

#### **Występowanie:**

wilgotne zarośla, lasy olszowe; również uprawiany na szeroką skalę.

#### **Surowiec:**

„szyszki”, zbierane w sierpniu, oraz oddzielające się w trakcie suszenia włoski gruczołowe (dające tzw. lupulinę lub mączkę chmielową).

#### **Działanie:**

uspokajające, rozkurczowe, bakteriobójcze, moczopędne, nasenne, przeciwbólowe, hormonalne, łagodzące nadpobudliwość nerwową i płciową, obniżające ciśnienie krwi, przeciwreumatyczne, przeciwnowotworowe.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z „szyszek”** - w stanach zmęczenia i wyczerpania nerwowego, nadmiernej drażliwości, trudności w zasypianiu, zaburzeniach nerwowych okresu przekwitania, nadpobudliwości płciowej (polucje, onanizm), nadmiernej fermentacji jelitowej (wzdęcia, odbijanie), niedokwaśności, braku łaknienia, dolegliwościach wątroby i woreczka żółciowego, reumatycznym zapaleniu nerwów, nadciśnieniu tętniczym krwi, chorobach nowotworowych.

**okłady-kataplazmy z papki z „szyszek”** łagodzą bóle reumatyczno-artretyczne i nerwobóle, są pomocne w stanach zapalnych skóry i czyracości.

**przymoczek nasączony mocnym naparem z „szyszek”** służy do pielęgnacji skóry twarzy, zwalniają procesy starzenia się tkanki, przywracają cerze jędrność i ładny wygląd, leczą łuszczycę, grzybicę, owrzodzenia ciała.

**mycie głowy naparem z „szyszek”** nadaje włosom puszystości, połysk, zapobiega ich wypadaniu.

**kąpiele z dodatkiem naparu z „szyszek”** mają właściwości regenerujące tkankę skóry, są pomocne w leczeniu łuszczycy, grzybic, stanów zapalnych, owrzodzeń skóry, trudno gojących się ran oraz łagodzą dolegliwości reumatyczne.



## 42. Chrzan pospolity



*Armoracia rusticana* Gaertn. (*Armoracia lapathifolia* Gilib.)

Bylina, do 120 cm wys., o bardzo długim, białym, mięsistym korzeniu; łodyga wzniesiona; liście odziomkowe duże, podłużnie jajowate, środkowe pierzastowrębne, górne lancetowate, brzegiem piłkowane, kwiaty drobne, białe, zebrane w wiechowate kwiatostany; kwitnie: maj-lipiec; owoce - luszczynka.

### **Występowanie:**

pospolity; rośnie na przydrożach, przypłociach, w rowach; również często uprawiany na polach i w ogródkach.

### **Surowiec:**

świeże korzenie spichrzowe (o białym miąższu), pozyskiwane od lipca do września.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, chlor, żelazo, potas, magnez, sód, fosfor, siarka

### **Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, E, PP

### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwgrzybicze, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, moczopędne, żółciopędne, żółciotwórcze, zasadowotwórcze, przeciwwirusowe, przeciwbólowe, wykrztuśne, podrażniające, stymulujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**syrop z utartych, świeżych korzeni** - w nieżytach oddechowych, przewlekłych katarach, grypie, przeziębieniach, astmie, anemii, braku apetytu, w schorzeniach wątroby i pęcherzyka żółciowego.

**wyciąg wodny z korzeni** (jako płukanka) - w stanach zapalnych jamy ustnej, gardła, dziąseł i w grzybicach.

**wyciąg winny z korzeni** - w braku łaknienia, anemii, grypie oraz jako środek ogólnie tonizujący, moczopędny, bakteriobójczy, wzmacniający w stanach zmęczenia i wyczerpania fizycznego.

**okłady z utartych świeżych korzeni** mają zastosowanie w bólach reumatycznych, nerwobólach oraz stanach zapalnych stawów, ścięgien i mięśni.

**nacieranie sokiem z utartych, świeżych korzeni** (z dodatkiem amoniaku) ma zastosowanie w stanach zapalnych stawów, ścięgien, bólach reumatyczno-artretycznych i w nerwobólach.

**kąpiele stóp w odwarze z korzeni** stosuje się w leczeniu grzybic.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**uarte świeże korzenie** stosuje się jako przyprawę dietetyczną. Dodawane do różnych potraw nadają im pikantność i smak.

**Uwaga:** okłady z utartych świeżych korzeni chrzanu należy stosować ostrożnie i pozostawiać na skórze nie dłużej, niż do momentu odczucia mocnego pieczenia, gdyż może to spowodować jej uszkodzenie, zapalenie, pęcherze i stany ropne.

### 43. Cykoria podróżnik



Cichorium intybus L.

Bylina, do 150 cm wys., o przyjemnym zapachu, korzeń brunatny, stożkowaty; łodyga sztywna, kanciasta, rozgałęziona, bardzo słabo ulistniona; liście odziomkowe zebrane w rozetę, zatokowo pierzastowrębane, łodygowe podłużne lancetowate, brzegiem rzadko ząbkowane; kwiaty jasnoniebieskie zebrane w koszyczki na szczytach pędów lub wyrastające w kątach górnych liści; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - niełupka.

**Występowanie:**

pospolita w całym kraju: rośnie na przydrożach, przypłociach, pastwiskach, miedzach, ugorach, rumowiskach, żwirowiskach itp.

**Surowiec:**

korzenie, pozyskiwane na wiosnę lub jesienią, oraz ziele - w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

pobudzające wydzielania soku żołądkowego, żółciopędne, moczopędne, osłaniające, bakteriobójcze, przeczyszczające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z korzeni i ziela** - w nieżytach żołądka i przewodu pokarmowego, w przewlekłych zaburzeniach czynności wydzielniczej wątroby, zaburzeniach przemiany materii, bezsoczności, niedokwaśności, niestrawnościach, nadmiernej fermentacji jelitowej, braku łaknienia, stanach chorobliwego wychudzenia, uszkodzeniach mięszu wątroby, w dolegliwościach nerek, nerwicach.

**przymoczek nasączony odwarem z korzeni i ziela** są pomocne w stanach zapalnych błon śluzowych i skóry, owrzodzeniach, ranach i po urazach ciała.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z korzeni** mają zastosowanie w leczeniu krzywicy u dzieci.

#### 44. Cytryna zwyczajna



Citrus limon Burm.

Małe drzewo lub krzew tropikalny, do 5 m wys.; gałęzie cierniste; liście jajowatolancetowate, brzegiem piłkowane, jasnozielone; kwiaty duże, białe, pachnące, pojedyncze lub zebrane po kilka, wyrastające w kątach liści; kwitnie: lipiec; owoc - kulista lub eliptyczna, jasnozielona lub żółtawa „jagoda”, o aromatycznym zapachu, kwaśnym miąższu podzielonym na komory (hesperidium).

##### **Występowanie:**

pochodzi prawdopodobnie z Chin; w stanie dzikim nie znana; u nas często uprawiana w doniczkach i szklarniach.

##### **Surowiec:**

owoce (importowane).

##### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, jod, potas, magnez, sód, fosfor, siarka

##### **Witaminy:**

A, B1, C, D, E, P, PP

##### **Działanie:**

napotne, pobudzające, ściągające, osłaniające, przeciwzapalne, bakteriobójcze, uszczelniające, orzeźwiająca, wzmacniająca, przeciw skorbutowe.

##### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z owoców: z letnią wodą i dodatkiem miodu** (podany na czczo) - w uporczywych zaparciach; z mlekiem (podany na czczo) - w początkowych objawach nadkwasoty; z miodem - w przeziębieniach, grypie, szkorbutcie, otyłości, chorobach wątroby, reumatyzmie, w zaburzeniach okresu przekwitania; czysty - w podrażnieniach błon śluzowych jamy ustnej i gardła oraz jako środek do likwidacji pleśniawek u dzieci. Zmielone nasiona z owoców (z dodatkiem soku i oliwy) są skutecznym środkiem przeciw robakom jelitowym.

**przymoczki nasączone wyciągiem alkoholowym z owoców** mają właściwości odświeżające, regenerujące i odmładzające cerę.

**kąpiele z dodatkiem odwaru ze skórek** mają działanie odżywcze, oczyszczające i regenerujące tkankę skóry (pozostawiają przyjemny zapach).

#### 45. Czarnuszka siewna



*Nigella sativa* L.

Roślina jednoroczna, do 40 cm wys.: łodyga w/niesiona, gałęzista; liście podwójne pierzastosieczne; kwiaty duże, białawe, niebiesko unerwione, pojedyncze na szczytach pędów: kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - mieszek (nasiona czarne o zapachu kamfory).

**Występowanie:**

spotykana na polach uprawnych zbóż: również uprawiana.

**Surowiec:**

nasiona, pozyskiwane na początku października.

**Działanie:**

żółciopędne, wiatropędne. mlekopędne, pobudzające czynności trawienne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**sproszkowane nasiona** stosuje się w zaburzeniach trawiennych, bólach brzucha, nadmiernej fermentacji jelitowej, wzdęciach, w braku łaknienia, braku laktacji, nieregularnym miesiączkowaniu.

## 46 . Cząber ogrodowy



Satureja hortensis L.

Roślina jednoroczna, do 50 cm wys., silnie rozgałęziona; łodyga szarzielona, fioletowo nabiegła; liście naprzeciwległe wąskolopatkowate lub równowąskolancetowate, całobrzegie; kwiaty liliowe, różowe lub białe, zebrane w nibykółki, wyrastające w kątach liści; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 4 rozłupki.

### **Występowanie:**

uprawiany w ogrodach i na plantacjach.

### **Surowiec:**

ziele, zbierane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, magnez, sód

### **Witaminy:**

C

### **Działanie:**

pobudzające wydzielanie soku żołądkowego i czynności trawienne (ruch robaczkowy jelit), bakteriobójcze, wiatropędne, rozkurczowe, zapierające. przeciwpasożytnicze.

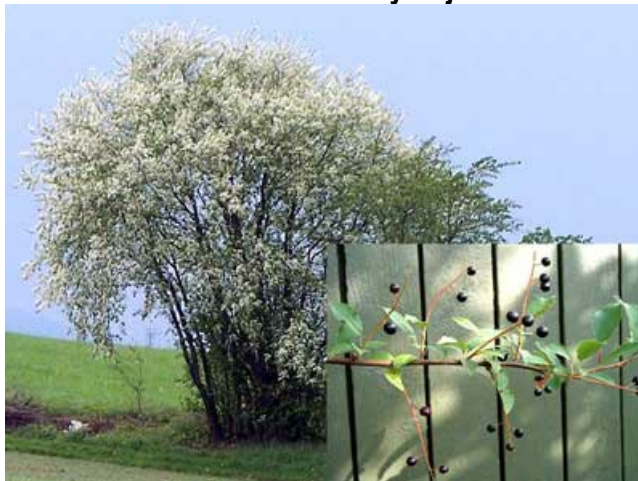
### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w słabych nieżytach żołądka i jelit, niedokwaśności, nadmiernej fermentacji jelitowej, w słabych, lecz przewlekłych biegunkach, braku apetytu, robaczycy jelitowej.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**ziele** dodaje się jako przyprawę do potraw strączkowych i wędlin, marynat, zup, sosów, sałatek, potraw mięsnych i rybnych, gotowanych warzyw, grzybów (oprócz pieczarek), zapiekanek, farszów, kotletów ziemniaczanych.

## 47. Czeremcha zwyczajna



Prunus padus L.

Krzew lub drzewo, do 15 m wys., o podłużnie owalnej koronie; kora pnia gładka; młode gałązki wiśniowoczerwone lub oliwkowe, starsze brunatne; liście naprzeciwległe, podłużnie odwrotnie jajowate, brzegiem piłkowane, z czerwonymi gruczołami o zapachu migdałów, na ogonkach; kwiaty białe, silnie pachnące, zebrane w długie, zwisające grona; kwitnie; kwiecień-maj; owoc - pestkowiec barwy czarnej, w smaku cierpki.

### **Występowanie:**

pospolita w całym kraju; rośnie w wilgotnych lasach, zaroślach, parkach, ogrodach.

### **Surowiec:**

kora, pozyskiwana na wiosnę, kwiaty w maju, oraz owoce we wrześniu i październiku.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, moczopędne. przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwreumatyczne, ściągające, uspokajające, przeciwbiegunkowe.

### **Zastosowanie lecznicze**

**napar z owoców** - w lekkich nieżytach przewodu pokarmowego, słabo nasilonych biegunkach, dolegliwościach nerek, dnie.

**okłady-kataplazmy ze zmiażdżonych świeżych owoców** - w dolegliwościach reumatycznych artretycznych i nerwobólach.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** mają działanie antyseptyczne i oczyszczające, są pomocne w leczeniu świerzbu i drobnych dermatoz.

**kąpiele stóp w mocnym odwarze z kory** stosuje się w leczeniu grzybic.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**owoce** (wydrylowane) - sporządza się: z nich soki, musy, nalewki, likiery itp.

## 48. Czereśnia ptasia



Prunus avium L.

Drzewo do 20 m wys.. o owalnej koronie; kora pnia szarobrunatna; gałęzie brunatnoczerwone; liście odwrótnie jajowate, brzegiem podwójnie karbowano-piłkowane; kwiaty białe, zebrane skąpokwiatowe baldaszki; kwitnie: kwiecień-maj; owoc - pestkowiec, barwy żółtej, czerwonej lub ciemnowiśniowej.

### **Występowanie:**

często sadzona w ogrodach i parkach; również zdziczała w lasach liściastych.

### **Surowiec:**

kora, pozyskiwana na wiosnę, owoce wraz z szypułkami - w lipcu, oraz kwiaty - w kwietniu i maju.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, miedź, żelazo, jod, potas, magnez, fosfor

### **Witaminy:**

A, B, C, E, P, PP

### **Działanie:**

moczopędne, przeciwreumatyczne, przeciwbiegunkowe, uspokajające, przeciwbólowe, odchudzające, przeciwpasożytnicze. mineralizujące i witaminizujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z owoców i szypulek** (ogonków) - w nieżytach oskrzeli, przewodu pokarmowego, w grypie, artretyzmie, nerwobólach, kaszlu, nerwicach, chorobach tarczycy, pęcherza, w otyłości.

**odwar z szypulek** stosuje się w otyłości, zaburzeniach przemiany materii, niedomaganiach tarczycy i dolegliwościach artretycznych.

**odwar z kory** łagodzi bóle porodowe, jest pomocny w przeziębieniach, dokuczliwym kaszlu, robaczycy jelitowej.

**wyciąg alkoholowy z kwiatów i szypulek** - w dolegliwościach reumatycznych, pęcherza oraz (rozcieńczony wodą) jako lotion do oczyszczania cery.

**okłady-kataplazmy z papki z kory** stosuje się w leczeniu chorób reumatyczno-artretycznych.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**owoce** - sporządza się z nich różne przetwory, takie jak: kompoty, syropy, przeciery, dżemy. Kwiaty można dodawać do sałatek, surówek i innych potraw.

#### 49. Czosnaczek pospolity



*Alliaria petiolata* Bieb. (*Alliaria officinalis* Andrz.)

Bylina, do 80 cm wys., o czosnkowym zapachu; kłącza z ulistnionymi rozłogami; łodyga prosta, sinawa, dołem owłosiona, gęsto ulistniona; liście górne sercowatotrójkątne, brzegiem ząbkowane, dolne sercowatonerkowate, brzegiem karbowane, długoogonkowe; kwiaty białe, zebrane w groniaste kwiatostany; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - łuszczyna.

**Występowanie:**

pospolity w całym kraju; rośnie w lasach i cienistych zaroślach.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

bakteriobójcze, antyseptyczne, odtruwające, rozkurczowe, przeciw pasożytnicze, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), wzmacniające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w biegunkach, zaburzeniach przemiany materii, robaczycy jelitowej.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w grzybicach skóry, owrzodzeniach, trudno gojących się ranach.

**tampony nasycone sokiem z ziela** leczą żyłki odbytu, a wprowadzone do nosa tamują krwawienia.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** - mają działanie antyseptyczne, gojące, są pomocne w leczeniu zmian skórnych.



## 50. Czosnek niedźwiedzi



Allium ursinum L.

Bylina, do 50 cm wys.; cebula podłużna; łodyga kwiatonośna cienka, trójkanciasta; liście odziomkowe jajowatolancetowate płaskie, całobrzegie; kwiaty białe, zebrano w baldaszek bezcebulkowy, ujęty w 2-3 liście okrywowe, białe, jajowate, odpadające; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

cieniste lasy liściaste.

### **Surowiec:**

cebule, zbierane w maju, oraz ziele w kwietniu i maju.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, antyseptyczne, drażniące, pobudzające, obniżające ciśnienie krwi, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwbólowe, przeciwreumatyczne, przeciwgrzybicze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg wodny lub alkoholowy z cebul** - w chorobach reumatycznych, nadciśnieniu tętniczym krwi, paradentozie, bólach zębów, niestrawnościach, nieżytach jamy ustnej, gardła i przeziębieni.

**okłady z papki z cebul** stosuje się w stanach zapalnych stawów, mięśni, ścięgien, bólach reumatycznych i nerwobólach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie antyseptyczne, grzybobójcze, pobudzające krążenie.

## 51. Czosnek pospolity



Allium sativum L.

Bylina, do 70 cm wys., o cebuli kulistej, złożonej z kilku mniejszych cebulek; łodyga wzniesiona, zakończona różowobiałym baldachem; liście równowąskie, płaskie, o szerokich brzegach; kwiecie: maj-czerwiec: owoc - torebka.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiany.

### **Surowiec:**

świeże „główki” cebul, zbierane we wrześniu. oraz liście - w maju i czerwcu.

### **Działanie:**

Bakteriobójcze, bakteriostatyczne, przeciwgrzybicze, żółciotwórcze, żółciopędne, przeciwcukrzycowe, przeciwmiażdżycowe, przeciwwirusowe, odtruwające, pobudzające czynności trawienne i krążenie krwi, obniżające ciśnienie krwi, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwpasożytnicze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg wodny lub alkoholowy z ząbków czosnku** - w nieżytach jamy ustnej, gardła, oskrzeli, przewodu oddechowego i pokarmowego, chorobach płuc, rozedmie, nadciśnieniu tętniczym krwi, chorobach i dolegliwościach reumatyczno-artretycznych, miażdżycy, otyłości, zaburzeniach przemiany materii, grypie, lambliozie, zawrotach głowy, braku koncentracji, chorobach podeszłego wieku, chorobach skóry, nowotworowych, przewlekłych biegunkach.

**odwar z ząbków czosnku** (sporządzony na mleku) podaje się dzieciom doustnie i w lewatywie przeciw robakom jelitowym (glistom i owsikom).

**wyciąg winny z ząbków czosnku** (sporządzony na białym winie) ma zastosowanie w chorobach nowotworowych i podeszłego wieku.

**pasta z rozartych ząbków czosnku** (z natką pietruszki, nasionami czarnej porzeczki, ogórecznika i masłem) jest zalecana dzieciom chorowitym, ulegającym częstym infekcjom, anemicznym i słabo rozwijającym się.

**przymoczek i tampony nasycone wyciągiem olejowym z ząbków czosnku** są pomocne w leczeniu owrzodzeń podudzi, oparzeń, odleżyn, żylaków odbytu, uszkodzeń skóry.

**Okłady z rozartych ząbków czosnku** leczą owrzodzenia, czyraki, zmiękczenia zrogowaciałą skórę stóp, usuwają odciski, przyłożone na skronie łagodzą bóle migrenowe.

**Kąpiele z dodatkiem odwaru z liści** pobudzają krążenie, działają antyseptycznie, grzybobójczo, są pomocne w leczeniu zakażeń świerzmem, rzęsistkiem, drożdżakami i grzybami patogennymi.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**czosnek** można dodawać jako przyprawę do wszystkich potraw oraz spożywać w stanie surowym w serze lub na chlebie z masłem.

Przykry zapach czosnku, jaki występuje przez pewien czas po jego spożyciu, łagodzi jedzenie liści pietruszki, selera, kopru, marchwi, lubczyka lub migdałów.

### **Przeciwwskazania:**

Czosnku nie należy stosować doustnie w zbyt dużych ilościach przy niskim ciśnieniu krwi, w ostrych nieżytach żołądka i jelit oraz podawać matkom karmiącym.

## 52. Czyścica storzyszek



Clinopodium vulgare L. (Calamintha clinopodium Spenn.)

Bylina, do 50 cm wys., kłacze wielodzielne z rozłogami; łodyga prosta, owłosiona; liście jajowate lub podłużnie jajowate, z wierzchu nieco owłosione, brzegiem słabo karbowane; kwiaty purpurowe, zebrane w główkowato zbite wielokwiatowe nibyokółki; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 4 rozłupki.

### **Występowanie:**

zarośla, zręby, obrzeża i przydroża leśne, wzgórze.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

odtruwające, osłaniające, pobudzające czynności trawienne, przeciwzdęciowe, metaboliczne, rozkurczowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z ziela** - w zaburzeniach trawiennych, braku łaknienia, kurczach żołądka, kolce jelitowej, chorobach wątroby, nieżyście jelit, otyłości, zaburzeniach przemiany materii i chorobach przewodu pokarmowego w podeszłym wieku.

### 53. Dąb bezszypułkowy



Quercus petraea Liebl. (Quercus sessillis Ehrh.)

Drzewo, do 30 m wys., o regularnej, smukłej, zwartej koronie i grubym pniu; kora pnia płytko i drobno spękana; liście odwrotnie jajowate. zbiegające klinowato u nasady w ogonek, regularnie zatokowo wrębne: kwiaty męskie zebrane w kwiatostany kołkowate, żeńskie w skapokwiatowe grona; kwitnie: maj; owoc - orzech (żołędź), osadzony w zdrewniałej, pokrytej łuskami miseczce, prawie siedzący.

**Występowanie:**

dość pospolity na niżu.

**Surowiec:**

kora, pozyskiwana na wiosnę.

**Działanie:**

bakteriobójcze, ściągające, przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne, przeciwświądowe. uszczelniające, przeciwbiegunkowe.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kory** - w przewlekłych nieżytach żołądka i jelit, zatruciach pokarmowych niektórymi toksynami bakteryjnymi, w przewlekłych biegunkach, drobnych krwawieniach w przewodzie pokarmowym, w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, anginie, nadmiernym poceniu, dolegliwościach prostaty.

**przymoczki nasączone odwarem z kory** - w oparzeniach, odleżynach, odmrożeniach, zranieniach i owrzodzeniach skóry, owrzodzeniach żylakowatych, wypryskach,

**tampony nasyczone odwarem z kory** - w upławach. stanach zapalnych pochwy i sromu, w nadżerkach, pęknięciach i żylakach odbytu.

**nasiadówki w odwarze z kory** są pomocne w leczeniu stanów zapalnych sromu, odbytu, upławów, pęknięć i żylaków odbytu, owrzodzeń skóry.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kory** leczą grzybicę i nadmierną potliwość stóp, stany zapalne i owrzodzenia skóry, wypryski, infekcje bakteryjne i świądy skóry, egzemy, łuszczycę, świerzb.

## 54. Dąb czerwony



*Quercus rubra* L. (*Quercus borealis maxima* Sarg.)

Drzewo, do 25 m wys., o szerokiej, bogato ulistnionej koronie; kora pnia stalowoszara. długo zachowująca gładkość; liście duże, głęboko wcięte, o ostro zakończonych kłapach, jesienią czerwone; kwiaty żeńskie zebrane w skąpokwiatowe kłoski, męskie w luźne zwisające kotki; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - orzech (żołędź), osadzony w płytkiej miseczce.

### **Występowanie:**

pochodzi z Ameryki Północnej; u nas często sadzony w lasach, parkach i ogrodach.

### **Surowiec:**

kora, pozyskiwana na wiosnę.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, ściągające, przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne, uszczelniające, przeciwbiegunkowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kory** - w biegunkach bakteryjnych, nieżytach jamy ustnej i gardła, drobnych krwawieniach w przewodzie pokarmowym i macicy, nieżytach i owrzodzeniach jelita grubego.

**przymoczek nasączony odwarem z kory** - w owrzodzeniach, oparzeniach, ranach i uszkodzeniach skóry.

**nasiadówki w odwarze z kory** - są pomocne w leczeniu stanów zapalnych skóry i odbytu, upławów, żylaków odbytu, drobnych wyprysków skórnych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kory** są stosowane w stanach zapalnych skóry, wypryskach, infekcjach bakteryjnych skóry, egzemach. Ilszajowatości.

## 55. Dąb szypułkowy



Quercus robur L.

Drzewo, do 40 m wys., o szerokiej koronie i krótkim pniu; kora pnia gruba, ciemna i głęboko spękana; liście pierzastowrębne, nagie, ciemnozielone. skórzaste, krótkoogonkowe, u nasady opatrzone uszkami; kwiaty żeńskie pojedyncze lub zebrane w skąpokwiatowe kłoski, męskie w luźne zwisające kotki; kwitnie: kwiecień-maj; owoc - jajowaty orzech (żołędź), podłużnie i ciemno prążkowany, osadzony w pokrytej łuskami miseczce (zebrane po kilka na długiej szypułce).

### **Występowanie:**

pospolity na obszarze całego kraju.

### **Surowiec:**

kora. pozyskiwana na wiosnę.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, ściągające, przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne, uszczelniające, przeciwbiegunkowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kory** - w biegunkach bakteryjnych, nieżytach jamy ustnej i gardła, drobnych krwawieniach w przewodzie pokarmowym i macicy, nieżytach i owrzodzeniach jelita grubego.

**przymoczki nasączone odwarem z kory** - w owrzodzeniach, oparzeniach, ranach i uszkodzeniach skóry.

**nasiadówki w odwarze z kory** - są pomocne w leczeniu stanów zapalnych sromu i odbytu, upławów, żylaków odbytu, drobnych wyprysków skórnych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kory** są stosowane w stanach zapalnych skóry, wypryskach, infekcjach bakteryjnych skóry, egzemach. liszajowatości.

## 56. Dąbrówka rozłogowa



Ajuga reptans L.

Bylina, do 30 cm wys., z ulistnionymi, nadziemnymi rozłogami; liście nagie, z rzadka owłosione, dolne zebrane w różyczkę, dość duże, odwrotnie jajowate, brzegiem falisto karbowane, łodygowe siedzące, jajowate; kwiaty niebieskie, zebrane po kilka w nibyokółki; kwitnie: kwiecień-maj; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 4 rozłupki.

### **Występowanie:**

pospolita na terenie całego kraju

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie

### **Działanie:**

antyseptyczne, bakteriobójcze, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze**

**napar z ziela** (jako płukanka) - w nieżytach i owrzodzeniach jamy ustnej, gardła i krtani, anginie oraz wewnętrznie w chorobach gorączkowych (dawniej był stosowany w leczeniu malarii).

**kąpiele z dodatkiem naparu z ziela** - w stanach zapalnych skóry, owrzodzeniach, odleżynach, infekcjach bakteryjnych, chorobach kobiecych, żylakach odbytu, ranach.

## 57. Drapacz lekarski



Oniscus benedictus L.

Roślina jednoroczna, do 40 cm wys., wyglądem przypominająca osę; łodyga wzniesiona, rozgałęziona, owłosiona, lepka; liście naprzemianległe, podłużnie lancetowate, pierzastowrębne, brzegiem kolczaste; kwiaty żółte, zebrane w koszyczki, pojedyncze, duże, na szczytach łodyg; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - niełupka, opatrzona puchem kielichowym.

### **Występowanie:**

pochodzi z Europy Południowej; u nas wyłącznie uprawiany.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, moczopędne, osłaniające, metaboliczne, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwbiegunkowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** w zaburzeniach czynnościowych przewodu pokarmowego, dróg żółciowych, wątroby i nerek, w nieżytach żołądka i oskrzeli, owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy, zagrażających powstaniem nowotworu, we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, w chorobach nerek i pęcherza, bezsoczności, bezkwaśności, stanach zanikowych błon śluzowych jamy ustnej i przewodu pokarmowego, zapaleniu płuc, kaszlu, astmie, zaburzeniach przemiany materii, rekonwalescencji.

**napar z ziela drapacza** jest lekiem zalecanym przede wszystkim osobom w podeszłym wieku.

**przymoczki nasączone naparem lub sokiem z ziela** mają zastosowanie w leczeniu trądzika, owrzodzeń, wyprysków, wysypek alergicznych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie bakteriobójcze i gojące, są pomocne w leczeniu wszystkich dermatoz o podłożu bakteryjnym, wirusowym i grzybiczym.



## 58. Drżączka średnia



Briza media L.

Trawa trwała, luźnokępkowa, do 30 cm wysokości, z podziemnymi rozłogami, źdźbła gładkie, liście o szerokich brzegach, pochwy liściowe gładkie, kwiatostan wiechowy, utworzony z krótkich, spłaszczonych, kolistych lub sercowatych kłosek, często fioletowo nabiegłych, kwitnie maj-lipiec, owoc - ziarniak.

### **Występowanie:**

pospolita, rośnie na łąkach, zrębach, przydrożach, w rowach.

### **Surowiec:**

ziele pozyskiwane w okresie kwitnienia

### **Związki chemiczne:**

flawonoidy, glikozydy, trójpeptyny, kwasy organiczne, fitosterole, śluzy, olejek eteryczny, sole mineralne.

### **Działanie:**

odtruwające, osłaniające, pobudzające, przeciwmiażdżycowe, przeciwzakrzepowe, przeciwreumatyczne, wzmacniające, przeciwalergiczne, przeciwcukrzycowe.

### **Zastosowanie lecznicze**

**napar z ziela** - w alergii płciowej, astmie serca, cukrzycy, miażdżycy, podciśnieniu tętniczym krwi, niewydolności wieńcowej serca, zaburzeniach krążenia obwodowego i krążenia w podeszłym wieku, zapaleniu reumatoidalnym serca.

## 59. Dymnica pospolita



Fumaria officinalis L.

Roślina jednoroczna, barwy szarozielonej, do 50 cm wys., o specyficznym zapachu dymu; łodyga cienka i silnie rozgałęziona; liście podwójnie lub potrójnie pierzastosieczne, sino nabiegle; kwiaty małe, różowo-purpurowe, grzbieciste z ostrogą, zebrane w długie grona; kwitnie: maj-lipiec; owoc - orzeszek.

### **Występowanie:**

chwast polny.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

rozkurczowe, żółciopędne, moczopędne, pobudzające czynności trawienne, metaboliczne, obniżające ciśnienie krwi.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub alkoholowy z ziela** - w niewydolności wątroby, słabym wydzielaniu żółci, kamicy żółciowej i nerkowej, stanach zapalnych woreczka żółciowego i dróg moczowych, zaburzeniach trawiennych, bólach brzucha, niestrawnościach, braku apetytu. atonii jelit, zaburzeniach przemiany materii, nadciśnieniu tętniczym krwi.

**nasadówki w naparze z ziela** są pomocne w chorobach kobiecych, żylakach i owrzodzeniach odbytu.

## 60. Dynia zwyczajna



Cucurbita pepo L.

Roślina jednoroczna; łodyga płózająca lub w/nosząca się, do 10 m dł.; liście naprzeciwległe, duże, sercowate, długoogonkowe, brzegiem nierówno płytko ząbkowane; kwiaty duże, złocistożółte, lejkowate, pojedyncze, wyrastające w kątach liści; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - duża, kulista lub podłużna jagoda, koloru żółtopomarańczowego, o włóknistym miąższu z licznymi nasionami.

### **Występowanie:**

uprawiana.

### **Surowiec:**

owoce (miąższ) i nasiona, pozyskiwane we wrześniu i październiku.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, magnez, fosfor, cynk

### **Witaminy:**

A, B1, B2, C, E, PP

### **Działanie:**

moczopędne, żółciopędne, dietetyczne, przeciwpasożytnicze, metaboliczne, antyseptyczne, osłaniające, pobudzające czynności trawienne (ruch robaczkowy jelit), rozkurczowe, rozwalniające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**miąższ z owoców** (w każdej postaci: surowy, pieczony, gotowany) - w dolegliwościach żołądka, wątroby, nerek i pęcherza moczowego, w skąnym wydzieleniu moczu, cukrzycy, chorobie wieńcowej, zaparciach, zaburzeniach przemiany materii.

**suszone sproszkowane nasiona**, pozbawione łupin nasiennych (podane w mleku) - w stanach zapalnych gruczołu krokowego, przewlekłych dolegliwościach żołądka, wątroby i nerek, w cukrzycy.

**świeże rozdrobnione nasiona**, pozbawione łupin nasiennych są pomocne w zwalczaniu robaków jelitowych (tasiemce, glisty, owsiki).

### **Zastosowanie kulinarne:**

**miąższ dyni** jest środkiem dietetycznym. Sporządza się z niego: sok, dżemy, marmolady, marynaty i inne potrawy.

**nasiona** (łuskane) spożywa się bezpośrednio.

## 61. Dyptam jesionolistny



Dictamnus albus L.

Bylina, do 120 cm wys., o białym kłęczu; łodyga wzniesiona, u góry pokryta licznymi gruczołami; liście złożone, nieparzystopierzaste, przeświecająco kropkowane (zbiorniczki olejowe), brzegiem ostro piłkowane, o silnym zapachu pomarańczy; kwiaty różowawe, duże, grzbieciste, zebrane w grona; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - torebka.

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

nasłonecznione wzgórza, zarośla i bory mieszane. Roślina chroniona.

#### **Surowiec:**

korzenie, pozyskiwane jesienią lub wczesną wiosną oraz liście (w pełni rozwinięte) ` przed kwitnieniem rośliny.

#### **Działanie:**

wzmacniające, regulujące, pobudzające, przeciwpasożytnicze, rozkurczowe, wiatropędne.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z korzenia** - w zaburzeniach trawiennych, kurczach i bólach brzucha, kolce jelitowej, nerwobólach, robaczycy jelitowej.

**napar z liści** - w zaburzeniach trawiennych i nieregularnym miesiączkowaniu.

**Uwaga.** Preparaty z dyptamu można stosować jedynie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

## 62. Dziewanna kutnerowata



Verbascum phlomoides L.

Roślina dwuletnia, pokryta żółtym kutnerem, do 150 cm wys.; łodyga prosta; liście dolne szeroko eliptyczne, środkowe i górne wąsko jajowate, szeroką nasadą obejmujące łodygę, krótko zbiegające po łodydze, brzegiem słabo karbowane; kwiaty żółte duże, zebrane w szczytowe, gęste nibykłosa; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

nasłonecznione wzgórza, zręby, przydroża.

### **Surowiec:**

kwiaty, pozyskiwane w pełni kwitnienia, oraz ziele - w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

wykrztuśne, bakteriobójcze, wirusobójcze, osłaniające, przeciwbólowe, pobudzające, przeciwzapalne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w zaburzeniach trawiennych, bólach brzucha, niestrawnościach, kolce jelitowej, uporczywym kaszlu, chrypce, nieżytach oskrzeli, astmie oskrzelowej, anginie, stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.

**kataplazmy z papki z ziela** stosuje się w dolegliwościach reumatycznych, bólach kostnych i stawowych.

**przymoczki nasączone naparem z kwiatów** są pomocne w trądziku, wypryskach i zmianach skórnych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z liści i kwiatów** stosuje się w stanach zapalnych skóry, stłuczeniach, otwartych ranach, oparzeniach i odmrożeniach.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**kwiaty** można dodawać do sałatek i surówek.

### 63. Dziewanna wielkokwiatowa



Verbascum densiflorum Bert. (Verbascum thapsiforme Sehr.)

Roślina dwuletnia, do 2 m wys.; łodyga prosta, pokryta żółtym kutnerem, oskrzydłona; liście dolne eliptyczne, brzegiem karbowane, środkowe i górne jajowate, zbiegające po łodydze; kwiaty żółte, duże, zebrane po 3-5 sztuk w gęste nibykłosy; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - torebka.

#### **Występowanie:**

nasłonecznione wzgórza, zbocza i przydroża.

#### **Surowiec:**

wiaty, pozyskiwane w pełni kwitnienia, liście - przed kwitnieniem rośliny, oraz nasiona - w sierpniu i we wrześniu.

#### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, sód, fosfor, krzem

#### **Witaminy:**

C

#### **Działanie:**

wykrztuśne, osłaniające, przeciwzapalne, rozkurczowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), pobudzające, wirusobójcze, bakterioobójcze.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w przeziębieniach, grypie, katarze, chrypce, astmie, nieżytach przewodu pokarmowego, w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, anginie oraz jako środek ułatwiający odkrztuszanie zalegającej flegmy.

**przymoczki nasączone naparem z kwiatów** są pomocne w leczeniu oparzeń, owrzodzeń ciała, owrzodzeń żylakowatych, odleżyn, trądzika, liszajów.

**tampony nasyczone naparem z kwiatów** stosuje się w żylakach odbytu, upławach, nieżytach pochwy.

**okłady z liści** (gotowanych w mleku) mają zastosowanie w oparzeniach, odleżynach, krwawieniach.

**Zasypki sproszkowanymi nasionami** leczą pęknięcia brodawek sutkowych u kobiet karmiących.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** mają działanie antyseptyczne i gojące w różnych zmianach skórnych (pozostawiają aromatyczny, miodowy zapach).

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**kwiaty** można stosować jako dodatek do sałatek i surówek.

#### 64. Dziewięciornik błotny



*Parnassia palustris* L.

Bylina, do 30 cm wys.; łodyga wzniesiona, z jednym, obejmującym ją w połowie wysokości liściem sercowatym; liście odziomkowe zebrane w różyczkę, sercowatojajowate, długoogonkowe, całobrzegie; kwiaty białe, duże, pojedyncze na szczytach łodyg; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - torebka.

**Występowanie:**

podmokłe łąki, bagna, torfowiska niskie.

**Surowiec:**

ziele i kwiaty, zbierane w pełni kwitnienia.

**Działanie:**

moczopędne, przeciwkrwotoczne, uszczelniające, ściągające, przeciwbiegunkowe, pobudzające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**napar z ziela i kwiatów** - w przewlekłych biegunkach, skąpomoczu, bolesnym oddawaniu moczu, kamicy nerkowej, osłabieniu nerek, w przepuszczalności i kruchości włosowatych naczyń krwionośnych, słabych krwawieniach wewnętrznych, puchlinie wodnej.

## 65. Dzięgiel leśny



*Angelica silvestris* L.

Bylina, do 150 cm wys.; łodyga obła, u góry rozgałęziona, owłosiona; liście potrójnie pierzastosieczne, o rozdętych pochwach, jajowatych listkach, brzegiem nierówno ząbkowanych; kwiaty białe, zebrane w baldachy złożone; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 2 rozłupki.

### **Występowanie:**

pospolity; rośnie w wilgotnych lasach, zaroślach i na mokrych łąkach.

### **Surowiec:**

korzenie, pozyskiwane jesienią lub wczesną wiosną.

### **Działanie:**

uspokajające, pobudzające czynności trawienne, rozkurczowe, wiatropędne, metaboliczne, przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwreumatyczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z korzeni** - w dolegliwościach przewodu pokarmowego, zaburzeniach trawiennych, zaburzeniach przemiany materii, w czasie porodu, w niezżytach jamy ustnej, paradentozie i przyzębicy.

**wyciąg alkoholowy z korzeni** - w chorobach reumatycznych, ogólnym osłabieniu organizmu, przewlekłych biegunkach.

**okłady-kataplazmy z papki z korzeni** stosuje się w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

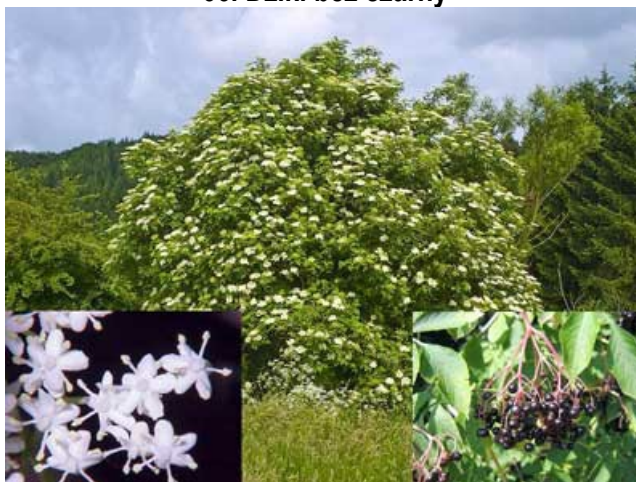
**kąpiele z dodatkiem odwaru z korzeni** mają zastosowanie w leczeniu dolegliwości reumatycznych i stanów zapalnych skóry.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**Świeże, rozdrobnione korzenie** można dodawać do różnego rodzaju sałatek i surówek.



## 66. Dziki bez czarny



Sambucus nigra L.

Krzew lub niskie drzewo, do 5 m wys., silnie rozgałęzione; kora szara, brodawkowana; młode gałęzie z białym, gąbczastym rdzeniem; liście naprzeciwległe, nieparzystopierzaste, złożone z 3-7 eliptycznych listków, brzegiem nierówno piłkowanych; kwiaty o mocnym, charakterystycznym zapachu, zebrane w płaskie, baldachokształtne kwiatostany; kwitnie: maj-lipiec; owoc - czarny, soczysty pestkowiec.

### **Występowanie:**

bardzo pospolity; rośnie na przychaciach, rumowiskach, nieużytkach, w zaroślach, ogrodach.

### **Surowiec:**

kwiaty, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia, owoce (w pełni dojrzałe, gdy nabiorą lśniąco czarnej barwy) - we wrześniu, oraz liście, pędy i kora - wiosną.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, sód

### **Witaminy:**

A, B1, B2, C, P

### **Działanie:**

przeciwgorączkowe, napotne, moczopędne, odtruwające, bakteriobójcze, wirusobójcze, przeciwbólowe, uszczelniające, przeczyszczające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z owoców** przeciwdziała nocnym kurczom mięśni, łagodzi bóle serca, sprowadza sen.

**napar z młodych świeżych liści i pędów** ma działanie odtruwające i regulujące oddawanie moczu, jest stosowany w dolegliwościach nerek i cukrzycy, polepsza skład krwi.

**napar z kwiatów** ma zastosowanie jako środek napotny, odtruwający i uszczelniający włosowate naczynia krwionośne, jest pomocny w zapaleniu oskrzeli, grypie, kokluszu, szkarlatynie, astmie oskrzelowej, rozedmie, schorzeniach reumatycznych. Jako płukankę używa się w stanach zapalnych jamy ustnej, bólach dziąseł i zębów. Kilka kropeł naparu wpuszczonych do bolącego ucha usmierza ból.

**odwar z kory** (zielona kora oskrobana ze środkowej części gałązek) - w dolegliwościach nerek, pęcherza moczowego, przewodów moczowych, w zaburzeniach oddawania moczu, puchlinie wodnej, w otyłości, chorobach reumatycznych.

**odwar z owoców** - w chorobach płuc, zapaleniu oskrzeli, puchlinie wodnej, zapaleniu nerwów, zaburzeniach krążenia, awitaminozie.

**suszone, sproszkowane liście i pędy** (podawane w pokarmach lub płynach) leczą nawykowe zaparcia.

**inhalacje z naparu z kwiatów** stosuje się w przeziębieniach i przewlekłych katarach. Przymoczki nasączone naparem ze świeżych liści (sporządzonym na mleku) są pomocne w oparzeniach i żyłakach odbytu, a z kwiatów - w zapaleniu spojówek i powiek.

**Okłady-kataplazmy młodych świeżych liści** mają zastosowanie w chorobach reumatyczno-artretycznych.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** działają oczyszczająco, wzmacniająco, uspokajająco i są pomocne w odchudzaniu.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**z owoców** sporządza się różne przetwory, jak: soki, konfitury, powidła, dżemy, kisiele, przeciery.

**kwiaty** służą do wyrobu napojów orzeźwiających, można je również dodawać do sałatek warzywnych.

## 67. Dziki bez hebd



Sambucus ebulus L.

Bylina, do 150 cm wys., o nieprzyjemnym zapachu, tworząca liczne kępy; kłacze białe; liście naprzeciwległe, z przylistkami, nieparzystopierzaste, złożone z 5-9 lancetowatych listków, brzegiem piłkowanych; kwiaty białe lub różowe, zebrane w szczytowe baldachy; kwitnie: czerwiec-sierpień, owoc - czarny pestkowiec.

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

zarośla, zręby, przydroża, polany, brzegi wód.

#### **Surowiec:**

korzenie, pozyskiwane jesienią lub wczesną wiosną, oraz owoce - we wrześniu i październiku.

#### **Działanie:**

napotne, przeczyszczające, odwadniające, moczopędne.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg wodny z korzeni** - w stanach zapalnych dróg moczowych, przewlekłym, nie ustępującym kaszlu, w puchlinie wodnej.

**kataplazmy z papki z korzeni i owoców** – w chorobach i dolegliwościach reumatyczno-artretycznych, nerwobólach.

**Uwaga.** Leczenia preparatami wodnymi z dzikiego bzu hebd nie wolno przeprowadzać bez porozumienia z lekarzem fitoterapeutą.

## 68. Dziurawiec zwyczajny



Hypericum perforatum L.

Bylina, do 100 cm wys., o łodydze sztywnej, nagiej, u góry rozgałęzionej; liście naprzeciwległe, eliptyczne lub lancetowate, przeświecająco kropkowane (zbiorniczki olejków eterycznych), całobrzegie; kwiaty żółcistożółte, zebrane w wiechowate, gałęziste kwiatostany; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

zarośla, obrzeża lasów, suche łąki, nasłonecznione wzgórza, miedze; również uprawiany.

### **Surowiec:**

kwiat i ziele (wierzchołki pędów), zbierane w okresie kwitnienia.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, magnez

### **Witaminy:**

A, C

### **Działanie:**

rozkurczowe, bakteriobójcze, przeciwdepresyjne, absorpcyjne promieni nadfioletowych, katalizujące, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwbólowe, przeciwmiażdżycowe, ściągające, antyseptyczne, uspokajające, moczopędne, żółciopędne, przeciwdziałające powstawaniu kamieni żółciowych i moczowych, uszczelniające, przeciwnowotworowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w zaburzeniach trawiennych, czynnościowych wątroby, nieżytach żołądka i jelit, skurczach naczyń krwionośnych, nadmiernej fermentacji jelit, słabym wydzielaniu żółci, kamicy żółciowej i nerkowej, nadmiernej łamliwości i przepuszczalności naczyń krwionośnych, przewlekłym goścucu, w chorobach bakteryjnych, nowotworowych, w psychozach, nerwicach, w moczeniu nocnym i stanach lękowych u dzieci, stanach zapalnych jamy ustnej, dziąseł i gardła.

**wyciąg alkoholowy z ziela** ma podobne zastosowanie jak napar, jednak o nieco silniejszym działaniu, oraz służy do nacierania w bólach stawów i korzonków nerwowych.

**Sok z kwiatów i ziela** stosuje się w nerwobólach, bezsenności, wyczerpaniu nerwowym, dolegliwościach wątroby oraz jako środek poprawiający krążenie.

**przymoczek nasączony naparem lub sokiem z kwiatów i ziela** - w owrzodzeniach, odmrożeniach, oparzeniach, trudno gojących się ranach, owrzodzeniach żyłakowatych, stanach zapalnych sutka, ropniach odbytu, krwawieniach z nosa.

### **Przeciwwskazania:**

W lecie nie należy przyjmować wyciągu alkoholowego z dziurawca, gdyż hiperycyna (rozpuszczalna w alkoholu) może powodować uczulenia na promienie nadfioletowe.

## 69. Farbownik lekarski



*Anchusa officinalis* L.

Bylina, do 80 cm wys., o czarnym palowym korzeniu; łodyga wzniesiona, rozgałęziona; liście szorstko owłosione, lancetowate, brzegiem płytko ząbkowane lub całe; kwiaty niebieskawioletowe, zebrane w kwiatostan w postaci skrętka; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 4 rozłupki.

**Występowanie:**

przydroża, łąki, zbocza, rumowiska.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

**Działanie:**

bakteriobójcze, powlekające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), oczyszczające, przeciwzapalne, przeciwalergiczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w dolegliwościach przewodu pokarmowego, nieżytach żołądka i jelit, owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy.

**prymoczki nasączone odwarem z ziela** - w stanach zapalnych skóry, podrażnieniach błon śluzowych, trądziku, wypryskach, ropniach, egzemach, po ukąszeniach przez owady.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** łagodzą podrażnienia skóry, leczą egzemę i inne dermatozy.

## 70. Fasola zwykła



Phaseolus vulgaris L.

Roślina jednoroczna, o łodydze prawoskrętnie wijącej się, do 4 m dł., lub nie wijącej się, do 50 cm wys. (odmiana karłowata); liście duże, trólistkowe, całobrzegie; kwiaty motylkowe, białe, żółte lub lila, zebrane w krótkie, groniaste kwiatostany; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - prosty strąk.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiana.

### **Surowiec:**

strąki odmiany biało kwitnącej, zbierane od sierpnia do października.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, magnez, fosfor, siarka

### **Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, E, PP

### **Działanie:**

przeciwcukrzycowe, moczopędne, odtruwające, przeciwzapalne, przeciwreumatyczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar ze strąków** - w początkach cukrzycy, w chorobach nerek, moczowodów, pęcherza, skąpym wydalaniu moczu, kamicy moczowej (zwłaszcza fosforanowej), obrzękach, gośćcu, skazie moczanowej i nadciśnieniu tętniczym krwi.

**okłady-kataplazmy ze zmiażdżonych świeżych strąków** - w chorobach reumatyczno-artretycznych.

**przymoczki nasączone odwarem ze strąków** - w łuszczycy, egzemach i innych chorobach skórnych.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**strąki fasoli** są doskonałą jarzyną. Można je też zamrażać.

**nasiona fasoli** używane są do przyrządzania wielu pełnowartościowych potraw (często jest nazywana „mięsem biednych”). Są produktem dietetycznym (zawierają duże ilości witamin i wszystkie podstawowe składniki potrzebne do racjonalnego odżywiania).

## 71. Fiołek trójbarwny



*Viola tricolor* L.

Roślina jednoroczna lub dwuletnia, do 40 cm wys.; łodyga kanciasta, słabo omszona, rozestłana i wznosząca się; liście podłużnie jajowato lub lancetowate, brzegiem płytko ząbkowano, z dużymi przylistkami; kwiaty pojedyncze, o płatkach fioletowożółtawych z ostrogą, wyrastające w kątach liści; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

pola, ścierniska, ugory, przydroża, łąki, lasy - na glebach piaszczystych.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Mikro- i makroelementy:**

magnez

### **Witaminy:**

A, C, P

### **Działanie:**

moczopędne, napotne, odtruwające, metaboliczne, uszczelniające, wzmacniające, wykrztuśne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeczyszczające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w chorobach dróg moczowych, trudnościach w oddawaniu moczu, w zapaleniu pęcherza moczowego, kamicy nerkowej, skazie moczanowej, w chorobach reumatyczno-artretycznych, gośccu, w przewlekłych chorobach wieku starczego, cukrzycy, miażdżycy, nadciśnieniu tętniczym krwi, astmie, grypie, przeziębieniach oraz jako środek wzmacniający włosowate naczynia krwionośne.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** stosowane są w leczeniu trądzika, alergicznych zmian i wyprysków skórnych, liszajów, egzem i innych dermatoz, przeciwdziałają pękaniu naczyń włosowatych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie uszczelniające, leczą drobne dermatozy (pozytywne efekty uzyskuje się po dłuższym stosowaniu).

## 72. Gąska żółta



*Tricholoma equestre* (L. ex Fr.) Quel.

Grzyb podstawczak, o owocniku kapeluszowym średniej wielkości, barwy żółtawozielonej; kapelusz nieregularnego kształtu, od spodu pokryty zwisającymi blaszkami; trzonek niski, wygięty; owocuje: sierpień -październik.

**Grzyb jadalny.**

**Występowanie:**

lasy sosnowe o glebach piaszczystych.

**Surowiec:**

owocniki, zbierane w okresie owocowania.

**Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwzapalne, regenerujące, wirusobójcze, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

**Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg wodny (macerat)** - w stanach zapalnych i zakażeniach bakteryjnych jamy ustnej, dziąseł i gardła, w zaburzeniach układu pokarmowego, oddechowego i moczowego, o podłożu bakteryjnym.

**okłady ze zmiażdżonych świeżych owocników** mają działanie regenerujące, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie, są pomocne w stanach zapalnych skóry, trądziku, owrzodzeniach, liszajach, egzemach i innych zakażeniach skórnych o podłożu bakteryjnym.

**Zastosowanie kulinarne:**

**gąski** to smaczne grzyby, rosnące do późnej jesieni, a więc do czasu, gdy inne grzyby już nie owocują. Sporządza się z nich dania i zupy grzybowe oraz marynaty.

### 73. Glistnik jaskółcze ziele



Chelidortium maius L.

Bylina, do 50 cm wys., z sokiem mlecznym barwy pomarańczowej; łodyga wysoka, widlasto rozgałęziona; liście naprzemianległe, pierzastosieczne, o listkach jajowatych lub podłużnie jajowatych, brzegiem nierówno głęboko wcinanych, od spodu sine; kwiaty żółte, zebrane w skąpokwiatowe baldaszki; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - torebka.

#### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

rumowiska, ugory, przydroża, nieużytki, zagajniki, zarośla.

#### **Surowiec:**

ziele (młode pędy), pozyskiwane w pełni kwitnienia.

#### **Działanie:**

rozkurczowe, moczopędne, żółciopędno, przeciwbólowe, uspokajające, bakteriobójcze, przeciwalergiczne, przeciwgrzybicze, odwadniające.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w dolegliwościach wątroby i nerek, zapaleniu pęcherzyka żółciowego, kamicy żółciowej, bólach brzucha, kolce jelitowej i wątrobowej, w przewlekłym suchym kaszlu, chorobach narządów płciowych u kobiet, bolesnym miesiączkowaniu, puchlinie wodnej, migrenie, chorobach reumatycznych.

**przymoczek nasączony** sokiem z ziela służy do usuwania kłykcin, kurzajek, brodawek, są pomocne w leczeniu grzybic skóry, łuszczycy, trudno gojących się ran i uszkodzeń skóry.

#### **Przeciwwskazania:**

Preparatów z glistnika nie należy stosować przy jaskrze.

**Uwaga.** Preparaty z glistnika przyjmowane doustnie mogą być stosowane jedynie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.



## 74. Głowienka pospolita



*Prunella vulgaris* L.

Bylina, do 25 cm wys., słabo owłosiona, o pelzającym kłęczu; łodygi kanciaste, czerwono nabiegłe; liście podłużnie jajowate, brzegiem całe lub płytko karbowane; kwiaty niebieskofioletowawe, zebrane w liczne okółki na szczycie łodygi; kwitnie maj-wrzesień; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 4 rozłupki.

### **Występowanie:**

łąki, pastwiska, przydroża, miedze, polany leśne, rowy, brzegi wód.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

przeciwzapalne, osłaniające, przeciwkrwotoczne, bakteriobójcze, ściągające, oczyszczające, uszczelniające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z ziela** - w przewlekłym kaszlu, anginie, stanach zapalnych jamy ustnej, gardła i krtani, w kolce wątrobowej i jelitowej.

**przymoczek nasączony naparem z ziela** - w stanach zapalnych skóry, przekrwieniach i wybroczynach z włosowatych naczyń krwionośnych.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** usmierzają bóle stawów i mięśni, łagodzą stany zapalne tkanki okołostawowej.

**tampony nasycone sokiem z ziela** wprowadzone do nosa tamują krwawienia.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** są pomocne w stanach zapalnych skóry, stawów, mięśni i nerwów, działają oczyszczająco i zapobiegają podskórnym wylewom krwi.

## 75. Głóg jednoszyjkowy



*Crataegus monogyna* Jacq.

## 75a. Głóg dwuszyjkowy



*Crataegus oxyacantha* L.

Krzew ciernisty lub małe drzewo, do 5 m wys.; liście odwrotnie jajowate, trój- do siedmioklapowe, głęboko wcięte; kwiaty białe, zabrane w gęste podbaldachy; kwitnie: maj-czerwiec; owoc pozorny, jabłkowaty.

### **Występowanie:**

zarośla, widne lasy; często sadzony (w wielu niemieckich, jako krzew ozdobny).

### **Surowiec:**

liście (w pełni rozwinięte), kwiaty (tylko białe), zbierane w początkowym okresie kwitnienia, oraz owoce - we wrześniu i październiku.

### **Mikro- i makroelementy:**

kobalt, żelazo, mangan

### **Witaminy:**

A, B1, C, E, P

### **Działanie:**

tonizujące pracę serca, rozkurczowe, uspokajające, moczopędne, przeciwbólowe, obniżające ciśnienie krwi.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar wodny lub wyciąg alkoholowy z kwiatów** - w zmianach miażdżycowych i zaburzeniach krążenia (zwłaszcza u osób starszych), bólach serca, uczuciach duszności, nadciśnieniu tętniczym krwi, niewydolności krążenia, w bólach zębów.

**wyciąg alkoholowy z owoców** ma podobne zastosowanie jak z kwiatów, lecz o znacznie większych właściwościach tonizujących pracę serca.

**żucie owoców** jest wskazane w chorobach i bólach dziąseł oraz zębów.

**Kataplazmy z papki z kwiatów i liści** stosuje się w chorobach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**suszone owoce** głogu stosuje się do aromatyzowania napojów, kompotów, pasteryzowanych owoców, musów, powideł, konfitur, dżemów, marmolad, które powinny być na stałe wprowadzone do domowego jadłospisu. Najwięcej substancji czynnych zachowuje się w sorbecie - miąższu owocowym (można go przechowywać w słoikach).

**Uwaga.** Leczenie chorób serca można przeprowadzać tylko w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą

**Właściwości lecznicze** podobne do głogu jednoszyjkowego ma głóg dwuszyjkowy (*Crataegus oxyacantha* L.). Każda forma preparatu sporządzonego z głogu jest niezastąpionym lekiem dla serca starczego i ma duże zastosowanie w geriatricy.

## 76. Gorczyca czarna



*Brassica nigra* (L.) Koch. (*Sinapis nigra* L.)

Roślina jednoroczna, do 100 cm wys.; łodyga rzadko owłosiona; liście ogonkowe dolne lirowate, brzegiem ząbkowane, górne lancetowate, całobrzegie; kwiaty żółtożółte, zebrane w groniaste kwiatostany; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - walcowata łuszczyzna, nasiona brunatne lub czarne.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiana; dość często zdziczała na przydrożach i przychaciach.

### **Surowiec:**

nasiona, pozyskiwane od sierpnia do października.

### **Działanie:**

rozkurczowe, pobudzające, podrażniająco-rozgrzewające, przeciwbólowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**nasiona** z uwagi na swoje właściwości drażniące mają w zasadzie tylko zewnętrzne zastosowanie lecznicze, działają rozgrzewająco, wywołując przekrwienie wskutek rozszerzenia się naczyń krwionośnych.

**Okłady z papki ze sproszkowanych nasion i wody** - w bólach reumatyczno-artretycznych, zapaleniu korzonków nerwowych, bólach mięśni, zapaleniu ścięgien, bólach międzyżebrowych, w odoskrzelowym zapaleniu opłucnej i płuc.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**nasiona gorczycy czarnej** służą do wyrobu musztardy ostrej, a także jako przyprawa do niektórych potraw i wyrobów mięsnych.

**Uwaga.** Okłady z nasion gorczycy czarnej należy stosować ostrożnie i pozostawiać na skórze nie dłużej niż do momentu wystąpienia odczucia pieczenia, gdyż może to spowodować jej uszkodzenie objawami stanu zapalnego, a nawet martwicy tkanek.

## 77. Gorczyca jasna



*Sinapis alba* L.

Roślina jednoroczna, do 60 cm wys.; łodyga szorstko owłosiona; liście lirowato pierzastodzielne; kwiaty żółte, zebrane w groniaste kwiatostany; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc owłosiona łuszczyna ze sztyletowatym, zgiętym dziobkiem, nasiona żółtawe.

### **Występowanie:**

uprawiana; czasem zdziczała na przydrożach i miedzach.

### **Surowiec:**

nasiona, pozyskiwane w sierpniu i wrześniu.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, bakteriostatyczne, powlekające, pobudzające czynności trawienne, wiatropędne, rozwalniające.

### **Zastosowanie lecznicze;**

**napar z nasion** - w niestrawnościach, niezżytach żołądka, dolegliwościach pęcherza moczowego, stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, anginie, atonii jelit.

**nasiona** (spożywane w całości) są skuteczne w zaparciach.

**okłady-kataplazmy z nasion** stosuje się w chorobach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**nasiona gorczycy jasnej** służą do wyrobu musztardy łagodnej oraz jako dodatek do niektórych marynat.

## 78. Goryczak żółciowy



*Tylopilus felleus* (Bull. ex Fr.) Karst.

Grzyb podstawczak, o owocniku kapeluszowym średniej wielkości, podobnym do borowika; kapelusz gruby, żółtobrazowy, od spodu rurkowany, różowawy; trzonek krótki, pękaty; miąższ biały, po przekrojeniu zabarwiający się na różowo; owocuje: lipiec-październik.

**Grzyb niejadalny (bardzo gorzki, lecz nie trujący).**

**Występowanie:**

pospolity; rośnie w wilgotnych lasach sosnowych.

**Surowiec:**

owocniki, zbierane w okresie owocowania.

**Działanie:**

żółciotwórcze, żółciopędne, bakteriobójcze, zasadowotwórcze, odtruwające, osłaniające, przeciwzapalne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**Wyciąg wodny lub alkoholowy z owocników** - w przewlekłych dolegliwościach wątroby, kamicy żółciowej, stanach zapalnych pęcherzyka żółciowego.

## 79. Goryczka żółta



*Gentiana lutea* L.

## 79a. Goryczka trojeściowa



*Gentiana asclepiadea* L.

Bylina, do 150 cm wys., o bardzo grubym, pomarszczonym kłęczu; korzeń wraz z odgałęzieniami dochodzi do 80 cm dł.; liście odziomkowe zebrane w różyczkę, duże, szeroko eliptyczne, z wyraźną nerwacją; w 3-4 roku roślina wydaje prostą łodygę z liśćmi i kwiatami; kwiaty duże, złocistożółte, zebrane w podbaldachy, wyrastające w kątach liści, kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

Łąki wysokogórskie Karpat; również uprawiana (dla celów leczniczych).

### **Roślina chroniona.**

### **Surowiec:**

kłęcza z korzeniami, pozyskiwane jesienią i na wiosnę.

### **Działanie:**

Pobudzające wydzielanie śliny i soku żołądkowego, żółciotwórcze, żółciopędne, przeciwzapalne, odtruwające, bakteriobójcze, przeciwgorączkowe, przeciw pasożytnicze, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kłęczu i korzeni** - w zaburzeniach trawiennych, nieżytach żołądka, braku łaknienia, bezkwasowości, wzdęciach, zgadze, biegunkach oraz jako środek stanowiący odtrutkę na jady i trucizny.

**winko lecznicze z kłęczu** podaje się (dzieciom i osobom w podeszłym wieku) w stanach wychudzenia, wycieńczenia, niedowagi, w braku apetytu oraz jako środek wzmacniający w rekonwalescencji.

**nasiadówki w odwarze z kłęczu i korzeni** - w stanach zapalnych i żyłkach odbytu, w otwartych ranach.

### **Przeciwwskazania:**

Preparatów z goryczki żółtej nie wolno stosować w ostrych nieżytach żołądka, chorobie wrzodowej i krwawieniach w przewodzie pokarmowym.

Właściwości lecznicze podobne do goryczki żółtej ma goryczka trojeściowa (*Gentiana asclepiadea* L.).

## 80. Gorysz błotny



Peucedanum palustre (L.) Mnch.

Bylina, do 150 cm wys., łodyga górną rozgałęziona, dęta, bruzdowana; liście w zarysie trójkątne i podwójnie lub potrójnie pierzastodzielne, o odcinkach lancetowatych; kwiatostan duży, złożony z wielu płaskich baldaszków; kwiaty drobne, białe; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 2 oskrzydłone rozłupki.

### **Występowanie:**

podmokłe łąki, zarośla, brzegi wód.

### **Surowiec:**

korzenie, pozyskiwane jesienią i na wiosnę.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, napotne, moczopędne, antyseptyczne, pobudzające czynności trawienne, rozkurczowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z korzeni** - w zaburzeniach trawiennych, bólach brzucha, wzdęciach, braku łaknienia, chorobach układu trawiennego w podeszłym wieku, grypie, przeziębieniach, nieżytach jamy ustnej i gardła.

**przymoczek nasączony odwarem z korzeni** są pomocne w leczeniu drobnych dermatoz.

## 81. Grąźel żółty



Nuphar luteum Sm.

Bylina wodna, o grubym (do 10 cm średnicy), podwodnym, żółtozielonym, płożącym kłączu; liście pływające, długoogonkowe, skórzaste, sercowatoowalne, u nasady głęboko wycięte, z gęstym unerwieniem; liście podwodne półprzezroczyste, na krótkich ogonkach; całobrzegie; kwiaty duże, żółte, pojedyncze, o zapachu jabłka; kwitnie: maj-sierpień; owoc - mięsista torebka.

### **Występowanie:**

płytkie wody stojące lub wolno płynące.

### **Roślina chroniona.**

### **Surowiec:**

kłącza, pozyskiwane późną jesienią lub wczesną wiosną, kwiaty - od maja do sierpnia, oraz liście - w pełni lata.

### **Mikro- i makroelementy:**

żelazo, magnez, nikiel, cynk

### **Witaminy:**

B, P

### **Działanie:**

rozkurczowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), antyseptyczne, osłaniające, bakteriobójcze, przeciwbólowe, przeciwzapalne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**okłady-kataplazmy z papki z liści i kłączy** - w chorobach reumatyczno-artretycznych, stanach zapalnych stawów, mięśni i nerwów.

**okłady ze świeżych liści** łagodzą bóle migrenowe, są pomocne w opuchliznach i drobnych dermatozach.

**przymoczki nasączone naparem z kwiatów** są pomocne w leczeniu trądzika, wyprysków skórnych na twarzy.



## 82. Grejpfrut



Citrus paradisi Macfayden

Drzewo, do 15 m wys., wiecznie zielone, o półokrągłej koronie; kora pnia szarobrązowa; liście skórzaste, duże, owalne; kwiaty białe o aromatycznym zapachu, pojedyncze lub po kilka; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - duża, żółta, kulista jagoda, o soczystym miąższu, w smaku gorzkokwaśnym.

### **Występowanie:**

pochodzi z Antyli; u nas uprawiany wyłącznie w szklarniach.

### **Surowiec:**

owoce (importowane).

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, magnez, sód, fosfor

### **Witaminy:**

A, B, C, E, P

### **Działanie:**

zasadotwórcze przeciwzapalne, wzmacniające, uszczelniające, pobudzające wydzielanie soków trawiennych, metaboliczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z owoców** (podany na czczo) - w nawykowych zaparciach, dolegliwościach wątroby, miażdżycy, zaburzeniach okresu przekwitania, w rekonwalescencji i otyłości.

**przymoczek nasączony sokiem z owoców** regenerują i odświeżają skórę twarzy.

**kąpiele z dodatkiem odwaru ze skórek** mają działanie oczyszczające, pobudzające i odżywcze (pozostawiają przyjemny zapach).

### 83. Grusza pospolita



*Pyrus bourgaeana* Decne (*Pyrus communis* L.)

Drzewo, do 15 m wys., w stanie dzikim cierniste, o kopulastej lub szeroko stożkowej koronie; kora pnia oliwkowobrązowa; liście jajowate lub okrągławe, brzegiem ząbkowane lub piłkowane; kwiaty białe, zebrane w kilkukwiatowe grona; kwitnie: kwiecień-maj; owoc - gruszkowaty lub kulisty typu jabłka, zielony, w smaku cierpki.

**Występowanie:**

dość pospolita; rośnie na miedzach, przy drogach.

**Surowiec:**

liście (rozwinęte), pozyskiwane w pełni lata, kora - wiosną, oraz owoce - w sierpniu i we wrześniu.

**Mikro- i makroelementy:**

wapń, kobalt, miedź, żelazo, potas, mangan, fosfor

**Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, K, P, PP

**Działanie:**

moczopędne, przeciwzapalne, ściągające, przeciwgorączkowe, przeciwbólowe, uspokajające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z owoców** (mocny) - w dolegliwościach przewodu pokarmowego, ostrych i krwawych biegunkach, chorobach gorączkowych, stanach zapalnych nerek i pęcherza moczowego.

**odwar z liści i kory** jest środkiem dezynfekującym drogi moczowe, łagodnie moczopędnym, pomocnym w kamicy nerkowej i ponawiających się zakażeniach układu moczowego.

**zasyпки sproszkowanym próchnem z drzewa** leczą odparzenia u dzieci.

## 84. Gryka zwyczajna



Fagopyrum esculentum Moench. (Fagopyrum sagittatum Gilib.)

Roślina jednoroczna, do 60 cm wys.; łodyga obła, czerwono nabiegła; liście sercowato- strzałkowate, całobrzegie; kwiaty białe lub różowe, zebrane w grona; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - trójkanciasty orzeszek.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiana.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Związki chemiczne:**

glikozyd flawonowy rutozyd, fagopiryna, białka, skrobia, tłuszcze, cukry, sole mineralne, witaminy.

### **Witaminy:**

B1, B2, C, P, PP

### **Działanie:**

rozkurczowe, uszczelniające, osłaniające, przeciwzapalne, wzmacniające, przeciwbólowe, bakteriobójcze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w nadciśnieniu tętniczym krwi, miażdżycy, krwawieniach wewnętrznych, żylakach odbytu, infekcjach układu oddechowego, biegunkach oraz jako środek wzmacniający naczynia krwionośne i nie dopuszczający do wybroczyn krwawych, łagodzący bóle reumatyczne i nerwobóle.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** wzmacniają naczynia krwionośne, zapobiegają przekrwieniom i wybroczynom.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** są pomocne w leczeniu żylaków odbytu, dermatoz, wzmacniają naczynia krwionośne.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**kasza gryczana** powinna być na stałe wprowadzona do domowego jadłospisu. Zaleca się ją przede wszystkim osobom cierpiącym na nadciśnienie tętnicze krwi i uczulonym na białko, gdyż owoce gryki są pozbawione glutenu.

## 85. Grzybienie białe



Nymphaea alba L.

Bylina wodna, o grubym, płożącym w mule kłączu; liście pływające, długoogonkowe, skórzaste, okrągłojawate, całobrzegie; kwiaty pojedyncze, duże, białe, na długich szypułkach; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

dość pospolite; rosną w wodach stojących, starorzeczach.

### **Roślina pod ochroną częściową.**

### **Surowiec:**

kłącza, pozyskiwane na wiosnę i jesienią, kwiaty - w okresie kwitnienia, oraz liście - od czerwca do sierpnia.

### **Działanie:**

uspokajające, rozkurczowe, nasercowe, nasenne, łagodzące nadpobudliwość nerwową i płciową, przeciwzapalne, przeciwbólowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy ze świeżych kwiatów i kłączy** - w zaburzeniach pracy serca, napadowym przyspieszeniu rytmu pracy serca, kołataniami serca, wywołanych uczuciem strachu, lękiem przestrzeni lub szokiem pourazowym, w bezsenności, nadpobudliwości nerwowej i płciowej, długotrwałym wzwodzie prącia.

**wyciąg alkoholowy z suszonych liści** - w schorzeniach układu oddechowego

**okłady ze świeżych liści** - w bólach migrenowych, róży i drobnych dermatozach.

## 86. Grzybienie północne



*Nymphaea candida* Presl.

Bylina wodna; liście pływające, okrągłosercowate lub okrągłojajowate, u nasady wycięte do połowy, całobrzegie; kwiaty pojedyncze, białe, znacznie mniejsze niż grzybieni białych; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

stawy, jeziora, starorzecza (występowanie znacznie rzadsze niż grzybieni białych).

### **Roślina pod ochroną częściową.**

### **Surowiec:**

Kłocza, pozyskiwane na wiosnę i jesienią, oraz kwiaty - w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

uspokajające, rozkurczowe, nasercowe, nasenne, łagodzące nadpobudliwość nerwową i płciową, przeciwzapalne, przeciwbólowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy ze świeżych kwiatów i kłoczów** - w zaburzeniach pracy serca, napadowym przyspieszeniu rytmu pracy serca, kołataniami serca, wywołanych uczuciem strachu, lękiem przestrzeni lub szokiem pourazowym, w bezsenności, nadpobudliwości nerwowej i płciowej, długotrwałym wzwodzie prącia.

**wyciąg alkoholowy z suszonych liści** - w schorzeniach układu oddechowego

**okłady ze świeżych liści** - w bólach migrenowych, róży i drobnych dermatozach.

## 87. Gwiazdnica pospolita



Stellaria media Vill.

Roślina jednoroczna lub dwuletnia; łodygi i rozestlane, tworzące gęste skupienia, do 40 cm dł., jednostronnie owłosione; liście jajowato-owalne, krótko zastrzone, całobrzegie, na ogonkach: kwiaty drobne, białe, zebrane w dwuramiennie wierzchołki; kwitnie: cały rok; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

pola uprawne, ogrody, zarośla, lasy, przydroża, przychacia.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane od wczesnej wiosny do jesieni.

### **Działanie:**

moczopędne, bakteriobójcze, przeciwzapalne, osłaniające, przeciwbólowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w dniewie, gościewie, schorzeniach wątroby, niezżytach górnych dróg oddechowych, chorobach płuc, zakłóceniach pracy serca, krwawych wymiotach.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** usmierzają bóle reumatyczne i artretyczne, bóle mięśni, stawów i ścięgien.

**przymoczki nasączone naparem z ziela** są zalecane w leczeniu stanów zapalnych skóry, owrzodzeń, łuszczycy, róży, świeżych ran i pęknięć skóry.

**nasiadówki w naparze z ziela** stosuje się w żylakach odbytu, stanach zapalnych odbytu i sromu.

**kąpiele z dodatkiem naparu z ziela** są pomocne w drobnych dermatozach, stanach zapalnych odbytu i sromu.

## 88. Huba pospolita



*Fomes fomentarius* L. ex Fr.

Grzyb wieloletni, pasożyt drzew; owocnik, tworzący narośl w postaci półki, koloru brązowobeżowego, w górnej części gładki, jaśniejszy, w miejscu oderwania go od drzewa jasny.

**Występowanie:**

pospolita na obszarze całego kraju; pasożytuje na drzewach, najczęściej brzozech, olszach i jarzębinie.

**Surowiec:**

wocniki (narośla) umiejscowione co najmniej 2 m nad ziemią, odbijane od zdrowych drzew jesienią lub na wiosnę.

**Działanie:**

przeciwzapalne, pobudzające, uspokajające, bakteriobójcze, przeciwwirusowe, rozkurczowe.

**Zastosowanie lecznicze:**

**Wyciąg wodny (macerat) z owocników** - w owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy, braku łaknienia, bezsenności, nerwicach, w chorobach układu pokarmowego oraz jako środek zwiększający odporność organizmu.

**Uwaga.** Leczenie preparatami z huby należy przeprowadzać w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

## 89. Hyzop lekarski



*Hyssopus officinalis* L.

Półkrzew, do 60 cm wys., o łodygach dołem zdrewniałych; liście równowąskolancetowate lub lancetowate, całobrzegie; kwiaty fioletowo- niebieskie, zebrane w pozorne kłosy, wyrastające w kątach górnych liści; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 4 rozłupki.

### **Występowanie:**

często uprawiany.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane przed kwitnieniem.

### **Zastosowanie:**

moczopędne, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego i ruch robaczkowy jelit, bakteriobójcze, przeciwzapalne, wykrztuśne, przeciwpotne, przeciwkrwotoczne, rozkurczowe, przeciw pasożytnicze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w przewlekłych nieżytach oskrzeli, astmie, rozedmie, w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, w chorobach przewodu pokarmowego, wzdęciach, nadmiernej potliwości.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie antyseptyczne, ściągające, łagodzą stany zapalne i potliwość ciała (pozostawiają przyjemny, swoisty zapach).

**kąpiele stóp w odwarze z ziela** stosuje się w nadmiernej ich potliwości.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**ziele, mające ostry smak i zapach**, stosuje się jako przyprawę do zup, serów, twarogu, sałatek, sosów, duszonych warzyw, mięs, farszy, majonezu.

**kwiaty** można dodawać do sałatek i surówek.



## 90. Iglica pospolita



*Erodium cicutarium* (L.) L 'Herit

Roślina jednoroczna lub dwuletnia, do 50 cm wys.; łodyga owłosiona, u góry ogruczolona; liście pierzastosieczne, brzegiem piłkowane, odcinki liściowe głęboko pierzasto wcinane; kwiaty różowoliliowe, zebrane w kilkunastokwiatowe, baldachokształtne kwiatostany; kwitnie: kwiecień-wrzesień; owoc - rozłupnia.

**Występowanie:**

piaszczyste pola, przydroża, suche zbocza i rowy.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

**Działanie:**

moczopędne, przeciwkrwotoczne, przeciwzapalne, przeciwbólowe, osłaniające, przeciwreumatyczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w krwotokach macicznych i w przewodzie pokarmowym, w nasilonym i zbyt długo trwającym miesiączkowaniu, w chorobach reumatycznych.

**kataplazmy z papki z ziela** - w dolegliwościach reumatycznych, stanach zapalnych stawów, nerwobólach.

## 91. Jałowiec pospolity



Juniperus communis L.

Krzew iglasty dwupienny, rzadziej drzewo, do 12 m wys.; kora szara, włóknista; igły ostro zakończone, kłujące, po 3 w okółkach; kwitnie: kwiecień-maj; owoc - tzw. szyszkojagoda.

### **Występowanie:**

pospolity na całym niżu i w niższych partiach górskich; rośnie w widnych lasach, zaroślach, połoninach, piaszczystych nieużytkach.

### **Surowiec:**

szyszkojagoda, zbierana późną jesienią i zimą, oraz gałązki - na wiosnę.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, żółciopędne, żółciotwórcze, moczopędne, przeciwbólowe, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, przeciwwzdęciowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z szyszkojagód** - w zaburzeniach trawiennych, nadmiernej fermentacji jelitowej, dolegliwościach nerek z obrzękami, stanach zapalnych dróg moczowych i pęcherza, kamicy nerkowej, w niewydolności wątroby, słabym wydzielaniu żółci.

**wyciąg olejowy z szyszkojagód** - w kamicy nerkowej, zaburzeniach pracy wątroby, w stanach pożółtaczkowych i zapalnych woreczka żółciowego.

**winko lecznicze z szyszkojagód** - w zaburzeniach trawiennych, dolegliwościach układu moczowego.

**okłady z papki z szyszkojagód** - w nerwobólach, chorobach reumatycznych, zapaleniu korzonków nerwowych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z młodych gałązek** - w gościecu, dnie i powoli ustępujących dermatozach ciała.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**Szyszkojagody jałowca** dodaje się jako przyprawę do potraw mięsnych, bigosu, kapusty, marynat, sosów, pasztetów, farszy - nadają im specyficzny aromat i smak.

### **Przeciwwskazania:**

Preparatów z jałowca nie można stosować w zaawansowanej ciąży, w ostrych stanach zapalnych nerek i jelit, w marskości wątroby, chorobach wrzodowych, alergii, stanach zapalnych skóry i oparzeniach.

## 92. Janowiec barwierski



Genista tinctoria L.

Krzewinka, do 60 cm wys.; liście podłużnie eliptyczne, całobrzegie, krótkoogonkowe, spodem jaśniejsze; kwiaty żółte, motylkowe, zebrane w grona na szczytach pędów głównych i gałązek; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - łukowato zgięty strąk.

### **Występowanie:**

wzgórza, brzegi lasów, zwłaszcza borów sosnowych; czasem uprawiany (jako roślina ozdobna).

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

moczopędne, przeciwzapalne, odtruwające, napotne, przeczyszczające, podnoszące ciśnienie krwi.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w niedociśnieniu tętniczym krwi, niedomogach sercowo-krażeniowych, obrzękach pochodzenia sercowego, w zaburzeniach czynności nerek, zapaleniu pęcherza i dróg moczowych, kamicy nerkowej, goścu, dnie, zaburzeniach przemiany materii.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** - w dermatozach powstających na tle wadliwej przemiany materii.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** - w chorobach skórnych powodowanych wadliwą przemianą materii i chorobach reumatycznych.

### 93. Jarzab pospolity (jarzębina)



Sorbus aucuparia L.

Krzew lub drzewo, do 15 m wys., o rozłożystej, owalnej koronie; kora pnia gładka, jasna; gałęzie nagie, brunatne; liście nieparzystopierzaste, złożone z 11-15 lancetowatych listków, brzegiem ostro piłkowanych; kwiaty drobne, białe, zebrane w wielokwiatowe podbaldachy; kwitnie: kwiecień-czerwiec; owoc - jabłkowaty kulisty, szkarłatny, w smaku cierpki.

#### **Występowanie:**

pospolity; rośnie w widnych lasach, zaroślach, parkach i ogrodach, na przydrożach, nieużytkach.

#### **Surowiec:**

kwiaty zbierane w początkowym okresie kwitnienia, oraz owoce - w początkach dojrzewania, gdy tylko nabiorą czerwonej barwy, w sierpniu.

#### **Mikro- i makroelementy:**

miedź, żelazo, potas, magnez, sód

#### **Witaminy:**

A, B6: C, E, K, P, PP

#### **Działanie:**

moczopędne, przeciwzapalne, ściągające, przeciwkrwotoczne, przeciwmiażdżycowe, przeciwszkorbutowe, przeciwbiegunkowe (w małych dawkach), rozwalniające (w dużych dawkach).

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z owoców** - w stanach zapalnych nerek, kamicy nerkowej, przewlekłych nieżytach żołądka i jelit, cukrzycy, zaburzeniach okresu przekwitania, zaburzeniach krążenia obwodowego, miażdżycy, nadciśnieniu tętniczym krwi, biegunkach oraz jako środek odtruwający miąższ wątroby.

**macerat z owoców** (podany na czczo) jest pomocny w nawykowych zaparciach.

**sok z owoców** - w nadkwasocie żołądka.

**wyciąg winny z owoców** - w zaburzeniach krążenia obwodowego oraz jako środek wzmacniający pracę serca.

**powidła z owoców** - w krwawych biegunkach, kamicy nerkowej i dnie.

**napar z kwiatów** - w zaburzeniach miesiączkowania.

**sproszkowane owoce** (z miodem) stosuje się jako środek rozwalniający (dla dzieci).

**tampony nasyczone sokiem z owoców**, wprowadzone do nosa tamują krwawienia.

**nasiadówki w odwarze z owoców** - w stanach zapalnych i żylakach odbytu.

#### **Zastosowanie kulinarne**

**owoce jarzębu** mogą być spożywane w stanie świeżym (najlepiej zerwane po przymrozkach, gdy są mniej gorzkie) dodane do surówek i sałatek. Sporządza się z nich również przetwory, takie jak: dżemy, musy, galaretki, powidła, konfitury, soki, syropy.

#### 94. Jarzmianka większa



Astrantia major L.

Bylina, do 80 cm wys., o przyjemnym zapachu; łodyga wzniesiona, słabo rozgałęziona, zakończona baldaszkiem białych kwiatów, ujętych lancetowatymi pokrywkami; liście odziomkowe długoogonkowe, palczastodzielne, o odcinkach jajowatych, wrębnych i zazębionych; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - podłużna rozłupnia, pokryta pęcherzykowatymi łuskami.

**Występowanie:**

lasy liściaste i zarośla.

**Surowiec:**

kłącza, pozyskiwane jesienią, oraz ziele - w początkowym okresie kwitnienia.

**Działanie:**

pobudzające czynności trawienne (ruch robaczkowy jelit), wiatropędne, metaboliczne, rozkurczowe, moczopędne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kłączy i ziela** - w skąpomoczu, braku łaknienia, kurczach żołądka, niedokwaśności, niestrawności, w stanach wychudzenia, zaburzeniach przemiany materii.

## 95. Jasnota biała



Lamium album L.

Bylina, do 50 cm wys., o wzniesionej, czworokątnej i owłosionej łodydze; liście naprzeciwległe, jajowate, brzegiem piłkowane; kwiaty białe, zebrane w nibyokółki, wyrastające w kątach liści; kwitnie: kwiecień-wrzesień; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 4 rozłupki.

### **Występowanie:**

bardzo pospolita; rośnie w zaroślach, ogrodach, parkach, na przydrożach, przychaciach.

### **Surowiec:**

kwiaty, zbierane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

przeciwzapalne, uszczelniające, przeciwkrwotoczne, powlekające, odtruwające, przeciwbiegunkowe, moczopędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w obfitym i bolesnym miesiączkowaniu, krwotokach macicznych i w przewodzie pokarmowym, przewlekłych nieżytach dróg oddechowych, oskrzeli, w chorobach płuc, w przewlekłym męczącym kaszlu, zaburzeniach trawiennych, dolegliwościach prostaty.

**przymoczek nasączony naparem z kwiatów** - w stanach zapalnych skóry, trądziku, owrzodzeniach, trudno gojących się ranach i uszkodzeniach skóry.

**tampony nasyczone naparem z kwiatów**, wprowadzone do bolącego ucha, łagodzą ból.

**wlewy dopochwowe naparu z kwiatów** - w stanach nieżyłowych i ropnych szyjki macicy, w krwawieniach z narządów rodnych, białych upławach.

**wlewy doodbytowe naparu z kwiatów** - w chorobach odbytnicy, w żylakach i owrzodzeniach odbytu.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** mają działanie przeciwzapalne i są pomocne w chorobach skórnych.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**kwiaty** można dodawać do sałatek i surówek.

## 96. Jasnota różowa



Lamium amplexicaule L.

Bylina, do 30 cm wys.; łodyga wznosząca się lub rozestłana, gałęzista, dołem naga, górą krótko owłosiona; liście okrągłosercowate, brzegiem karbowane, górne siedzące; kwiaty różowe, grzbieciste, zebrane w nibyokółki, wyrastające w kątach liści; kwitnie: marzec-listopad, owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 4 rozłupki.

**Występowanie:**

dość pospolita; rośnie na polach i ugorach.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia, oraz kwiaty (w pełni rozwinięte) - w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne, powlekające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela i kwiatów** - w krwotokach macicznych, obfitym miesiączkowaniu.

**wlewy dopochwowe naparu z kwiatów** - w stanach zapalnych sromu i pochwy, białych upławach, nadżerkach pochwy.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela i kwiatów** - w chorobach kobiecych.

### 97. Jastrzębiec kosmaczek



Hieracium pilosella L.

Bylina, do 30 cm wys., o długich, nadziemnych rozłogach; łodyga bezlistna zakończona pojedynczym koszyczkiem żółtych kwiatów; liście zebrane w różyczkę, lancetowatolopatkowate lub podłużnie odwrotnie jajowate, całobrzegie, tępe lub zastrzone, z wierzchu zielone, z rzadka szczeciniasto owłosione, od spodu pokryte gęstym, gwiazdkowatym kutnerem; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - niełupka.

**Występowanie:**

łąki, suche zbocza, żwirowiska, bory sosnowe.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

moczopędne, ściągające, wzmacniające, metaboliczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziele** - w zaburzeniach przemiany materii, anemii, braku apetytu, niestrawnościach, miażdżycy, w stanach chorobliwego wychudzenia.



## 98. Jemiola pospolita



Viscum album L.

Krzewinka dwupienna, zimozielona, tworząca kuliste skupienia; półpasożyt drzew, najczęściej liściastych; liście naprzeciwległe, skórzaste, wąskojajowate, całobrzegie, bezogonkowe; kwiaty wyrastające w kątach liści; kwitnie: marzec-kwiecień; owoc - pozorna jagoda, biała lub żółtawa.

### **Występowanie:**

pospolita na obszarze całego kraju, nie wszędzie jednak w dużej ilości; pasożytuje na gałęziach drzew, najczęściej liściastych.

### **Surowiec:**

ziele i listki (najlepiej z jemioly rosnącej na jabłoni, głogu, brzozie, jodle, świerku), pozyskiwane przez cały rok, ale najkorzystniej w marcu.

### **Działanie:**

obniżające ciśnienie krwi, nasercowe, przeciwmiażdżycowe, przeciwkrwotoczne, moczopędne, uspokajające, cytostatyczne, rozkurczowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok lub wyciąg alkoholowy ze świeżych listków** - w nadciśnieniu tętniczym krwi, zaburzeniach rytmu serca i układu krążenia, chorobach serca, osłabieniu mięśnia sercowego, dusznicy bolesnej, uderzeniach krwi do głowy, miażdżycy, zawrotach głowy, neurastenii, odczuciach lęku, bezsenności, otyłości, chorobach reumatyczno-artretycznych, bólach kończyn, rwie kulszowej, zapaleniach nerek i pęcherza moczowego, kamicy nerkowej, białkomoczu, puchlinie brzusznej, schorzeniach prostaty, zaparciach, żylakach odbytu, przetokach.

**tampony nasycone sokiem z ziela**, wprowadzone do nosa tamują krwawienia.

**nasiadówki w odwarze z ziela** są pomocne w chorobach kobiecych.

**Uwaga.** Leczenie preparatami z jemioly jest skuteczne, choć długotrwałe. Najlepsze wyniki uzyskuje się stosując jej ziele w mieszankach ziołowych, utworzonych ze składników o podobnym działaniu, i ściśle pod nadzorem lekarza fitoterapeuty.

## 99. Jesion mанны



Fraxinus ornus L.

Krzew lub niskie drzewo (u nas do 8 m wys.) o zaokrąglonej koronie; kora gładka, szara; liście naprzeciwległe, nieparzystopierzaste złożone z 5-7 eliptycznych lub owalnych listków, brzegiem piłkowanych; kwiaty białe, pachnące, zebrane w szczytowe wiechy, zwieszane, ukazujące się równocześnie z liśćmi; kwitnie: kwiecień-maj; owoc - skrzydlak.

**Występowanie:**

pochodzi z zachodniej Azji; u nas sadzony w parkach i ogrodach.

**Związki chemiczne:**

glikozydy, alkohol mannitol, garbniki, trójterpeny, węglowodany (m.in. mannit).

**Działanie:**

dietetyczne, przeciwcukrzycowe, przeczyszczające, odtruwające, metaboliczne, uodporniające, moczopędne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**sok (manna)** - w chorobach reumatycznych, cukrzycy, dnicy, zaburzeniach trawiennych, braku łaknienia, marskości wątroby, miażdżycy, otyłości, atonii jelit, rekonwalescencji, zaburzeniach przemiany materii oraz jako środek przeczyszczający dla dzieci (podany w mleku).

## 100. Jesion wyniosły



Fraxinus excelsior L.

Drzewo, do 35 m wys. o potężnej, kopulastej, dość luźnej koronie; kora pnia gładka, oliwkowoszara; gałęzie szarozielone, sprężyste; liście nieparzystopierzaste, złożone z 7-11 eliptycznych lub eliptycznolancetowatych listków, brzegiem piłkowanych; kwiatostany wiechowate, wyrastające w kątach ubiegłorocznych liści, przed ulistnieniem; kwitnie: kwiecień-maj; owoc - skrzydlak.

### **Występowanie:**

lasy liściaste, zwłaszcza łęgowe; często sadzony w parkach, ogrodach, przy drogach.

### **Surowiec:**

kora, pozyskiwana na wiosnę.

### **Działanie:**

napotne, przeczyszczające, żółciopędne, metaboliczne, przeciwreumatyczne, antyseptyczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kory** - w zaburzeniach przemiany materii, bolesnym oddawaniu moczu, chorobach reumatycznych, goścu, dnie, kamicy nerkowej, niewydolności nerek, zapaleniu dróg żółciowych, moczowych i pęcherza oraz jako środek przeczyszczający.

**kataplazmy z papki z kory** - w stanach zapalnych stawów i mięśni, dolegliwościach reumatyczno-artretycznych, złamaniach kości.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kory** - w chorobach reumatycznych i kobiecych, owrzodzeniach skórnych, trudno gojących się ranach i owrzodzeniach żyłakowatych.

## 101. Jeżyna fałdowana



Rubus plicatus W. et N.

Krzew, do 2 m wys.; pędy płożne kanciaste, kolczaste, kolce średnio duże, nieco zakrzywione, liście nieparzystopierzaste, złożone z 5 eliptycznych listków, brzegiem piłkowanych; kwiaty białe lub różowe, zebrane w groniaste kwiatostany; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - złożony z wielu czarnych pestkowców, kształtem przypominający owoc maliny.

### **Występowanie:**

pospolita na całym niżu i w niższych partiach górskich; rośnie w lasach, zaroślach, na miedzach, skarpach, przydrożach; często masowo.

### **Surowiec:**

liście zbierane od maja do sierpnia, oraz owoce - w sierpniu i we wrześniu.

### **Związki chemiczne:**

#### **Mikro- i makroelementy:**

miedź, żelazo, potas

#### **Witaminy:**

A, B, C, E

#### **Działanie:**

przeciwzapalne, przeciwbiegunkowe, bakteriobójcze, napotne, moczopędne, odtruwające, przeciwgorączkowe, dietetyczne, regulujące.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w zaburzeniach oraz schorzeniach żołądka i jelit różnego pochodzenia, w stanach zapalnych i nieżytach przewodu pokarmowego, w biegunkach, bólach brzucha, wzdęciach, zgadze, cukrzycy, nadmiernej fermentacji jelitowej, grypie, przeziębieniach, chorobach reumatycznych i gorączkowych, zaburzeniach przemiany materii, stanach zapalnych jamy ustnej i gardła (jako płukanka), anginie, słabych krwawieniach wewnętrznych, bezsenności.

**sok z owoców** - w chorobach gorączkowych, jako środek napotny i dietetyczny.

**przymoczek nasączony sokiem z owoców** - działają regenerująco na skórę twarzy (nadają jej jędrny, zdrowy wygląd).

**kataplazmy z papki z liści** są pomocne w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**owoce jeżyny** można spożywać w każdej postaci. Świeże są cennym surowcem dietetycznym, a robi się z nich takie przetwory, jak: soki, dżemy, kompoty, marmolady, wina.

**z liści** sporządza się herbatę leczniczą.

## 102. Jeżyna popielica



Rubus caesius L.

Krzew, do 120 cm wys.; pędy płonne cienkie, oszronione, pokryte kolcami i gruczołkami; liście zwykle trójlistkowe, brzegiem piłkowane; kwiaty białe zebrane w kwiatostany groniaste lub baldachogroniaste; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - złożony z niewielu dużych, ciemnofioletowych, oszronionych pestkowców.

### **Występowanie:**

bardzo pospolita; rośnie na brzegach lasów, przydrożach, miedzach, zboczach, porębach, w zagajnikach, często masowo.

### **Surowiec:**

liście, zbierane wiosną i latem, oraz owoce - w lipcu i sierpniu.

### **Mikro- i makroelementy:**

miedź, żelazo, potas

### **Witaminy:**

A, B, C, E

### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, przeciwbiegunkowe, napotne, regulujące, przyspieszające gojenie (ziarninowa- nie), moczopędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w dolegliwościach przewodu pokarmowego, niestrawnościach, zgadze, kurczach żołądka, bólach brzucha, odbijaniu, mdłościach, biegunkach, chorobach gorączkowych, przeziębieniach, grypie, zaburzeniach przemiany materii.

**sok z owoców** - w kokluszu, anemii oraz jako środek przeciwgorączkowy i napotny. Okłady-kataplazmy z papki liści - w goścu, dnie, nerwobólach.

**nasiadówki w naparze z liści** są pomocne w chorobach kobiecych.

**kąpiele z dodatkiem naparu z liści** mają korzystny wpływ na przemianę materii, leczą drobne dermatozy, stany zapalne skóry, łagodzą świąd skóry.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**owoce jeżyny** można spożywać w każdej postaci - świeże lub przetworzone.

**kwiaty** dodaje się do sałatek i surówek.

### 103. Jodła pospolita



Abies alba Mill.

Drzewo iglaste, do 40 m wys., o zaokrąglonej koronie; kora gładka, szarobiała, igły zimozielone, dwustronnie ustawione, płaskie, od strony spodniej z dwoma białymi paskami; szyszki na szczycie drzewa, skierowane do góry, po dojrzeniu rozpadające się na łuski; kwitnie: maj; nasiona ze skrzydełkiem.

**Występowanie:**

cieniste lasy Karpat i Sudetów oraz na niżu, na południu kraju; również sadzona w parkach.

**Surowiec:**

igły oraz szczytowe pędy, pozyskiwane jesienią i zimą (podczas ścinania drzew).

**Działanie:**

bakteriobójcze, antyseptyczne, moczopędne, wykrztuśne, rozkurczowe, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne, żółciopędne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z pędów** - w stanach zapalnych błon śluzowych jamy ustnej i gardła, anginie, nieżytach oskrzeli, przeziębieniach, dolegliwościach serca, chorobach reumatycznych.

**inhalacje z odwaru z pędów** są stosowane w dolegliwościach oskrzeli, anginie, przeziębieniach, przewlekłych katarach oraz jako środek ujędrniający i regenerujący tkankę skóry twarzy, poprawiający cerę.

**kataplazmy z papki z pędów** - w dolegliwościach reumatycznych, nerwobólach, bólach mięśni.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z pędów i igieł** łagodzą bóle reumatyczne i leczą drobne dermatozy, pobudzają krążenie krwi i czynności górnych dróg oddechowych.

## 104. Kalina koralowa



Viburnum opulus L.

Krzew, do 3 m wys.; liście pojedyncze, dłoniastoklapowane, o 3-5 ostrych kłapkach, brzegiem zatokowo grubo ząbkowane; kwiaty białe, zebrane w wielokwiatowe baldachokształtne kwiatostany; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - owalny, szkarłatnoczerwony pestkowcowaty.

### **Występowanie:**

lasy i zarośla; często sadzona w parkach, ogrodach, na przydrożach i skwerach.

### **Roślina pod ochroną częściową.**

### **Surowiec:**

kora, pozyskiwana wczesną wiosną, liście - w pełni rozwinięte, oraz owoce - we wrześniu.

### **Działanie:**

rozkurczowe, ściągające, przeciwkrwotoczne, przeciwbólowe, wzmacniające, moczopędne, przeciwzapalne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kory** - w bolesnym miesiączkowaniu, skurczach i atonii macicy, w zagrożeniach poronieniem, wewnętrznych krwawieniach.

**napar z owoców** jest pomocny w biegunkach, przeziębieniach, suchym kaszlu, owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy, nadciśnieniu tętniczym krwi, poprawia akcję serca.

**kataplazmy z papki z kory i liści** - w dolegliwościach artretycznych i nerwobólach.

**wlewy doodbytowe soku z owoców** - w stanach zapalnych i żylakach odbytu.

**Uwaga.** Preparaty z owoców kaliny przyjmowane doustnie mogą być stosowane jedynie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

## 105. Kapusta warzywna (odm. głowiasta)



*Brassica oleracea* L. (var. *capitata hort.*)

Roślina dwuletnia; łodyga krótka, naga, sina, liście zwijające się w główkę, grube, miseczkowate, nie pomarszczone, jasno- lub ciemnozielone.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiana.

### **Surowiec:**

środkowe liście główek pozyskiwanych od lipca do października.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, magnez, mangan, molibden, sód, nikiel, fosfor siarka, cynk

### **Witaminy:**

A, B1, B2, B6: C, K, PP

### **Działanie:**

przeciwzapalne, przeciwbólowe, regenerujące, przeciwnowotworowe, wirusobójcze, mineralizujące i witaminizujące, pobudzające czynności trawienne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

sok ze świeżych liści - w owrzodzeniach żołądka, dwunastnicy i jelit, w braku łaknienia, niedokrwistości, chorobach wątroby, pęcherzyka żółciowego, śledziony, jelita grubego, w atonii jelit, cukrzycy oraz jako środek przeciwdziałający wystąpieniu chorób nowotworowych i neutralizujący szkodliwe działanie dymu tytoniowego.

**sok z kiszonych liści** reguluje procesy trawienne, stymuluje rozwój bakterii w jelitach, zwiększa odporność organizmu na infekcje, wzbogaca organizm w niezbędne substancje i witaminy.

**okłady ze świeżych liści** łagodzą bóle reumatyczne, nerwobóle i stany zapalne stawów, mięśni i żył, są pomocne w owrzodzeniach i żylakach nóg, egzemach, łuszczycy i odmrożeniach.

**przymoczki nasączone sokiem ze świeżych liści** leczą trądzik, wypryski skórne, liszaje.

### **Zastosowanie kulinarne:**

Bardzo korzystne dla zdrowia jest spożywanie kapusty w każdej postaci. Sporządza się z niej surówki, sałatki, zupę, duszoną jarzynę itp.



## 106. Karbieniec pospolity



Lycopus europaeus L.

Bylina, do 100 cm wys., z rozłogami i pełzającym kłaczem; łodyga rozgałęziona; liście podłużnie jajowate lub lancetowate, brzegiem grubo piłkowane; kwiaty białe, czerwono kropkowane zebrane w nibyokółki, wyrastające w kątach górnych liści; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

brzegi stawów, zbiorników wodnych, mokradła, wilgotne łąki, rowy i zarośla.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

przeciwbiegunkowe, przeciwkrwotoczne, tonizujące, pobudzające czynności gruczołów płciowych, metaboliczne, przeciwbólowe, uspokajające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w nerwicach, nadczynności tarczycy, zaburzeniach pracy serca, biegunkach, chorobach gorączkowych, słabych krwawieniach płucnych, początkowych stadiach występowania wola, zaburzeniach przemiany materii, otyłości, niemocy płciowej, zaburzeniach układu krążenia, chorobach sutka piersi (zwłaszcza bólach sutka), zaburzeniach miesiączkowania.

**Uwaga.** Leczenie preparatami z karbieńca można podejmować tylko w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

### 107. Kasztanowiec zwyczajny



*Aesculus hippocastanum* L.

Drzewo do 30 m wys., o kopulastej koronie; kora pnia tafelkowato łuszcząca się; liście duże, dłoniastozłożone z 5-7 klinowato odwrótnie jajowatych listków; kwiaty duże, białe, zebrane we wzniesione wiechowate kwiatostany; kwitnie: maj; owoc - duża, kulista, kolczasta torebka z 2 nasionami.

#### **Występowanie:**

powszechnie sadzony w parkach, ogrodach, przy drogach i alejach.

#### **Surowiec:**

kora (z młodych gałązek), pozyskiwana na wiosnę, kwiaty (odmiany biało kwitnącej, bez szypulek) - w okresie kwitnienia oraz nasiona - we wrześniu i październiku.

#### **Działanie:**

uszczelniające i uelastyczniające naczynia krwionośne, przeciwkrwotoczne, przeciwgorączkowe, przeciwreumatyczne, przeciwzapalne, wykrztuśne, bakteriobójcze, łagodnie zapierające, poprawiające ukrwienie i krążenie obwodowe, przeciwzkrzepowe, przeciwobrzękowe, przeciwbólowe.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z nasion i kwiatów** - w obrzękach płuc, głośni, mózgu, w zakrzepowym zapaleniu żył, miażdżycy, owrzodzeniach żylakowatych kończyn, żylakach odbytu, krwawych wylewach, wstrząsach mózgu, niewydolnościach krążenia obwodowego.

**odwar z kory** - w nieżytach żołądka i jelit, jamy ustnej i gardła, w braku łaknienia, kurczach jelit, owrzodzeniach jelita grubego, obecności krwi w kale, słabych biegunkach, zatruciach pokarmowych spowodowanych bakteriami.

**wyciąg alkoholowy z kwiatów** - w nieżytach przewodu pokarmowego, krwawieniach macicznych i jelitowych, chorobach reumatycznych, dnie.

**sok z kwiatów** - w zapaleniu żył, bólach mięśni i stawów.

**okłady-kataplazmy ze sproszkowanych nasion** stosuje się w leczeniu schorzeń reumatyczno-artretycznych.

**wlewy doodbytowe odwaru z kory** niszczą robaki jelitowe (owsiki).

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kwiatów** poprawiają krążenie, są pomocne w zastojach żylnych, niedomaganiach naczyniowych, bólach reumatycznych i nerwobólach, w odchudzaniu.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**kwiaty** można dodawać do sałatek jarzynowych i surówek.

## 108. Kielisznik zaroślowy



*Calystegia sepium* (L.) R.Br

Bylina, o łodydze wijącej się, kanciastej, do 4 m dł., u góry rozgałęzionej; liście owalnotrójkątne, całobrzegie lub odległe ząbkowane; kwiaty duże, białe, szerokolejkowate, na długich szypułkach, wyrastających w kątach liści; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - torebka.

**Występowanie:**

wilgotne lasy i zarośla.

**Surowiec:**

ziele (kwitnące wierzchołki pędów), pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

pobudzające ruch robaczkowy jelit, przeciwgorączkowe, przeczyszczające, żółciopędne, żółciotwórcze, moczopędne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w zaburzeniach trawiennych, niestrawnościach, zaparciach, otyłości.

## 109. Klon tatarski



*Acer tataricum* L.

Niskie drzewo lub wysoki krzew, do 4 m wys., o szerokiej i gęstej koronie; kora szarobrazowa; liście sercowatojajowate, nie podzielone, brzegiem nierówno podwójnie piłkowane, długoogonkowe; kwiatostany groniaste; kwiaty białe; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - podwójny skrzydlak.

**Występowanie:**

dziko w ciepłych zaroślach i lasach; często sadzony w parkach i ogrodach.

**Surowiec:**

kwiaty, zbierane w okresie kwitnienia, oraz owoce - w lipcu i sierpniu.

**Działanie;**

antyseptyczne, osłaniające, bakteriobójcze, przeciwbiegunkowe, zapierające, ściągające.

**Zastosowanie lecznicze:**

odwar z kwiatów i owoców - w nasilonych biegunkach oraz jako środek wspomagający w leczeniu czerwonki.

## 110. Kminek zwyczajny



Carum carvi L.

Roślina dwuletnia, do 80 cm wys., o aromatycznym zapachu, wydająca w pierwszym roku wrzecionowaty korzeń i rozetę liści, w drugim łodygę nagą, dętą, gałęzistą; liście potrójnie pierzastosieczne, o odcinkach równowąskich; kwiaty małe, białe lub różowawe, zebrane w złożone baldachy; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 2 niełupki.

### **Występowanie:**

pospolity; rośnie na łąkach, miedzach, pastwiskach; również uprawiany.

### **Surowiec:**

owoce (w pełni dojrzałe), zbierane od lipca do września.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, magnez, sód, fosfor, cynk

### **Witaminy:**

C

### **Działanie:**

rozkurczowe, pobudzające czynności trawienne (ruch robaczkowy jelit), pobudzające wydzielanie soku żołądkowego i łaknienie, wiatropędne, bakteriobójcze, żółciotwórcze, moczopędne, mlekopędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z owoców** - w zaburzeniach trawiennych, niedostatecznym wydzielaniu soków żołądkowych i żółci, w atonii jelit, bólach brzucha, wzdęciach, zaparciach, kolce jelitowej, braku laktacji, w nerwicy wegetatywnej.

Odwar z owoców kminku jest lekiem zalecanym przede wszystkim dzieciom i osobom w podeszłym wieku w dolegliwościach trawiennych.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**owoce kminku** (całe lub zmielone) służą jako przyprawa do chleba i innego pieczywa, potraw mięsnych i rybnych, wędlin, zup, warzyw kapustnych, sałatek, niektórych gatunków sera i likierów.

**świeże listki kminku** drobno posiekane można dodawać do zup, sałatek, twarożku lub podawać dzieciom bezpośrednio na kanapkach.

**korzenie kminku** dodaje się do surówek i sałatek.

## 111. Knieć błotna



*Caltha palustris* L.

Bylina, do 50 cm wys.; korzenie sznurowate; łodyga dęta; liście sercowate wcięte lub nerkowate, brzegiem karbowane, ciemnozielone, połyskujące; kwiaty duże, na szczytach pędów, w pączkach zielone, po rozkwitnięciu żółcisto-żółte; kwitnie: marzec-maj; owoc - eliptyczny mieszek z dzióbkiem.

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

wilgotne łąki, rowy, podmokłe lasy olszynowe, bagna, brzegi stawów.

#### **Surowiec:**

ziele oraz kwiaty, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

przeciwbólowe, rozkurczowe, osłaniające, przeciwzapalne, antyseptyczne, żółciopędne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w nieżytach oskrzeli, żółtacze, chorobach śledziona, kokluszu, zaburzeniach miesiączkowania.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** są zalecane w leczeniu trudno gojących się ran, owrzodzeń ciała i oczu, stanów zapalnych powiek i skóry, oparzeń i odleżyn.

**zasypek sproszkowanym zielem** leczą otwarte, ropiejące rany i odleżyny.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** są pomocne w oparzeniach i owrzodzeniach skóry,

**Uwaga.** Leczenie preparatami z knieci błotnej można podejmować tylko w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

## 112. Kocanki piaskowe



*Helichrysum arenarium* (L.) Moench.

Bylina, do 40 cm wys., białowłnisto, filcowato owłosiona; kłaczce zdrewniałe, wydające pęki nierozgałęzionych pędów; liście płaskie, dolne podłużnie odwrotnie jajowate, tępe, górne wąskolancetowate ostre, całobrzegie; kwiaty drobne, żółte lub pomarańczowe, tworzące kuliste koszyczki kwiatowe, zebrane w gęste, szczytowe podbaldachy; kwitnie: lipiec-październik; owoc - niełupka, z puchem kielichowym.

### **Występowanie:**

piaszczyste łąki, ugory, przydroża, skarpy, zręby, suche lasy iglaste; również uprawiane.

### **Roślina pod ochroną częściową.**

### **Surowiec:**

kwiatostany (bez szypulek), pozyskiwane (z plantacji) przed kwitnieniem.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, żółciotwórcze, żółciopędne, moczopędne, rozkurczowe, przeciwbólowe, pobudzające wydzielanie soków trawiennych.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z kwiatów** - w zaburzeniach czynnościowych dróg żółciowych, chorobach i niewydolności wątroby, atonii woreczka żółciowego, kamicy żółciowej, braku łaknienia, bezsoczności żołądkowej, gośćcu, skazie moczanowej.

### 113. Kocimiętka właściwa



Nepeta cataria L.

Bylina, do 100 cm wys., o silnym, cytrynowym zapachu i dobrze rozwiniętym systemie korzeniowym, cała krótko omszona; łodyga czworokanciasta, rozgałęziona i bogato ulistniona; liście sercowatojajowate, brzegiem karbowane, z wierzchu zielone, od spodu szaro owłosione; kwiaty białe lub różowawe, zebrane w nibyokółki, w gęstych, kłosokształtnych kwiatostanach; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - rozłupnia.

**Występowanie:**

przychacia, przypłocia, zarośla; również uprawiana.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

bakteriobójcze, powlekające, antyseptyczno, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), regenerujące.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w stanach zapalnych i nieżytach jamy ustnej, dziąseł i gardła (likwiduje przykry zapach z ust), w bronchicie, żylakach odbytu.

**przymoczek nasączony naparem z ziela** leczą trądzik twarzy, wydelikatniają cerę.

**tampony nasyczone sokiem z ziela** wprowadzone do odbytu lub wlewy doodbytu odwaru z ziela leczą żylaki odbytu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** - w stanach zapalnych skóry, owrzodzeniach (pozostawiają przyjemny, cytrynowy zapach).

**Zastosowanie kulinarne:**

**ziele** używane jest do mieszanek herbacianych, m.in. ze względu na cytrynowy aromat.



## 114. Kokoryczka wonna



Polygonatum odoratum (Mill.) Druce

Bylina, do 50 cm wys., o dość grubym kłęczu; łodyga kanciasta; liście ustawione dwustronnie, podłużnie jajowate lub wąsko eliptyczne, całobrzegie; kwiaty wonne, białe, zwisające pojedynczo w kątach liści; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - stalowoczarna jagoda.

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

widne lasy, zarośla.

#### **Surowiec:**

kłęcz, pozyskiwane jesienią.

#### **Działanie:**

bakteriobójcze, regenerujące, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), antyseptyczne, wybielające.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**przymoczki nasączone odwarem z kłęcz** regenerują, wydelikatniają i wybielają tkankę skóry, usuwają piegi i przebarwienia (są stosowane w kosmetyce).

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kłęcz** mają działanie antyseptyczne i wybielające ciało (pozostawiają przyjemny zapach).

**Uwaga.** Preparaty z kokoryczki, z powodu trujących właściwości tej rośliny, stosuje się jedynie do zewnętrznych zabiegów leczniczych.

## 115. Kolendra siewna



Coriandrum sativum L.

Roślina jednoroczna, do 40 cm wys., o specyficznym zapachu; łodyga naga, bruzdowana, rozgałęziona; liście dolne pojedynczo, górne podwójnie lub potrójnie pierzastosieczne, brzegiem ząbkowane; kwiaty drobne, białe lub różowawe, zebrane w baldachy złożone; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - kulista rozłupnia, nie rozpadająca się.

### **Występowanie:**

czasem dziczczała na przydrożach i przyłociach; również niekiedy uprawiana.

### **Surowiec:**

owoce (w pełni dojrzałe), zbierane od lipca do września.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, magnez, nikiel, fosfor, cynk

### **Działanie:**

bakteriobójcze, rozkurczowe, żółciopędne, regulujące, przeciwbólowe, wiatropędne, przeciwgrzybicze, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z owoców** - w niestrawnościach, bezsenności, braku łaknienia, wzdęciach, bólach i kurczach żołądka, w dolegliwościach wątroby i pęcherzyka żółciowego, kamicy żółciowej, kolce jelitowej, nieżytych jamy ustnej i gardła (jako płukanka).

**zasyпки sproszkowanymi owocami** przeciwdziałają nadmiernemu poceniu się stóp, neutralizują przykry zapach potu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z owoców** leczą oparzenia, trudno gojące się rany, dermatozy, owrzodzenia ciała.

**kąpiel stóp w odwarze z owoców** stosuje się w leczeniu grzybic.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**owoce** kolendry stanowią przyprawę do niektórych gatunków chleba, pierników, ciast i cukierków, do potraw mięsnych i rybnych, pasztetów i farszy. Służą także do konserwowania mięsa i wędlin oraz peklowania szynki.

**sproszkowane owoce** kolendry wchodzi w skład indyjskiego proszku curry.

**owoce** używane są także do aromatyzowania wód i jako środka zapobiegającego upojeniu alkoholowemu.

## 116. Komosa biała



Chenopodium album L.

Roślina jednoroczna, do 100 cm wys., mącznisto owłosiona; łodyga wzniesiona; liście podłużnie rombówce, brzegiem ząbkowane; kwiatostan wiechowaty, złożony z pozornych kłosów; kwiaty drobne, zielonkawe; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - orzeszek.

**Występowanie:**

pospolity chwast; rośnie na polach uprawnych, ugorach, przydrożach, przychaciach i w ogrodach.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

**Działanie:**

ogólnie wzmacniające, przeciwanemiczne, powlekające, witaminizujące.

**Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy z ziela** wzmacnia organizm, jest pomocny w leczeniu anemii i dny

**Zastosowanie kulinarne:**

**młode listki** dodaje się w stanie surowym do sałatek, surówek lub spożywa gotowane (jak szpinak).

### 117. Komosa strzałkowata



Chenopodium bonus-henricus L.

Bylina, do 60 cm wys.; łodyga wzniesiona; liście trójkątnie oszczepowate, całobrzegie, lekko faliste; kwiatostan szczytowy, kłosowaty; kwiaty niepozorne, zielonkawe; kwitnie: czerwiec-październik; owoc - suchy, niepękający orzeszek.

**Występowanie:**

pospolita roślina ruderalna; rośnie na przydrożach, przypłociach, w rowach.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwgrzybicze, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), ściągające, pobudzające, rozkurczowe, regenerujące.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** (jako płukanka) - w stanach zapalnych jamy ustnej, gardła i dziąseł, o podłożu bakteryjnym lub grzybiczym.

**wyciąg alkoholowy z ziela** - w anemii, zaburzeniach układu krążenia oraz jako lek wspomagający w chorobach płuc.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** - w grzybicach skóry owłosionej i innych ilormatozach o podłożu bakteryjnym lub grzybiczym.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie antyseptyczne, są stosowane w leczeniu grzybic i łuszczycy skóry.

**kąpiele stóp w odwarze z ziela** stosuje się w leczeniu grzybic.

## 118. Koniczyna biała



*Trifolium repens* L.

Bylina, do 50 cm wys., o łodydze leżącej, zakorzeniającej się i gałęzistej; liście trójlistkowe, o listkach odwrotnie jajowatych, brzegiem drobno piłkowanych, długoogonkowe, z białymi plamkami na stronie wierzchniej; kwiaty motylkowe, białe, często różowo nabiegłe, pachnące, zebrane w kuliste, główkowate kwiatostany, pojedyncze na gałązkach; kwitnie: leniwiec-wrzesień; owoc - strąk.

### **Występowanie:**

łąki, pastwiska, miedze, przydroża, boiska, rowy.

### **Surowiec:**

kwiaty, zbierane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

napotne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwbólowe, przeciwreumatyczne, wykrztuśne, przeciwzapalne, bakteriobójcze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w schorzeniach reumatycznych, dnie, grypie, przeziębieniach, chorobach kobiecych.

**okłady-kataplazmy z papki z kwiatów** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych, nerwobólach.

**wlewy dopochwowe naparu z kwiatów** - w niezżytach pochwy, białych upławach i świądzie sromu.

**nasiadówki w naparze z kwiatów** - w chorobach kobiecych.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** - w chorobach reumatycznych i w stanach zapalnych żył.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**kwiaty** można dodawać do sałatek i surówek.

## 119. Koniczyna łąkowa



Trifolium pratense L.

Bylina, do 50 cm wys., z silnie rozwiniętym korzeniem; łodyga gałęzista, owłosiona; liściu trójlistkowe, o listkach owalnych, brzegiem drobno ząbkowanych, długoogonkowe; kwiaty motylkowe, blado- lub ciemnoczerwone, zebrano w główkowate, pojedyncze na gałązkach kwiatostany; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - strąk.

### **Występowanie:**

pospolita; rośnie na łąkach, pastwiskach, miedzach, przydrożach; również uprawiana.

### **Surowiec:**

kwiaty oraz ziele (główki kwiatowe z szypułką i górnymi liśćmi), pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, miedź, nikiel, fosfor

### **Witaminy:**

A, C, E, PP

### **Działanie:**

przeciwreumatyczne, metaboliczne, pobudzające, przeciwzapalne, bakteriobójcze, moczopędne, wykrztuśne, żółciopędne, przeciw bólowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar wodny lub wyciąg alkoholowy z kwiatostanów** - w zaburzeniach przemiany materii, miażdżycy (obniża poziom cholesterolu we krwi), w zaburzeniach układu pokarmowego, bezsoczności, skąpym wydzieleniu moczu, kamicy nerkowej, nieżytach oskrzeli, nieżytach jamy ustnej, gardła i nosogardzieli, w anginie, bólach i kurczach nóg, chorobach układu krwionośnego, pokarmowego i oddechowego (u osób w podeszłym wieku), w rekonwalescencji oraz jako środek pobudzający wydzielanie interferonu i zwiększający odporność organizmu.

**Sok z ziela i kwiatostanów** (z miodem) - w wyczerpaniu fizycznym i nerwowym, rekonwalescencji, w chorobach nowotworowych i wieku starczego oraz jako środek ogólnie wzmacniający.

Nie należy przekraczać dawek leczniczych soku z koniczyny, gdyż może to spowodować obniżenie potencji u mężczyzn, a u kobiet zaburzenia miesiączkowania.

**przymoczki nasączone naparem z kwiatostanów i ziela** - w stłuczeniach, zwichnięciach, złamaniach, obrzękach, świądzie skóry, oparzeniach.

**kąpiele z dodatkiem naparu z ziela** - w chorobach reumatycznych, dermatozach ciała, miażdżycy, rekonwalescencji.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**kwiatostany** dodaje się do sałatek i surówek. Można je też zakwaszać na zimę jak kapustę i podawać jako sałatkę do potraw mięsnych.

## 120. Koniczyna polna



*Trifolium arvense* L.

Roślina jednoroczna lub dwuletnia, do 40 cm wys., kosmato owłosiona; łodyga rozestłana lub wzniesiona; liście trójlistkowe, o listkach podłużnie równowąskich, brzegiem drobno ząbkowanych; kwiaty różowe, zebrane w podłużne, główkowate kwiatostany, pojedyncze na gałązkach; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - strąk.

### **Występowanie:**

pospolita; rośnie na piaszczystych nieużytkach, wzgórzach, przydrożach.

### **Surowiec**

ziele (wraz z główkami kwiatowymi), pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwzapalne, powlekające, przeciwbólowe, wzmacniające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z ziela** - w niezżytach przewodu pokarmowego, biegunkach, chorobach kobiecych, słabych krwotokach w przewodzie pokarmowym, astmie, przeziębieniach, grypie, bólach głowy oraz jako środek wzmacniający.

**przymoczek nasączony naparem z ziela** - w oparzeniach, odleżynach.

**wlewy dopochwowe naparu z ziela** - w niezżytach pochwy i białych upławach.

**kąpiele z dodatkiem naparu z ziela** - w leczeniu chorób kobiecych, osób osłabionych i słabo rozwijających się dzieci.

## 121. Konwalia majowa



Convallaria maialis L.

Bylina, do 30 cm wys., o cienkim, pełzającym kłęczu, z którego wyrastają liście ogonkowe, a następnie łodygi i pędy kwiatowe, otulona u podstawy pochwami dużych, szerokich, jajowatolancetowatych, całobrzegich liści; kwiaty białe, wonne, zebrane w jednostronne grona; kwitnie: maj; owoc - czerwona jagoda.

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

lasy, zarośla, zagajniki; również uprawiana. Roślina pod ochroną częściową.

#### **Surowiec:**

ziele (kwiaty i liście), pozyskiwane w okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

nasercowe, zwiększające siłę skurczu mięśnia sercowego, zwalniające częstotliwość skurczu serca, poprawiające krążenie, uspokajające, moczopędne.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy z ziela** - w niewydolności serca, zaburzeniach w przewodnictwie impulsów nerwowych, uszkodzeniu mięśnia sercowego, w dolegliwościach serca starczego (kołatanie i nerwice serca, zaburzenia rytmu, osłabienie skurczów, skłonność do obrzęków spowodowanych niewydolnością serca).

**Uwaga.** Preparaty z konwalii majowej można stosować jedynie za wiedzą i pod nadzorem lekarza fitoterapeuty.



## 122. Koper ogrodowy



Anethum graveolens L.

Roślina jednoroczna, do 100 cm wys., o charakterystycznym zapachu; łodyga prosta, rozgałęziona, pokryta niebieskim nalotem; liście potrójnie pierzaste, o odcinkach nitkowatych, niebieskozielone; kwiaty żółte, zebrane w baldachy złożone; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiany w ogrodach i na polach.

### **Surowiec:**

owoce, zbierane w sierpniu.

### **Mikro- i makroelementy:**

żelazo, potas, fosfor

### **Witaminy:**

B1, B2, C, P, PP

### **Działanie:**

rozkurczowe, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, bakteriobójcze, żółciopędne, mlekopędne, wiatropędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z owoców** - w zaburzeniach trawiennych i jelitowych, niestrawnościach, kolce jelitowej, uporczywej czkawce, odbijaniu i mdłościach, wzdęciach, zapaleniu jelita grubego, biegunkach, braku laktacji u matek karmiących.

Odwar z owoców kopru jest lekiem zalecanym dzieciom i osobom w podeszłym wieku w dolegliwościach trawiennych.

### **Zastosowanie kulinarne:**

Znaczenie kopru ogrodowego jako tradycyjnej i szeroko wykorzystywanej przyprawy jest ogólnie znane. Do celów kulinarnych używa się liści, całych roślin i owoców, zarówno w -stanie świeżym, jak i suszonym.

**drobno posiekane świeże** listki kopru są doskonałą, aromatyczną przyprawą, dodawaną do sałatek, zup, sosów, do potraw mięsnych, rybnych, z jaj i grzybów, warzyw i ziemniaków, jak też twarogu i majonezów.

**młode listki kopru** można suszyć oraz konserwować w słojach, przesypując poszczególne, mocno ugniecione warstwy solą.

## 123. Koper włoski



*Foeniculum vulgare* Mill. ssp. *vulgare* Gilib.

Bylina, do 150 cm wys., o charakterystycznym zapachu; łodyga naga, rozgałęziona, liście trzykrotnie pierzaste, o odcinkach włosowatych; kwiaty drobne, zebrane w baldachy złożone na szczytach łodyg; kwitnie: lipiec-wrzesień, owoc - żebrowana rozłupnia.

### **Występowanie:**

uprawiany w ogrodach i na polach.

### **Surowiec:**

owoce (gdy nabiorą barwy jasnobrazowej), zbierane w okresie dojrzewania.

### **Działanie:**

wiatropędne, moczopędne, pobudzające wydzielanie śluzu w przewodach pokarmowym i oddechowym, pobudzające czynności trawienne, rozkurczowe, wykrztuśne, mlekopędne, uspokajające, bakteriobójcze, przeciw pasożytnicze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z owoców** - w zaburzeniach trawiennych, bólach brzucha, wzdęciach, kolki jelitowej, w zakłóceniach czynnościowych woreczka żółciowego, dolegliwościach nerek, bolesnym miesiączkowaniu, braku laktacji, zaparciach, kaszlu, grypie, anginie.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z owoców** mają działanie odkażające, odprężające, nt\ pomocne w stanach podenerwowania, w leczeniu świerzbu i drobnych dermaloz (pozostawiają aromatyczny zapach).

### **Zastosowanie kulinarne:**

**młode łodygi** można podawać jak szparagi.

**listki** stanowią doskonałą przyprawę do potraw mięsnych i rybnych, sosów, warzyw, zup, sera, ziemniaków. Z młodych listków można przyrządzać surówkę i podawać jak sałatę.

## 124. Kopytnik pospolity



Asarum europaeum L.

Bylina, do 10 cm wys., o silnie rozgałęzionym płózącym kłęczu z rozłogami, tworząca kobierce; liście nerkowate, całobrzegie, zimą zielone, lśniąco, o zapachu kamfory; kwiaty pojedyncze, zielonawobrunatne, wewnątrz purpurowe, wyrastające w kątach liści tuż przy ziemi, zwisłe, na krótkich szypułkach; kwitnie: kwiecień-maj; owoc - torebka.

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

cieniste lasy, zarośla, parki.

#### **Roślina pod ochroną częściową.**

#### **Surowiec:**

ziele wraz z kłęczami, pozyskiwane od wiosny do jesieni.

#### **Działanie:**

pobudzające wydzielanie śluzu w przewodach pokarmowym i oddechowym, wykrztuśne, przeciwzapalne, powlekające.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela i kłęczu** - w nieżytach i stanach zapalnych oskrzeli, pylicy i rozedmie płuc, nieżytach jamy ustnej, gardła i krtani, w schorzeniach dróg oddechowych, w suchości błon śluzowych z zaleganiem śluzu trudnego do wykrztuszenia.

**okłady ze zmiądzonych świeżych liści** - w zwichnięciach i po urazach ciała.

**sproszkowane ziele** (podawane w alkoholu) jest środkiem odwykowym dla alkoholików.

**Uwaga.** Preparatów z kopytnika pospolitego nie wolno przedawkować, gdyż może to spowodować nudności, wymioty i biegunkę (roślina zwana jest „polską wymiotnicą”). W przypadku ciąży istnieje groźba poronienia.

## 125. Kosaciec niemiecki



*Iris germanica* L.

Bylina, do 60 cm wys., o krótkim, grubym kłęczu; łodyga bezlistna, z wachlarzykowatym kwiatostanem i pochwiastymi, zasychającymi łodygami; liście szeroko szablaste, całobrzegie, niebieskozielone; kwiaty duże, białe lub fioletowe, pachnące, na szczycie łodygi i jej rozgałęzień; kwitnie: czerwiec; owoc - podługowata torebka.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiany.

### **Surowiec:**

kłęcz, pozyskiwane jesienią.

### **Działanie:**

wykrztuśne, powlekające, moczopędne, antyseptyczne, bakteriobójcze, ściągające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kłęcz** - w przeziębieniach, nieżytach dróg oddechowych i oskrzeli, suchym kaszlu, dolegliwościach pęcherza i dróg moczowych.

**Uwaga.** Kłęcz kosaćca stosuje się tylko w mieszankach ziołowych. Wyciągi wodne z samego kłęcz kosaćca mogą spowodować wymioty i biegunkę.

Suche kłęcz podawano dawniej dzieciom w okresie ząbkowania jako środek wzmacniający dziąsła i zęby, czego obecnie zaniechano z uwagi na częste zapalenia jamy ustnej.

Właściwości lecznicze podobne do kosaćca niemieckiego mają kosaciec bładny (*Iris pallida* Lam.) i kosaciec florencki (*Iris florentina* L.).

## 125a. Kosaciec bładny



*Iris pallida* Lam.

## 125b. Kosaciec florencki



*Iris florentina* L.

## 126. Kozieradka pospolita



Trigonella foenum-graecum L.

Roślina jednoroczna, do 60 cm wys., o mocnym, nieprzyjemnym zapachu; łodyga prosta; liście trójlistkowe, o listkach odwrotnie jajowatych, brzegiem ząbkowanych; kwiaty motylkowe, żółtawe, wyrastające po 1-2 w kątach liści; kwitnie: kwiecień-maj; owoc - strąk z ostrym dziobkiem.

### **Występowanie:**

wyłącznie uprawiana.

### **Surowiec:**

nasiona, pozyskiwane we wrześniu.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, kobalt, miedź, żelazo, potas, magnez, mangan, sód, nikiel, fosfor, siarka, krzem, cynk

### **Witaminy:**

A, B, D, PP

### **Działanie:**

wzmacniające, krwiotwórcze, uodparniające, przeciwcukrzycowe, pobudzające czynności wydzielnicze i trawienne, wzmacniające mechanizmy obronne organizmu, zmiękczające, odżywcze, mlekopędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar ze sproszkowanych nasion** stosowany jest jako środek wzmacniający organizm, pobudzający apetyt, trawienie, przyswajanie pokarmów, laktację u matek karmiących, stymulujący wydzielanie żółci i cholesterolu, pomocny w niedokrwistości.

**Okłady-kataplazmy z papki ze sproszkowanych nasion** - w owrzodzeniach, odleżynach, oparzeniach, obrzękach i stanach zapalnych skóry.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**nasiona** (o smaku i zapachu parmezanu) stosowane są jako przyprawa do past serowych, zapiekanek, sałatek, zup oraz ostrych sosów typu curry.

## 127. Kozłek lekarski



Valeriana officinalis L.

Bylina, do 2 m wys., o mocnym, grubym kłęczu i licznych korzeniach wiązkowych; łodyga silna, prosto wzniesiona, niegałęzista; liście naprzeciwległe, pierzastosieczne, brzegiem odlegle ząbkowane, dolne długoogonkowe, górne siedzące; kwiaty białe, różowe lub lila, zebrane w baldachokształtne kwiatostany na szczytach łodyg; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - pokryta puchem niełupka.

### **Występowanie:**

wilgotne lasy, zarośla, rowy, brzegi cieków wodnych, niskie torfowiska, wilgotne łąki.

### **Surowiec:**

kłęcz i korzenie, pozyskiwane jesienią lub na wiosnę przed kwitnieniem rośliny.

### **Działanie:**

uspokajające, rozkurczowe, przeciwbólowe, przeciwcukrzycowe, wiatropędne, przeciwpadaczkowe, przeciwpasożytnicze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z kłęczu i korzeni** - w nadpobudliwości nerwowej, wyczerpaniu nerwowym, zawrotach głowy, bezsenności, omdleniach, nadciśnieniu tętniczym krwi, dolegliwościach serca, napadach padaczkowych, migrenie, w zaburzeniach okresu przekwitania, w dolegliwościach wątroby, w skurczach żołądka i jelit, w nerwicach wegetatywnych.

Preparaty z kozłka są szczególnie zalecane osobom starszym o wzmożonej pobudliwości nerwowej i ruchowej.

**Wlewy doodbytowe odwaru z kłęczu i korzeni** niszczą robaki jelitowe (glisty i owsiki) u dzieci.

## 128. Krowiak podwinięty



*Paxillus involutus* (Batsch. es Fr.) Fr.

Grzyb podstawczak, o owocniku kapeluszowym średniej wielkości, barwy brunatnej; kapelusz wklęsły z podwiniętymi brzegami, od spodu pokryty łukowato zbiegającymi na trzonek żółtawymi blaszkami; trzonek do 5 cm wys.; miąższ brązowy, po nacięciu występują ciemne plamy; owocuje: sierpień-październik.

**Grzyb w stanie surowym trujący** (jadalny po obgotowaniu).

### **Występowanie:**

bardzo pospolity; rośnie w wilgotnych zagajnikach, lasach, parkach.

### **Surowiec:**

owocniki, zbierane w okresie owocowania.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, wirusobójcze, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, regenerujące, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwgrzybicze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z owocników** (jako płukanka) - w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.

**okłady ze zmiądzonych owocników** - w trudno gojących się ranach, owrzodzeniach, grzybicach i łuszczycy.

## 129. Kruszyna pospolita



Frangula alnus Mill.

Krzew, do 5 m wys., o szaroczarnych, cienkich gałązkach; liście naprzemianległe, szeroko eliptyczne, całobrzegie, z 6 - 8 skośnymi nerwami z każdej strony blaszki; kwiatostany baldaszkowate, 2-10-kwiatowe; kwiaty drobne białawozielonkawe; kwitnie: maj-sierpień; owoc - kulisty, czarny, pestkowiec.

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

lasy, zarośla, nad rzekami.

#### **Roślina pod ochroną częściową.**

#### **Surowiec:**

kora, pozyskiwana na wiosnę, oraz owoce (nie w pełni dojrzałe) - jesienią.

#### **Działanie:**

przecyszczające, żółciopędne, bakteriobójcze, rozkurczowe, osłaniające, przeciwpasożytnicze, przeciwzapalne, moczopędne, wiatropędne.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kory** - w zaparciach (zażywany wieczorem), w zaparciach przewlekłych o charakterze skurczowym i zaparciach atonicznych (u osób otyłych i w podeszłym wieku), w zaburzeniach trawiennych z zaparciami okresowymi, w atonii jelit, otyłości, słabym wydzielaniu żółci, uszkodzeniach wątroby, bezsenności, braku łaknienia, niewydolności krążenia obwodowego, chorobach pęcherza moczowego, nerek i prostaty, w żylakach podudzi.

**odwar z owoców** - jest znacznie skuteczniejszy jako lek przeczyszczający.

**nasiadówki w odwarze z kory** stosuje się w żylakach odbytu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kory** są pomocne w leczeniu żylaków odbytu, wywierają korzystny wpływ na naczynia krwionośne, działają odprężająco.

#### **Przeciwwskazania:**

Preparatów z kruszyny nie wolno stosować podczas ciąży oraz podawać matkom karmiącym.



### 130. Krwawnica pospolita



Lythrum salicaria L.

Bylina, do 100 cm wys., łodyga prosta, kanciasta, owłosiona; liście dolne naprzeciwległe, górne skrętoległe, lancetowate, u nasady sercowate, prawie całobrzegie; kwiatostan szczytowy, gęsty, kłosokształtny, utworzony z licznych nibyokółków różowofioletowych kwiatów; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - torebka.

**Występowanie:**

nad brzegami wód, płynących i stojących, na podmokłych łąkach i mokradłach, niskich torfowiskach.

**Surowiec:**

ziele (wraz z korzeniem), pozyskiwane w okresie kwitnienia rośliny.

**Działanie:**

uspokajające, przeciwkrwotoczne, przeciwbólowe, przeciwbiegunkowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwzapalne, ściągające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w krwawych biegunkach, czerwonce, owrzodzeniach żołądka i jelit, w słabych krwotokach wewnętrznych, niezżytach przewodu pokarmowego i jamy ustnej, w nieregularnym, nasilonym i przewlekłym miesiączkowaniu, w zaburzeniach krążenia I chorobach reumatyczno-artretycznych.

**wyciąg alkoholowy z ziela** ma podobne zastosowanie jak odwar, jednak o nieco silniejszym działaniu.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w dolegliwościach reumatycznych, dnie, nerwobólach.

**tampony nasycone odwarem z ziela** - w żylakach odbytu.

**nasiadówki w odwarze z ziela** - w stanach zapalnych odbytu i sromu, żylakach odbytu, owrzodzeniach.

**kąpiele z dodatkiem naparu z ziela** są zalecane w chorobach reumatycznych, nerwobólach, dermatozach, mają działanie przeciwzapalne i odprężające.

### 131. Krwawnik kichawiec



*Achillea ptarmica* L.

Bylina, do 100 cm wys., o zdrewniałym, pełzającym kłączu; łodyga prosta, gęsto ulistniona; liście skrętoległe, wąskolancetowate, brzegiem piłkowane; kwiatostan baldachokształtny, złożony z licznych koszyczków kwiatowych; kwiaty brzeżne białe, środkowe zielonkawe; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - niełupka.

**Występowanie:**

podmokłe łąki, zarośla, rowy, mokradła, brzegi rzek.

**Surowiec:**

kłącza, pozyskiwane jesienią, oraz ziele wraz z kwiatami - w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

bakteriostatyczne, cytostatyczne, przeciwzapalne, pobudzające, przeciwkrwotoczne, wiatropędne, moczopędne, przeciwbólowe, przeciwreumatyczne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w zaburzeniach trawiennych, nieżytach przewodu pokarmowego, jamy ustnej i gardła, w biegunkach, wzdęciach, słabych krwawieniach wewnętrznych w przewodzie pokarmowym.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w stanach zapalnych skóry, owrzodzeniach, ranach, stłuczeniach.

### 132. Krwawnik pospolity



Achillea millefolium L.

Bylina, do 100 cm wys., o specyficznym zapachu; łodyga wzniesiona, gęsto ulistniona; liście podwójnie lub potrójnie pierzastosieczno; kwiatostany baldachokształtne na szczytach łodyg, złożone z drobnych koszyczków kwiatowych; kwiaty brzeżne białe, rzadziej różowo; kwitnie: maj-sierpień; owoc - niełupka.

#### **Występowanie:**

bardzo pospolita; rośnie na łąkach, pastwiskach, ugorach, miedzach, przydrożach, brzegach lasów.

#### **Surowiec:**

ziele (górne części pędów) odmiany biało kwitnącej, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

#### **Mikro- i makroelementy:**

kobalt, miedź, żelazo, magnez, mangan, molibden, siarka

#### **Witaminy:**

A, C, K

#### **Działanie:**

pobudzające wydzielanie soków trawiennych, rozkurczowe, przeciwnowotoczne, moczopędne, przeciwwzdęciowe, żółciopędne, odtruwające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), bakteriostatyczne, przeciwzapalne.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w niezżytach i stanach zapalnych przewodu pokarmowego, jamy ustnej i gardła, w stanach skurczowych mięśni gładkich jelit i dróg żółciowych, zaburzeniach trawiennych, braku łaknienia, wzdęciach, odbijaniu, zgadze, nudnościach, w dolegliwościach wątroby i pęcherzyka żółciowego, w słabych krwawieniach płucnych i wewnętrznych w przewodzie pokarmowym, w bolesnym miesiączkowaniu.

**nasiadówki i półkąpiele w odwarze z ziela** stosuje się w żylakach odbytu, owrzodzeniach żyłakowatych nóg, chorobach kobiecych, świądzie sromu, opryszczkach, upławach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** działają oczyszczająco, przeciwzapalnie, regenerująco i gojąco, są pomocne w leczeniu świądu skóry i drobnych dermatoz.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**młodych listków** używa się do tzw. kuracji wiosennych, sporządzając z nich sałatki i dodając jako przyprawę do potraw.

### 133. Krwiściąg lekarski



*Sanguisorba officinalis* L.

Bylina, do 150 cm wys., o grubym, mocno rozgałęzionym kłęczu; łodyga wzniesiona; liście nieparzystopierzaste, złożone z podłużnie sercowatych listków, brzegiem ząbkowanych; kwiaty ciemnopurpurowe, zebrane w podłużne główki; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - niełupka.

#### **Występowanie:**

dość pospolity; rośnie na wilgotnych łąkach, w zaroślach, nad brzegami rzek, stawów i bagien.

#### **Surowiec:**

kłęcza, pozyskiwane jesienią, oraz ziele w początkowym okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

przeciwnowotoczne, bakteriobójcze, mlekopędne, moczopędne, przeciwpotne, ściągające, przeciwzapalne, przeciwbiegunkowe, przeciwwymiotne.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z kłęczu** - w nieżytach przewodu pokarmowego, jamy ustnej i gardła, krwawieniach dziąseł, w słabych krwawieniach oskrzelowych, płucnych i wewnętrznych w przewodzie pokarmowym, w chorobach płuc, czerwonce, biegunkach oraz jako środek przeciwpotny.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** działają wysuszająco i przeciwzapalnie, są pomocne w owrzodzeniach, trądziku i wysypkach skórnych.

**przymoczki nasączone sokiem z ziela** są stosowane w leczeniu trudno gojących się ran i owrzodzeń.

**tampony nasycone sokiem z ziela**, wprowadzone do nosa tamują krwawienia.

**wyciąg winny ze świeżego ziela** - w chorobach płuc, rozedmie, zaleganiu flegmy, nieżytach oskrzeli, przewlekłych biegunkach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kłęczu i ziela** mają działanie przeciwzapalne, wysuszające i gojące, są pomocne w chorobach kobiecych, w leczeniu drobnych dermatoz i owrzodzeń ciała.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**młode listki** można spożywać jak sałatę czy szpinak lub stosować jako dodatek do zup i innych potraw.

### 134. Kuklik pospolity



Geum urbanum L.

Bylina, do 60 cm wys., o grubym, stożkowatym kłęczu; łodyga rozgałęziona i miętko owłosiona; liście nieparzystopierzaste przerywane, lirowate, górne trójlistkowe, owłosione; kwiaty żółte, pojedyncze na szczytach łodyg; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - niełupka, krótko owłosiona.

**Występowanie:**

wilgotne lasy i zarośla, łąki, rowy, przydroża, przychacia.

**Surowiec:**

kłęcz, pozyskiwane jesienią i na wiosnę.

**Działanie:**

antyseptyczne, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, ściągające, wzmacniające, przeciw biegunkowe, przeciwkrwotoczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z kłęczu** - w schorzeniach żołądkowo-jelitowych, biegunkach, niezżytach jelit i jelita grubego, czerwonce, zaburzeniach trawiennych, bólach i kurczach żołądka, wzdęciach, wymiotach, zatruciach, kolce jelitowej, dolegliwościach wątroby i woreczka żółciowego, w słabych krwotokach wewnętrznych, w przewlekłym, ostrym kaszlu.

**odwar z kłęczu** (jako płukanka) - w niezżytach jamy ustnej, krwawiących dziąsłach, paradentozie (neutralizuje przykry zapach z ust).

**żucie kłęczu** - w paradentozie, jako środek wzmacniający dziąsła i zęby.

**nasiadówki w odwarze z kłęczu** są pomocne w chorobach kobiecych, białych upławach, owrzodzeniach okołodbytnicznych, żylakach i świądzie odbytu.

**Zastosowanie kulinarne:**

**sproszkowane kłęcz** można stosować jako przyprawę do zup,

**listki** można stosować jako specyficzny dodatek do sałatek.

### 135. Kukurydza zwyczajna



Zea mays L.

Roślina jednoroczna, do 2,5 m wys., o źdźble pojedynczym, grubym, z gąbczastym rdzeniem; liście podłużnie lancetowate, do 10 cm szerokie; kwiaty męskie zebrane w szczytową wiechę, żeńskie skupione w kolby wyrastające w pochwach dolnych liści; u szczytów kwiatostanów żeńskich pęczki nitkowatych znamion; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - okrągły, żółtawy ziarniak.

**Występowanie:**

powszechnie uprawiana.

**Surowiec:**

znamiona wraz z szyjkami słupków kwiatów żeńskich, zbierane we wczesnym stadium rozwoju, w lipcu i sierpniu.

**Mikro- i makroelementy:**

wapń, chrom, miedź, żelazo, potas, magnez, mangan, sód, fosfor siarka, selen, cynk

**Witaminy:**

A, B1, B2, C, E, K, PP

**Działanie:**

moczopędne, przeciwzapalne, żółciopędne, przeciwcukrzycowe, rozkurczowe, osłaniające, przeciwkrwotoczne, obniżające ciśnienie krwi, pobudzające popęd płciowy, metaboliczne, regulujące.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy ze znamion** - w stanach zapalnych nerek, miedniczek nerkowych, pęcherza moczowego, w kamicy nerkowej, białkomoczu, w początkowych stanach cukrzycy, w otyłości, stanach zapalnych wątroby i woreczka żółciowego, w chorobach reumatyczno-artretycznych, obniżonej krzepliwości krwi, nadciśnieniu tętniczym krwi, obniżonej potencji.

**Zastosowanie kulinarne:**

**ziarno kukurydzy** spożywa się w całości (po ugotowaniu) oraz w postaci mąki i kaszy. Przerabiane jest też na krochmal, spirytus, olej, cukier.

### 136. Kurka (pieprznik jadalny)



Cantharellus cibarius Fr.

Grzyb podstawczak o owocniku kapeluszowym średniej wielkości, barwy żółtopomarańczowej; kapelusz lejkowaty, od spodu z grubymi fałdkami (tzw. hymenoforem blaszkowatym); trzonek lekko wygięty; owocuje: czerwiec - październik. Grzyb jadalny (bardzo smaczny).

**Występowanie:**

bardzo pospolita; rośnie w lasach sosnowych.

**Surowiec:**

owocniki, zbierane w okresie owocowania.

**Mikro- i makroelementy:**

miedź, żelazo, cynk

**Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwbiegunkowe, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), wirusobójcze.

**Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg wodny lub alkoholowy z owocników** - w chorobach bakteryjnych i wirusowych, w stanach zapalnych i nieżytowych.

**przymoczki nasączone wyciągiem z owocników** - w trudno gojących się ranach, owrzodzeniach lub zmianach skórnych.

**Zastosowanie kulinarne:**

kurki mają szerokie zastosowanie w naszej kuchni. Sporządza się z nich różne potrawy, również marynaty.

### 137. Kurzyśląd polny



Anagallis arvensis L.

O: Roślina jednoroczna, do 30 cm wys.; łodyga naga, czworokanciasta, płożąca, rozgałęziona; liście naprzeciwległe, jajowate, całobrzegie, jasnozielone; kwiaty ceglastoczerwone, małe, na długich szypułkach, wyrastające w kątach liści; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - torebka, otwierająca się wieczkiem.

**Występowanie:**

pola uprawne i ogrody.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

moczopędne, bakteriobójcze, żółciopędno, powlekające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), uspokajające, zmiękczejące.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w dolegliwościach nerek, przewodów moczowych i wątroby, w neurastenii, epilepsji.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** nałożone na oczy są pomocne w leczeniu zrostów między tęczówką a soczewką.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** są zalecane w stanach zapalnych i uszkodzeniach skóry, mają działanie odprężające.



### 138. Lawenda lekarska



Lavandula angustifolia ssp. angustifolia Chaix (Lavandula officinalis Chaix)

Krzewinka, do 60 cm wys., o aromatycznym zapachu; korzeń wiązkowy, mocno rozgałęziony; łodyga dołem zdrewniała, u góry zielona, mocno rozgałęziona, owłosiona; liście naprzeciwległe, lancetowate lub równowąskie, krótko-ogonkowe lub siedzące; kwiaty niebieskofioletowe, zebrane w kilkukwiatowe nibykółki, tworzące kłosokształtne kwiatostany na szczytach łodyg; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 4 rozłupki.

**Występowanie:**

pochodzi z krajów śródziemnomorskich; u nas uprawiana.

**Surowiec:**

kwiaty, zbierane w lipcu i sierpniu w drugim roku kwitnienia rośliny, oraz ziele - w początkowym okresie kwitnienia.

**Działanie:**

żółciopędne, żółciotwórcze, rozkurczowe, moczopędne, napotne, bakteriobójcze, uspokajające, pobudzające czynności trawienne, przeciwbólowe.

**Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w dolegliwościach trawiennych, złym przyswajaniu pokarmów, braku łaknienia, nadmiernej fermentacji jelitowej, kurczach jelit, wzdęciach, nieżytach i owrzodzeniach żołądka i jelit, w nieżytach oskrzeli, jamy ustnej i gardła, w nerwicach wegetatywnych, stanach pobudzenia nerwowego, dolegliwościach wątroby, dyskinezie dróg żółciowych, arteriosklerozie.

**inhalacje z naparu z kwiatów i ziela** są stosowane w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, nieżytach nosogardzieli, rozedmie płuc oraz jako środek regenerujący tkankę skóry twarzy, poprawiający cerę.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela i kwiatów** - w nerwobólach, bólach mięśni i stawów, w stanach zapalnych korzonków nerwowych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** łagodzą bóle reumatyczne i leczą drobne dermatozy, mają działanie uspokajające, antyseptyczne i przeciwzapalne.

**Zastosowanie kulinarne:**

**młode listki i ziele** dodaje się do sałatek,

**suszone pędy** stosuje się jako przyprawę do zup i potraw rybnych.

### 139. Lebiodka pospolita



Origanum vulgare L.

Bylina, do 80 cm wys., o aromatycznym zapachu; kłocze pełzające z rozłogami; łodyga wzniesiona, u góry rozgałęziona, owłosiona, często czerwono nabiegła; liście naprzeciwległe, jajowate, całobrzegie; kwiaty różowe lub różowoliliowe, zebrane w nibyokółki, tworzące szczytowe podbaldachy; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - rozłupnia.

#### **Występowanie:**

widne zarośla, rowy, obrzeża lasów, nasłonecznione wzgórza.

#### **Surowiec:**

ziele (kwitnące wierzchołki pędów), pozyskiwane w okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

wykrztuśne, moczopędne, pobudzające wydzielanie soków trawiennych, bakteriobójcze, wiatropędne, przeciwbiegunkowe, odtruwające, żółciopędne, przeciwzapalne, rozkurczowe, wzmacniające.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z ziela** - w niestrawnościach i nieżytach przewodu pokarmowego, żołądka i jelit, w bezkwasowości i nadmiernej fermentacji jelitowej, w niedoczynności wątroby, braku łaknienia, wzdęciach, dolegliwościach nerek, przewlekłym i bolesnym miesiączkowaniu, w nerwicach, nieżytach jamy ustnej i oskrzeli, w astmie oskrzelowej, przewlekłym kaszlu, migrenie, w zaburzeniach sfery seksualnej, nadmiernej pobudliwości płciowej, onanizmie.

**inhalacje z odwaru z ziela** - w nieżytach oskrzeli, przewlekłym kaszlu oraz jako środek pomocny w pielęgnacji cery.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w trądziku, wypryskach i zmianach skórnych. Kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela - w dolegliwościach reumatycznych, stanach zapalnych stawów i mięśni, w nerwobólach, napięciach i wyczerpaniach nerwowych oraz w drobnych dermatozach.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**suszone ziele** jest doskonałą przyprawą, podnoszącą walory smakowe potraw. Można go używać do zup, pizzy, potraw rybnych i z jaj oraz sporządzać aromatyczne herbatki.

## 140. Len zwyczajny



Linum usitatissimum L.

Roślina jednoroczna, do 70 cm wys.; łodyga prosta, delikatna, naga, u góry rozgałęziona; liście skrętoległe, lancetowate; kwiaty duże, jasnoniebieskie, zebrane w groniaste podbaldachy na szczytach łodyg; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiany.

### **Surowiec:**

nasiona pozyskiwane w sierpniu i we wrześniu.

### **Mikro- i makroelementy:**

kobalt, miedź, żelazo, magnez, cynk

### **Witaminy:**

E

### **Działanie:**

osłaniające, przeciwzapalne, zmiękczone, przeczyszczające, przyspieszające gojenie (zierninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z nasion** - w nieżytach gardła i oskrzeli, w przewlekłym kaszlu, w owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy, w uszkodzeniach błon śluzowych kwasami i ługami, w nadkwasowości, kamicy nerkowej, kolce jelitowej, krwawych wymiotach.

**wyciąg wodny z nasion i pęczniejące nasiona** - w przewlekłych zaparciach.

**nasiona lnu prażone na patelni**, połączone z otrębami pszennymi i dodatkiem miodu są środkiem osłaniającym, pomocnym w miażdżycy i przedłużającym młodość.

**okłady z kleiku z nasion** - w trądziku, wypryskach skórnych, pękaniu i złuszczeniu się naskórka, w łuszczycy, odleżynach, odmrożeniach, wypryskach alergicznych, owrzodzeniach żyłakowatych, odleżynach, stwardnieniach i zrogowaceniach skóry, w szorstkości naskórka na łokciach, dłoniach i stopach, w podrażnieniach skóry.

**przymoczek nasączony olejem lnianym** są pomocne w regeneracji naskórka i uzyskaniu właściwej elastyczności skóry.

## 141. Lepięznik różowy



*Petasites officinalis* Mnch.

Bylina, do 60 cm wys., o grubym kłęczu; łodyga wzniesiona, prosta, wyrastająca wczesną wiosną, pokryta łuskowatymi liśćmi i zakończona wiechowatym kwiatostanem, złożonym z licznych koszyczków; liście odziomkowe, pojawiające się w późniejszym okresie, bardzo duże, do 1 m dł. i 60 cm szer. kształtu sercowatego, brzegiem nierówno ząbkowane, od spodu pokryte szarym kutnerem, na ogonkach liściowych z głęboką bruzdą, obrzeżonych listewkami; kwiaty różowe; kwitnie: marzec-kwiecień; owoc - niełupka, pokryta puchem kielichowym.

### **Występowanie:**

brzegi rzek, potoków i stawów.

### **Surowiec:**

kłęcz, pozyskiwane na wiosnę, oraz liście - na początku lata.

### **Działanie:**

wykrztuśne, osłaniające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwbólowe, rozkurczowe, napotne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w niezżytach jamy ustnej, gardła, tchawicy i oskrzeli, w suchym kaszlu.

**odwar z kłęczu** - w zaburzeniach przewodu pokarmowego, kurczach oraz bólach brzucha i jelit, w dolegliwościach wątroby i woreczka żółciowego oraz jako środek napotny.

**sok z liści** (połączony z miodem) łagodzi dolegliwości przewodu pokarmowego i jest używany jako środek wykrztuśny.

**przymoczek nasączony sokiem z liści** (z dodatkiem miodu) - w stanach zapalnych skóry, owrzodzeniach, trądziku, odleżynach, uszkodzeniach skóry.

**okłady ze zmiądzonych liści** mają zastosowanie w leczeniu ran i uszkodzeń skóry.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z liści** mają działanie przeciwzapalne i gojące, są pomocne w stanach zapalnych skóry, owrzodzeniach, wypryskach i innych zmianach skórnych.

## 142. Lilak pospolity



*Syringa vulgaris* L.

Krzew lub małe drzewo, do 7 m wys.; liście sercowatojajowate, całobrzegie; kwiaty białe, liliowate lub ciemnofioletowe, pachnące, zebrane w gęste, piramidalne wiechy; kwitnie maj-czerwiec; owoc - torebka.

**Występowanie:**

powszechnie sadzony w ogrodach (jako roślina ozdobna).

**Surowiec:**

liście, zbierane od kwietnia do czerwca, oraz kwiaty - w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

moczopędne, napotne, przeciwalergiczne, antyseptyczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy z liści i kwiatów** - w dolegliwościach nerek, oskrzeli, przeziębieniach oraz jako lotion do przemywania cery tłustej opanowanej trądzikiem.

**kąpiele z dodatkiem naparu z liści i kwiatów** mają działanie antyseptyczne i przeciwalergiczne (pozostawiają przyjemny zapach).

143. Lipa drobnolistna



*Tilia cordata* Mili.

143a Lipa szerokolistna



*Tilia platyphyllos* Scopoli

Drzewo, do 30 m wys., o zaokrąglonej koronie; kora oliwkowobrązowa; liście sercowatoowalne, brzegiem piłkowane, z wierzchu ciemnozielone, od spodu sinawe; kwiaty wonne, żółtawe, zebrane w wieloramienną wierzchołkową; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - kulisty orzeszek.

**Występowanie:**

las i zarośla; często sadzona na przydrożach, w parkach i ogrodach.

**Surowiec:**

kwiaty (wraz z podsadką), zbierane w końcu czerwca i w lipcu.

**Mikro- i makroelementy:**

mangan

**Witaminy:**

C, E, PP

**Działanie:**

uspokajające, napotne, moczopędne, rozkurczowe, przeciwzapalne, powlekające, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, przeciwgorączkowe, żółciopędne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w chorobach gorączkowych, grypie, anginie, zapaleniu oskrzeli, astmie oskrzelowej, nieżytach jamy ustnej i gardła, w stanach napięcia nerwowego, w nadpobudliwości nerwowej, dolegliwościach żołądka i jelit, w kolce jelitowej, biegunkach, chorobach nerek i pęcherza, w zawrotach głowy i chorobach reumatycznych.

Napar z kwiatów lipy jest zalecany przede wszystkim dzieciom i osobom w podeszłym wieku jako lek napotny.

**przymoczki nasączone naparem z kwiatów** są pomocne w stanach zapalnych skóry, służą do pielęgnacji i wygładzania cery (usuwiają plamy, piegi).

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** są zalecane w lekkich stanach zapalnych, podrażnieniu i świądzie skóry, działają odprężająco (pozostawiają przyjemny miodowy zapach).

Właściwości lecznicze podobne do lipy drobnolistnej ma lipa szerokolistna (*Tilia platyphyllos* Scopoli).

#### 144. Lnica pospolita



*Linaria vulgaris* (L.) Mill.

Bylina, do 100 cm wys.; łodyga prosta, gałęzista, gęsto ulistniona; liście lancetowate lub równowąskie; kwiaty żółte z ostrogą, zebrane w gęste grona na szczytach łodyg; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - torebka.

**Występowanie:**

łąki, łąki, miedze, zręby, przydroża.

**Surowiec:**

ziele (kwitnące wierzchołki pędów), pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

żółciopędne, moczopędne, przeciwzapalne, antyseptyczne, przeczyszczające, powlekające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), napotne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w przewlekłych zaparciach z zaburzeniami czynności jelit i dróg żółciowych, w skąpym wydalaniu moczu, owrzodzeniach jelita grubego, w zaburzeniach czynnościowych wątroby, śledziony, prostaty.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w stanach zapalnych skóry i oczu, w trądziku, owrzodzeniach i świądzie skóry.

**nasiodówki w odwarze z ziela** - w żylakach odbytu, stanach zapalnych, owrzodzeniach oraz świądach sromu i pochwy, białych upławach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** - mają działanie odkażające, gojące i regenerujące w stanach zapalnych skóry, ranach, owrzodzeniach, egzemie, liszajowatości i świądzie skóry.

**Uwaga.** Przed podjęciem leczenia preparatami z linicy należy porozumieć się z lekarzem fitoterapeutą w celu ustalenia odpowiednich dawek. Przedawkowanie może spowodować biegunkę i nudności.

## 145. Lubczyk lekarski



Levisticum officinale Koch.

Bylina, do 2 m wys., o aromatycznym zapachu; kłocze i korzenie grube; łodyga dęta, kanciasta, rozgałęziona, dołem otoczona liśćmi odziomkowymi; liście podwójnie pierzastosieczne, o listkach jajowatych, brzegiem grubo ząbkowanych; kwiaty bledożółte, zebrane w złożone baldachy; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiany.

### **Surowiec:**

kłocza i korzenie, pozyskiwane jesienią lub na wiosnę, oraz ziele - latem.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, kobalt, miedź, żelazo, potas, magnez, mangan, molibden, sód, fosfor, cynk

### **Witaminy:**

C, E

### **Działanie:**

moczopędne, odtruwające, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, pobudzające czynności trawienne (ruch robaczkowy jelit), wiatropędne, wykrztuśne, pobudzające popęd płciowy, rozkurczowe, bakteriobójcze, mlekopędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kłoczy i korzeni** - w zaburzeniach żołądkowych, wątroby, nerek, pęcherza moczowego, w niestrawnościach, wzdęciach, braku łaknienia, obrzękach spowodowanych niewydolnością nerek, bólach brzucha, w wyczerpaniu nerwowym, bolesnym miesiączkowaniu, braku laktacji.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z korzeni i ziela** mają działanie odkażające w stanach zapalnych skóry i drobnych dermatozach, wzmacniają organizm i pojędrniają skórę.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**wyciągi z korzeni i ziela** służą do wyrobu kostek przyprawowych typu Maggi.

**suszone ziele** jest doskonałą przyprawą do zup, farszów, mięs, gulaszy, flaków, pieczonego drobiu, sosów, sałatek i do marynat.

**młode liście** nadają się do spożycia jako jarzyna lub jako dodatek do sałatek i innych potraw.



## 146. Lucerna siewna



Medicago sativa L.

Bylina, do 100 cm wys.; liście trójlistkowe, o listkach odwrotnie jajowatych, brzegiem ząbkowanych; kwiaty motylkowe, fioletowe z ciemnymi żyłkami, zebrane w wydłużoną główkę; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - skręcony strąk.

### **Występowanie:**

uprawiana; czasem dziczyła na ugorach i przydrożach.

### **Surowiec:**

kwiaty, zbierane od czerwca do lipca.

### **Działanie:**

uspokajające, rozkurczowe, metaboliczne, odtruwające, pobudzające, przeciwzapalne, regenerujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w chorobach wątroby i trzustki, w zaburzeniach trawiennych, nieżytach przewodu pokarmowego, zatruciach pokarmowych, grypie, przeziębieniach, kaszlu, zaburzeniach przemiany materii, otyłości, stanach chorobliwego wychudzenia, w nerwicach wegetatywnych, krzywicy, zaburzeniach okresu przekwitania, w wyczerpaniu nerwowym, impotencji, niedokrwistości, chorobach naczyń krwionośnych, miażdżycy.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** są zalecane w rekonwalescencji oraz dzieciom rachitycznym (dotkniętym krzywicą), słabo rozwijającym się, mają działanie regenerujące, przywracające siły, „czyszczące krew”.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**kwiaty** można dodawać do różnych potraw, m.in. sałatek i surówek.

### 147. Łopian pajęczynowaty



Arctium tomentosum Mill.

Roślina dwuletnia, do 2 m wys., gałęzista, pajęczynowato owłosiona, bruzdowana, pod koszyczkami ogruczolona; liście duże, sercowatookrągłe, zebrane w przyziemną różyczkę, długoogonkowe; koszyczki fioletowobordowych kwiatów, okryte haczykowatymi łuskami, osnuto silnie „pajęczyną”, zebrane w baldachogrona; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - niełupka.

**Występowanie:**

przychacia, przydroża, rumowiska, miedze, pobrzeża lasów.

**Surowiec:**

korzenie (roślin jednorocznych, które jeszcze nie kwitły), pozyskiwane późną jesienią lub bardzo wczesną wiosną.

**Działanie:**

pobudzające wydzielanie soków trawiennych, odtruwające, moczopędne, żółciopędne, metaboliczne, antyseptyczne, regulujące, przeciwzapalne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z korzeni** - w zaburzeniach czynności wątroby, woreczka żółciowego, trzustki i nerek, w niezżytach żołądka i jelit, w braku łaknienia, w dolegliwościach wątroby i dróg żółciowych, w zaburzeniach przemiany materii, dolegliwościach reumatycznych, chorobach skórnych.

**okłady-kataplazmy ze zmiażdżonych korzeni** - w dolegliwościach reumatycznych i nerwobólach.

**prymoczki nasączone odwarem z korzeni** - w trądziku, wypryskach skórnych i innych dermatozach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z korzeni** mają działanie odkażające, są pomocne w zaburzeniach czynności skóry i zmianach skórnych.

**Zastosowanie kulinarne:**

**korzenie** rozdrobnione można dodawać do sałatek lub surówek.

### 148. Łopian większy



Arctium lappa L.

### 148a Łopian mniejszy



Arctium minus (Hil.) Bernh.

Roślina dwuletnia, do 2 m wys., o mięsistym, brunatnym korzeniu palowym; liście duże, sercowatookrągłe lub jajowate, brzegiem piłkowane lub całe, od spodu pokryte kutnerem, długoogonkowe; koszyczki purpurowych kwiatów duże, kuliste, okryte haczykowatymi łuskami, zebrane w baldachogrona; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - wydłużona niełupka z włoskami na szczycie.

#### **Występowanie:**

pospolita roślina ruderalna; rośnie w zaroślach, na przychaciach, przydrożach, rumowiskach, nad brzegami wód.

#### **Surowiec:**

korzenie (roślin jednorocznych, które jeszcze nie kwitły), pozyskiwane późną jesienią lub bardzo wczesną wiosną, oraz liście (tychże roślin) - na przełomie wiosny i lata.

#### **Mikro- i makroelementy:**

kobalt, miedź, żelazo, mangan, cynk

#### **Witaminy:**

C

#### **Działanie:**

żółciopędne, pobudzające wydzielanie soków trawiennych, moczopędne, napotne, antyseptyczne, odtruwające, metaboliczne, przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar lub wyciąg alkoholowy** - w nieżytach przewodu pokarmowego, żołądka i jelit, w dolegliwościach wątroby, dróg żółciowych i moczowych, w zaburzeniach przemiany materii, zwłaszcza w okresie przekwitania, w początkowych stanach cukrzycy, chorobach skórnych oraz jako środek odtruwający.

**okłady-kataplazmy ze zmiażdżonego korzenia** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

okłady ze świeżych liści uśmierzają bóle nóg u osób w podeszłym wieku.

**przymoczki nasączone odwarem lub sokiem z korzeni** - w trądziku, wypryskach i zmianach skórnych o podłożu metabolicznym.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z korzeni** są pomocne w łagodnych zaburzeniach czynności skóry, zwłaszcza na tle łojotokowym, mają działanie bakterio- i grzybobójcze.

**kąpiele stóp w odwarze z korzeni i liści** stosuje się w leczeniu grzybic.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**rozdrobione korzenie** są doskonałym składnikiem sałatek warzywnych. Jada się również gotowane i marynowane korzenie łopianu.

Właściwości lecznicze podobne do łopianu większego ma łopian mniejszy (*Arctium minus* (Hil.) Bernh.).

## 149. Macierzanka piaskowa



Thymus serpyllum L. em. Fr.

Półkrzew, do 15 cm wys., o aromatycznym zapachu, tworzący darnie; łodygi cienkie, płożące, często zakorzenione w węzłach; liście naprzeciwległe, drobne, równowąskie lub lancetowate; kwiaty małe, różowofioletowe do purpurowofioletowych, zebrane w główkowate kwiatostany na zakończeniach niektórych pędów; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

bory sosnowe, wrzosowiska, otwarte, sucho i nasłonecznione stanowiska.

### **Surowiec:**

ziele (kwitnące i ulistnione wierzchołki pędów), pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

pobudzające wydzielanie śluzu w przewodzie oddechowym, rozkurczowe, wykrztuśne, wiatropędne, przeciwzapalne, bakteriobójcze, moczopędne, przeciwkaszlowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w niezżytach jamy ustnej, gardła, krtani, oskrzeli, żołądka i jelit, w braku łaknienia, bezsoczności, wzdęciach, bólach brzucha, nadmiernej fermentacji jelitowej (przelewanie), w dolegliwościach wątroby, nerek i pęcherza, w migrenie, astmie oskrzelowej oraz jako środek ułatwiający usuwanie zalegającej w oskrzelach flegmy.

**kataplazmy z papki z ziela** - w stanach zapalnych stawów i mięśni, nerwobólach i innych dolegliwościach reumatycznych.

**nacieranie wyciągiem alkoholowym z ziela** ma zastosowanie w bólach reumatycznych i zapaleniu zakończeń nerwowych.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w oparzeniach I i II stopnia, w uszkodzeniach skóry, owrzodzeniach, liszajowatości, egzemach.

**przymoczek nasączony sokiem z ziela** łagodzi odczyny po ukąszeniach przez owady.

**wlewy dopochwowe odwaru z ziela** - w stanach zapalnych, świądach pochwy i sromu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** działają wzmacniające, uspokajające, przeciwzapalnie, regenerują naskórek i poprawiają ukrwienie skóry (pozostawiają aromatyczny zapach).

### **Zastosowanie kulinarne:**

**ziele** dodaje się do surówek, sałatek, zup, warzyw, ziemniaków itp.

**ziele suszone** również ułanowi doskonałą, aromatyczną przyprawę do wielu potraw (sosy, mięsa, farsze, fasola, grzyby).

### 150. Macierzanka pospolita



Thymus vulgaris L.

Półkrzew, do 30 cm wys., gałęzisty; łodygi proste, drobne; liście naprzeciwległe, równowąskie do eliptycznych, od spodu filcowato owłosione, siedzące; kwiatostan wydłużony; kwiaty różowofioletowe; kwitnie: maj-lipiec; owoc - rozłupnia.

#### **Występowanie:**

powszechnie uprawiana w ogródkach.

#### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

wykrztuśne, bakteriobójcze, pobudzające, rozkurczowe, przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, antyseptyczne, wirusobójcze.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w niezżytach jamy ustnej, gardła, oskrzeli, żołądka i jelit, w grzybicy jamy ustnej, anginie, w suchym męczącym kaszlu z zaleganiem flegmy, w braku łaknienia, zaburzeniach trawiennych, wzdęciach.

**okłady z papki z ziela** są pomocne w złamaniach kości i zwichnięciach stawów. I

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w łojotokowym zapaleniu skóry, trądziku, świerzbie, liszajowatości, egzemach i innych drobnych dermatozach.

**wlewy doodbytowe odwaru z ziela** niszczą robaki jelitowe (glisty i owsiki) u dzieci.

**nasiadówki w odwarze z ziela** - w zakażeniach rzęsistkiem, stanach zapalnych sromu i pochwy o podłożu bakteryjnym i grzybiczym, w żylakach odbytu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie odkażające, przeciwzapalne, wzmacniające i uspokajające, są pomocne w chorobach skórnych spowodowanych bakteriami ropotwórczymi lub grzybami chorobotwórczymi.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**świeże i suszone listki** stosuje się jako przyprawę do zup, ryb, mięs, duszonych i gotowanych warzyw, grzybów, farszy, pizzy, twarożku.

### 151. Majeranek ogrodowy



Origanum majorana L. (Majorana hortensis Mnch.)

Roślina jednoroczna lub dwuletnia, do 50 cm wys.; pędy gęste, szaro owłosione; łodyga prosta, rozgałęziona; liście naprzeciwległe, łopatkowate, całobrzegie, szaro owłosione; kwiaty drobne, białe, zebrane okółkowo w szczytowe, kłosowate główki; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - rozłupnia.

**Występowanie:**

uprawiany.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, magnez, fosfor, cynk

**Witaminy:**

A1, B1, B2, C

**Działanie:**

wykrztuśne, pobudzające wydzielanie soków trawiennych, rozkurczowe, bakteriobójcze, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne, antyseptyczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**napar z ziela** - w niezżytach przewodu pokarmowego, w zaburzeniach trawiennych, zwłaszcza atonii jelit, w braku łaknienia, wzdęciach, braku miesiączkowania.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** łagodzą stany zapalne skóry.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** działają odkażająco i odprężająco, są pomocno w stanach zapalnych skóry, sromu i drobnych dermatozach.

**Zastosowanie kulinarne:**

**świeże i suche ziele** dodaje się do zup, sosów, sałatek, mięs i ryb oraz drobiu.

**majeranek** może zastępować sól i pieprz, co ma duże znaczenie w diecie bezsolnej w chorobach nerek i serca.

Majeranek to roślina przyprawowa o szerokim zastosowaniu w naszej kuchni.

## 152. Mak lekarski



Papaver somniferum L.

Roślina jednoroczna, do 150 cm wys., z białym, mlecznym sokiem; łodyga wzniesiona, pojedyncza, walcowata, gładka, naga, niebieskozielona; liście podłużnie jajowate, brzegiem nierówno ostro ząbkowane, obejmujące łodygę; kwiaty białe, różowe lub bladofioletowe pojedyncze na szczytach łodyg; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - torebka („makówka”).

### **Występowanie:**

uprawiany (przede wszystkim dla celów farmaceutycznych i spożywczych); czasem dziczyały.

### **Surowiec:**

niedojrzałe owoce („makówki”), zbierane we wrześniu i październiku.

### **Działanie:**

odurzające, uspokajające, przeciwbólowe, nasenne, obniżające ciśnienia krwi, rozkurczowe, napotne, przeciwbiegunkowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

Do celów leczniczych zbiera się w krajach południowych sok mleczny wypływający z niedojrzałych, uszkodzonych mechanicznie „makówek” i suszy. Otrzymuje się opium. Narkotyk ten wykorzystuje się w farmacji do produkcji: morfiny, kodeiny, papaweryny, tebainy, narkotyny i innych.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**nasiona** są cennym produktem spożywczym, używanym również w piekarnictwie i cukiernictwie. Służą także do wyciągania oleju jadalnego.

### 153. Mak polny



Papaver rhoeas L.

Roślina jednoroczna, rzadko dwuletnia, do 70 cm wys.; łodyga wzniesiona, gałęzista, szorstko owłosiona; liście naprzemianległe, pierzastodzielne lub wrębne, o odcinkach wydłużonych, brzegiem ząbkowane; kwiaty szczytowe, jasnopurpurowe, czasem różowe, z czarną plamą u nasady płatków; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - kulista lub jajowata torebka.

**Występowanie:**

pola uprawne (chwast zbóż i roślin okopowych), nasypy, przydroża, ugory.

**Surowiec:**

płatki korony kwiatowej, zbierane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

wykrztuśne, uspokajające, przeciwzapalne, powlekające (na błony śluzowe górnych dróg oddechowych), pobudzające, moczopędne, żółciopędne, nasenne, antyseptyczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w uporczywym kaszlu, bólu gardła, chrypce, nieżytach jamy ustnej i gardła, oskrzeli, żołądka, jelit, w bezsenności, nadmiernej pobudliwości nerwowej, w kokluszu, przeziębieniach, atonii przewodu pokarmowego, braku łaknienia, biegunkach oraz jako środek uspokajająco-nasenny dla dzieci i osób w podeszłym wieku.

**przymoczki nasączone naparem z kwiatów** - w stanach zapalnych powiek i spojówek.

**nasiadówki w naparze z kwiatów** - w chorobach kobiecych (pochwy i sromu).

**Zastosowanie kulinarne:**

**płatki kwiatowe** można dodawać do surówek i sałatek.

**Uwaga.** Nie należy przekraczać zalecanych dawek, gdyż może to spowodować nudności oraz senność.



## 154. Malina właściwa



Rubus idaeus L.

Krzew, do 2 m wys.; łodyga wzniesiona lub łukowato wygięta, dołem słabo kolczasta; liście nieparzystopierzaste, złożone z 5, 7 jajowato lancetowatych listków, brzegiem piłkowanych, od spodu białawych; kwiaty białe, zebrano w grona lub baldachogrona; kwitnie: czerwiec; owoc - liczne pestkowce gęsto skupiono w owoc zbiorowy, czerwony, wonny i soczysty.

**Występowanie:** lasy, zarośla, zręby; również powszechnie uprawiana.

**Surowiec:**

owoce, liście i łodygi (roślin dziko rosnących), zbierane w lipcu, oraz korzenie - na wiosnę i latem.

**Mikro- i makroelementy:**

miedź, żelazo, potas, cynk

**Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, PP

**Działanie:**

napotne, ściągające, przeciwzapalne, bakteriobójcze, moczopędne, wykrztuśne, przeciwgorączkowe, przeciwbiegunkowe, wybielające

**Zastosowanie lecznicze:**

**syrop z owoców** - w przeziębieniach, grypie, anginie, chorobach gorączkowych.

**odwar z owoców** - w zaburzeniach trawiennych, niedokrwistości, niedokwaśności, bólach żołądka, grypie, przeziębieniach, anginie, w bakteryjnych i wirusowych chorobach gorączkowych. Odwar z owoców maliny jest lekiem szczególnie zalecanym dzieciom i osobom w podeszłym wieku

**odwar z liści i łodyg** - w przewlekłych infekcjach, biegunkach (u dzieci), niezżytach żołądka i jelit, anginie, w suchym, męczącym kaszlu, w przewlekłym katarze, neurastenii, neurozach oraz jako pierwszy pomocny środek po ukąszeniu przez żmiję.

**przymoczki nasączone sokiem z owoców** usuwają piegi i plamy na skórze, regenerują i zwalniają procesy starzenia się tkanek.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z liści i łodyg** mają działanie odżywcze, regenerujące, przywracają skórze jędrność i hamują procesy starzenia się tkanek.

**Zastosowanie kulinarne:**

**świeże owoce** są cennym surowcem dietetycznym, a robi się z nich takie przetwory, jak: soki, dżemy, konfitury, przeciery, kompoty i wina.

**z liści** sporządza się aromatyzowaną herbatę leczniczą.

**owoce maliny** można spożywać w każdej postaci.

### 155. Malwa - ślaz dziki



Malva silvestris L.

Roślina dwuletnia lub wieloletnia, do 120 cm wys., o wrzecionowatym korzeniu; łodyga wzniesiona lub wznosząca się, górą owłosiona; liście naprzemianległe, dłoniastoklapowane, o 3 - 7 kłapach, brzegiem karbowane; kwiaty ciemnoróżowe, czerwono-fioletowe lub purpuroworóżowe z ciemnymi prążkami, wyrastające po 2-6 w kątach liści; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - rozłupnia.

#### **Występowanie:**

przydroża, przychacia, pastwiska, łąki, zręby leśne.

#### **Surowiec:**

liście (w pełni rozwinięte), zbierane w okresie kwitnienia rośliny, kwiaty i korzenie - w początkowym okresie kwitnienia, oraz korzenie - jesienią lub na wiosnę.

#### **Działanie:**

wykrztuśne, powlekające, przeciwzapalne, zmiękczone, antyseptyczne, bakteriobójcze, odtruwające, przeciwbiegunkowe, metaboliczne

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w nieżytach dróg oddechowych, jamy ustnej, gardła, oskrzeli, w suchym kaszlu z zaleganiem flegmy, w anginie, astmie oskrzelowej, rozedmie płuc.

**odwar z korzeni i liści** - w nieżytach żołądka, oskrzeli, w braku miesiączkowania, przewlekłych zaparciach (u osób starszych i otyłych).

**przymoczek nasączony naparem z liści** - w chorobach skórnych o podłożu bakteryjnym, w owrzodzeniach, trudno gojących się ranach, trądziku.

**nasiadówki w naparze z liści i kwiatów** - w chorobach kobiecych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z korzeni, liści i kwiatów** mają działanie bakteriobójcze i powlekające, przyspieszają gojenie ran i dermatoz.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**kwiaty** można dodawać do sałatek i surówek.

### 156. Malwa - śláz zaniedbany



Malva neglecta Wallr.

Roślina jednoroczna lub wieloletnia, do 30 cm wys.; łodyga szara, leżąca; liście dłoniastoklapowane, o 5-7 kłapach, brzegiem karbowane; kwiaty białe lub blad różowe, wyrastająco po 3 -6 w kątach liści; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - rozłupnia.

**Występowanie:**

pospolita na całym niżu; rośnie na przydrożach, przychaciach, w ogrodach i na polach uprawnych.

**Surowiec:**

kwiaty i liście, zbierane w okresie kwitnienia rośliny.

**Działanie:**

osłaniające, wykrztuśne, przeciwzapalne, zmiękcżające, bakteriobójcze, odtruwające, przeciwbiegunkowe, metaboliczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w stanach zapalnych jamy ustnej, gardła i krtani, w przewlekłym, męczącym kaszlu, w przeziębieniach, chrypce, anginie, astmie oskrzelowej, rozedmie płuc.

**odwar z kwiatów i liści** - w braku miesiączkowania, w zaparciach, nieżycie oskrzeli, żołądka i jelit.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kwiatów i liści** - mają działanie odkażające i osłaniające, przyspieszają gojenie ran i uszkodzeń skóry.

**Zastosowanie kulinarne:**

**kwiaty** można dodawać do różnego rodzaju sałatek i surówek.

## 157. Marchew siewna



*Daucus carota* L. ssp. *sativa* (Hoffm.) Arcangoll

Roślina dwuletnia, do 1 m wys., o grubym, żółtopomarańczowym korzeniu; łodyga rozgałęziona; liście owłosione, o przyjemnym zapachu, w ogólnym zarysie podłużne, potrójnie lub poczwórnie pierzastosieczne; kwiaty białe, zebrane w baldach złożony; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - szczeciniasta rozłupka.

### **Występowanie:**

uprawiana.

### **Surowiec:**

świeże korzenie spichrzowe, pozyskiwane w okresie kwitnienia rośliny, oraz nasiona - we wrześniu i w październiku.

### **Związki chemiczne:**

karotenoidy, związki azotowe, siarkowe, węglowodany, olejek eteryczny, flawonoidy, substancja o działaniu insulinopodobnym, sterole, lecytyna, pektyny, sole mineralne, witaminy.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, kobalt, miedź, żelazo, potas, mangan, molibden, sód, fosfor, siarka, cynk

### **Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, D, E, H, M, K, P, PP

### **Działanie:**

moczopędne, pobudzające wydzielanie soków trawiennych, przeciwbiegunkowe, przeciwanemiczne, przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), bakteriobójcze, rozkurczowe, przeciwmiażdżycowe, odtruwające, witaminizujące, uodparniające, regenerujące, przeciw pasożytnicze, przeciwkrwotoczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z korzeni** - w zaburzeniach trawiennych, w stanach niedożywienia, anemii, miażdżycy, cukrzycy, żółtacze, chorobach wątroby i nerek, dnie, gruźlicy, chorobach reumatycznych, krwawieniach wewnętrznych oraz jako środek pobudzający rozwój bakterii jelitowych, regulujący ruch robaczkowy jelit i stolce, odtruwający, przeciwdziałający biegunkom, zwiększający odporność organizmu.

**sok z marchwi oraz utarte świeże jej korzenie** są zalecane przede wszystkim dzieciom. Podaje się je w zaburzeniach trawiennych niemowlętom, zwłaszcza gdy nie są karmione mlekiem matki, a także małym dzieciom i młodzieży w stanach niedożywienia, w anemii i robaczycy jelitowej. Dłużej trwające biegunki leczy zupka z marchwi (tzw. marchwianka).

**odwar z nasion** powoduje rozszerzanie naczyń wieńcowych serca, zwiększa przepływ krwi do mięśnia sercowego i mózgu, działa moczopędnie i wiatropędnie.

**przymoczek nasączony sokiem z korzeni** stosuje się w liszajowatości, egzemach, trądziku, służą też do pielęgnacji cery.

**wlewy doodbytowe soku z korzeni** - w stanach zapalnych i żylakach odbytu.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**marchew** jest doskonałym środkiem odżywczym, bogatym w sole mineralne i witaminy, powinna być więc często stosowana w naszej kuchni. Sporządza się z niej surówki i duszoną jarzynę, dodaje do sałatek. Stanowi składnik mieszanek warzywnych. Można ją zamrażać.

**Uwaga.** Kuracji sokiem i surówką z marchwi nie wolno przeciągać tygodniami, gdyż nadmiar witaminy nie jest obojętny dla organizmu i może spowodować zatrucie.

## 158. Marchewnik anyżowy



*Myrrhis odorata* (L.) Scop.

Bylina, do 1 m wys.; łodyga dęta, odstająco owłosiona; liście podwójnie lub potrójnie pierzastosieczne; kwiaty białe, zebrane w baldachy złożone; kwitnie: maj-lipiec; owoc - wydłużona rozłupnia.

**Występowanie:**

uprawiany (jako roślina przyprawowa); również zdziczały na łąkach, przydrożach, przychaciach.

**Surowiec:**

owoce, zbierane od lipca do września, oraz ziele - w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

bakteriobójcze, moczopędne, wykrztuśne, rozkurczowe, przeciwwzdęciowe, mlekopędne, przeciwzapalne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z owoców** - w zaburzeniach trawiennych, nieżytach żołądka i jelit, w braku łaknienia i laktacji.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** działają oczyszczająco i odprężająco (pozostawiają aromatyczny zapach).

**Zastosowanie kulinarne:**

**owoce** stanowią aromatyczną przyprawę do zup, sosów i sałatek.

### 159. Marzana barwierska



Rubia tinctorum L.

Bylina, do 1 m wys., o poziomo ustawionym kłęczu barwy czerwonej lub żółtobrunatnej; łodyga czworokanciasta, rozgałęziona, pokładająca się, gdy brak oparcia; liście owalne lub lancetowate, wyrastające po 4-6 w okółkach; kwiaty żółtawozielonkawe, zebrane w podbaldachy na szczytach pędów; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - soczysty, czerwono-brązowy pestkowiec.

**Występowanie:**

uprawiana (dla celów leczniczych i barwierskich).

**Surowiec:**

kłęcz, pozyskiwane jesienią.

**Działanie:**

przeciwdziałające powstawaniu kamieni moczowych, rozpuszczające kamienie moczowe, bakteriobójcze, żółciopędne, moczopędne, przeciwzapalne, rozkurczowe, przeczyszczające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kłęczu** - w kamicy moczowej (fosforanowej i fosforanowo-szczawianowej), w stanach zapalnych nerek i przewodów moczowych oraz jako środek pobudzający perystaltykę moczowodów, ułatwiający przesuwanie się złożeń kamieni moczowych.

**Uwaga.** Przy zbyt silnym zabarwieniu moczu (brunatnoczerwonym) należy zmniejszyć dawki przyjmowanego odwaru i porozumieć się z lekarzem fitoterapeutą.

## 160. Marzanka wonna



Galium odoratum (L.) Scop. (Asperula odorata L.)

Bylina, do 60 cm wys., tworząca rozległe kobierce; kłącza pełzające, cienkie; łodyga naga, wyprostowana, czworokanciasta, łśniąca; liście odwrotnie jajowate lub lancetowate, ciemnozielone, wyrastające w pozornych okółkach; kwiaty białe, pachnące, zebrane w luźne podbaldachy na szczytach pędów; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

cieniste lasy liściaste, zwłaszcza bukowe.

**Roślina pod ochroną częściową.**

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

rozkurczowe (na ściany naczyń krwionośnych), pobudzające krążenie krwi, moczopędne, przeciwzapalne, bakteriobójcze, uspokajające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w zaburzeniach krążenia obwodowego, w stanach skurczowych dróg moczowych i jelit, w niezżytach przewodu pokarmowego i jelit, w skąpym wydalaniu moczu i puchlinie nóg, w nerwicy wegetatywnej, w żylakach odbytu i nóg.

**wlewy doodbytowe odwaru z ziela** - w żylakach odbytu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** działają odkażająco, pobudzają krążenie obwodowe, są pomocne w zastojach żylnych, poprawiają pigmentację skóry.

**Uwaga.** W kuracji wyciągami z marzanki przyjmowanymi doustnie należy robić przerwy. Zbyt długo i w za dużych dawkach przyjmowane preparaty mogą obniżyć krzepliwość krwi, uszkodzić wątrobę, powodować nudności i zawroty głowy. **Leczenie należy prowadzić pod nadzorem lekarza fitoterapeuty.**

### 161. Maślak sitarz



*Suillus bovinus* (L. ex Fr.) Kuntze

Grzyb podstawczak, o owocniku kapeluszowym średniej wielkości, barwy żółtawej; kapelusz mięsisty, kleisty podczas pogody wilgotnej, a suchy w czasie suszy, od spodu z warstwą rurek przypominającą sito; trzonek krótki, matowy, nieco jaśniejszy od kapelusza; owocuje: lipiec-październik. Grzyb jadalny.

**Występowanie:**

pospolity; rośnie w wilgotnych lasach sosnowych.

**Surowiec:**

owocniki, zbierane w okresie owocowania.

**Działanie:**

bakteriobójcze, wirusobójcze, przeciwzapalne, powlekające, wzmacniające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z owocników** - w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, anginie, paradentozie.

**żucie owocników** jest wskazane w bólach dziąseł i paradentozie.

**okłady ze zmiążdżonych świeżych owocników** leczą zmiany skórne, owrzodzenia, trądzik.

**tampony nasączone wyciągiem alkoholowym z owocników** są stosowane do zmywania twarzy o cerze tłustej, porowatej, są pomocne w leczeniu trądzika i wyprysków skórnych. **Zastosowanie kulinarne:**

**maślaki sitarze** mają mniejsze zastosowanie w naszej kuchni niż inne grzyby, gdyż ich wartości smakowo-odżywcze są trzeciorzędne. Sporządza się z nich - w połączeniu z innymi grzybami - dania i zupy grzybowe oraz marynaty.



## 162. Melisa lekarska



Melissa officinalis L.

Bylina, do 80 cm wys., o silnym, cytrynowym zapachu; łodyga szaro owłosiona, wzniesiona, czworokanciasta, rozgałęziona; liście naprzeciwległe, sercowatojajowate, brzegiem grubo karbowano-ząbkowane, ogonkowe; kwiaty o barwie od jasnożółtej do niebieskiej, zebrane w jednostronnie zwrócone nibyokółki w kątach liści; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

uprawiana.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie tworzenia się pączków kwiatowych.

### **Działanie:**

uspokajające, rozkurczowe, wiatropędne, bakteriobójcze, wirusobójcze, przeciwzapalne, pobudzające wydzielanie soków trawiennych, cytotatyczne, nasercowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w stanach pobudzenia nerwowego, w uczuciach niepokoju, bezsenności, w nerwicy wegetatywnej wynikłej ze schorzeń serca, żołądka, wątroby, woreczka żółciowego, w migrenach, zaburzeniach trawiennych i czynnościowych miesiączkowania.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie tonizujące, przeciwzapalne, odkażające i odświeżające (pozostawiają przyjemny, cytrynowy zapach).

### **Zastosowanie kulinarne:**

**ziele** stanowi doskonałą przyprawę do aromatyzacji napojów i koktajli. Sporządza się z niego również herbatkę leczniczą, zastępującą smakowo herbatę z cytryną.

**młode listki** dodaje się do sałatek, surówek, twarogu, sosów, majonezów, warzyw, zup oraz potraw z grzybów i drobiu.

### 163. Miechunka rozdęta



Physalis alkekengi L.

Bylina, do 1 m wys., krótko owłosiona; kłocze pełzające; łodyga kanciasta, wzniesiona; liście jajowate, całobrzegie lub płytko zatokowo ząbkowane; kwiaty pojedyncze, wyrastające w kątach liści, zwisłe, o dzwonkowatym, rozdętym, cynobrowoczerwonym, otulającym owoc kielichu i dzwonkowatookółkowej, białawej koronie; kwitnie: maj-sierpień; owoc - kulista, czerwona jagoda wielkości wiśni.

**Występowanie:**

przyłocia; często sadzona w ogródkach.

**Surowiec:**

owoce, zbierane we wrześniu i w październiku.

**Działanie:**

moczopędne, regenerujące, antyseptyczne, osłaniające, przeciwanemiczne, przeciwrumatyczne, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

**Zastosowanie lecznicze;**

**odwar wodny lub wyciąg winny z owoców** - w chorobach nerek, kamicy nerkowej, w stanach zapalnych przewodów moczowych i wątroby, w gościecu, dnie, żółtacze, skąpomoczu, zaburzeniach żołądkowych i bólach brzucha.

**przymoczek nasączony odwarem z owoców** - w uszkodzeniach skóry, oparzeniach i odleżynach.

**Zastosowanie kulinarne:**

**owoce** stanowią namiastkę rodzynek i mogą być dodawane do wypieków domowych oraz do sałatek i surówek.

## 164. Mierznica czarna



Ballota nigra L.

Bylina, do 80 cm wys., owłosiona, o nieprzyjemnym zapachu; łodyga prosta, czworokanciasta; liście sercowatookrągłe lub jajowate, brzegiem grubo karbowane lub piłkowane, owłosione; kwiaty różowe, zebrane w nibyokółki w kątach liści; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

pospolita; rośnie w ogrodach, na przydrożach, placach, przychaciach itp.

### **Związki chemiczne:**

olejek eteryczny, kwasy organiczne, garbniki.

### **Działanie:**

napotne, przeciwbólowe, uspokajające, przeciwreumatyczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w nerwicach wegetatywnych, lękach, niepokojach, depresji nerwowej.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w zapaleniu korzonków nerwowych, nerwobólach, dolegliwościach reumatycznych.

## 165. Mięta pieprzowa



Mentha piperita L.

Bylina, do 90 cm wys., z licznymi rozłogami; kłędzie podziemne, krótkie, silnie ukorzenione; łodyga czworokanciasta, gałęzista, czerwono brunatna; liście podługne jajowate, brzegiem nierówno, ostro piłkowane, krótkoogonkowe; kwiaty czerwone lub liliowe, zebrane w szczytowe, gęste, walcowate lub główkowato nibykłose; kwitnie: lipiec -wrzesień, owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

uprawiana.

### **Surowiec:**

liście, zbierane po ukazaniu się pierwszych pąków kwiatowych.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, miedź, żelazo, potas, magnez, mangan, molibden, sód, nikiel, fosfor, cynk

### **Witaminy:**

A, C

### **Działanie:**

pobudzające wydzielanie soków trawiennych i czynności trawienne, bakteriobójcze, rozkurczowe, przeciwbólowe, wiatropędne, żółciopędne, obniżające ciśnienie krwi, przeciwzapalne, przeciwświądowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w dolegliwościach i nieżytach przewodu pokarmowego, żołądka i jelit, w niedokwaśności, wzdęciach, bólach brzucha, braku łaknienia, kolce jelitowej i wątrobowej, w dolegliwościach wątroby i woreczka żółciowego, w żółtaczkach, kamicy żółciowej, w rekonwalescencji po przebytych zapaleniu wątroby.

**okłady-kataplazmy z papki z liści** - w nerwobólach, półpaścu, zapaleniu nerwu twarzowego, w kolce wątrobowej, bólach brzucha i gardła, w dolegliwościach reumatycznych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z liści** działają odkażająco, chłodząco i pobudzająco (pozostawiają przyjemny zapach i uczucie świeżości).

### **Zastosowanie kulinarne:**

**świeże listki mięty** są oryginalnym smakowo dodatkiem do sałatek, surówek, sosów, twarożku, szpinaku, farszów, mięs, gotowanych warzyw, sałaty, mizerii, kisieli, galaretek, napojów i wódek.

**suszone, rozdrobnione listki** służą do sporządzania herbatki leczniczej.

## 166. Miłek wiosenny



Adonis vernalis L.

Bylina, do 40 cm wys., o krótkim, brunatnym kłączu; łodyga wzniesiona, gęsto ulistniona, jednokwiatowa; liście skrętoległe, wielokrotniedzielne, o odcinkach równowąskich, siedzące; kwiaty cytrynowożółte; kwitnie: kwiecień-maj; owoc - niełupka.

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

nasłonecznione zbocza i ugory; uprawiana (dla celów farmaceutycznych).

#### **Roślina chroniona.**

#### **Surowiec:**

ziele (wraz z kwiatami), pozyskiwane w okresie kwitnienia.

#### **Działanie**

nasercowe, zwiększające siłę skurczu mięśnia sercowego, zwalniające częstotliwość skurczów serca, moczopędne, uspokajające, odtruwające.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w przewlekłych zaburzeniach czynnościowych serca, w niewydolności krążenia z obrzękami, w miażdżycy naczyń wieńcowych (tzw. serce starcze), w niewyrównanych wadach serca z upośledzeniem czynności nerek, w okresie przekwitania.

**Uwaga.** Preparaty z miłka można stosować jedynie za wiedzą i pod nadzorem lekarza fitoterapeuty. Przedawkowanie leku może spowodować nudności, wymioty, zwolnienie akcji serca i inne objawy zatrucia.

### 167. Mirt zwyczajny



*Myrtus communis* L.

Krzew zimozielony, do 3 m wys.; liście pachnące, ustawione parami, jajowate lub jajowatolancetowate, skórzaste, błyszczące; kwiaty wonne, drobne, białe lub żółtawe, wyrastające pojedynczo w kątach liści; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - czarnoniebieska lub biała, okrągła jagoda.

**'Występowanie:**

pochodzi z południowej Europy; u nas uprawiany w doniczkach i szklarniach.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane od czerwca do sierpnia.

**Działanie:**

przeciwzapalne, antyseptyczne, pobudzające krążenie krwi, odświeżające, pobudzające wydzielanie soków trawiennych, regulujące, metaboliczne, przeciwreumatyczne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w zaburzeniach trawiennych, braku łaknienia, bezsoczności, nieżytach jamy ustnej i gardła, w zaburzeniach przemiany materii, dolegliwościach kobiecych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie odświeżające, pobudzające krążenie krwi, odkażające, są pomocne w stanach zapalnych skóry, drobnych dermatozach, chorobach kobiecych.

## 168. Mniszek pospolity



Taraxacum officinale Web.

Bylina, do 40 cm wys., z sokiem mlecznym; korzeń długi, palowy; łodyga pusta, bezlistna, ze szczytowym koszyczkiem kwiatostanowym; liście lancetowate, wcinane, zebrane w przyziemną różyczkę; kwiaty języczkowate, żółte; kwitnie: kwiecień-czerwiec; owoc - niełupka z puchem kielichowym.

### **Występowanie:**

bardzo pospolity; rośnie na trawnikach, łąkach, przydrożach, zboczach, w zaroślach i rowach.

### **Surowiec:**

korzenie, pozyskiwane jesienią, ziele - na wiosnę, oraz liście i kwiaty - w okresie kwitnienia rośliny.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, kobalt, miedź, żelazo, potas, magnez, mangan, molibden, sód, nikiel, fosfor, siarka, krzem, cynk

### **Witaminy:**

A, B, C, D

### **Działanie:**

pobudzające wydzielanie soków trawiennych, moczopędne, odtruwające, rozkurczowe, wzmacniające mechanizmy obronne organizmu, przeciwnowotworowe, przeciwwirusowe, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwbólowe, wykrztuśne, przeciwcukrzycowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z korzeni** - w chorobach wątroby, w rekonwalescencji po wirusowym zapaleniu wątroby, w kamicy żółciowej, po zabiegach operacyjnych woreczka żółciowego, w początkowym stanie cukrzycy, w chorobach nerek i dróg moczowych, w skąpomoczu, kamicy nerkowej (szczawianowo-fosforanowej), w przewlekłych nieżytach jamy ustnej, gardła, oskrzeli i żołądka, w chorobach reumatyczno-artretycznych, otyłości i zaburzeniach przemiany materii.

**sok ze świeżych, młodych listków** działa uodparniająco, wzmacniająco, odtruwająco, pobudza trawienie, zwiększa przyswajanie składników pokarmowych, jest pomocny w niestrawnościach i otyłości.

**syrop z kwiatów** podaje się dzieciom w nieżytach oskrzeli, jamy ustnej i gardła, w przeziębieniach i grypie.

**winko lecznicze z kwiatów i korzeni mniszka** (z dodatkiem nasion wiesiołka i ogórecznika) jest zalecane dzieciom słabo rozwijającym się fizycznie i umysłowo, ulegającym częstym infekcjom, chorowitym i anemicznym.

**przymoczek nasączony odwarem z korzeni i kwiatów** mają właściwości regenerujące i gojące, są pomocne w drobnych dermatozach i trądziku, usuwają plamy pigmentowe.

**przymoczek nasączony sokiem z ziela** służą do usuwania brodawek, kurzajek i kłykcin.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z korzeni i kwiatów** - mają zastosowanie kosmetyczne i lecznicze w chorobach skórnych.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**posiekane listki i płatki kwiatów** można dodawać do różnego rodzaju potraw, wypieków i sosów.

## 169. Muchomor czerwony



*Amanita muscaria* (L. ex Fr.) Hooker

Grzyb podstawczak, o owocniku kapeluszowym dużym, parasolowatym; kapelusz okrągły, dość cienki, z wierzchu jasnoczerwony, pokryty białymi strzępkami, od spodu z białymi blaszkami; trzonek biały, u góry trzonka pierścień, u dołu kulista podstawa; owocuje: lipiec-październik.

### **Grzyb trujący!**

#### **Występowanie:**

pospolity; rośnie we wszystkich lasach.

#### **Surowiec:**

owocniki, zbierane w okresie owocowania.

#### **Działanie:**

przeciwreumatyczne, przeciwzapalne, wirusobójcze.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**przymoczki (gorące) nasączone odwarem z owocników** są stosowane (w lecznictwie ludowym) w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych i stanach zapalnych stawów.

**Uwaga.** Preparaty z muchomora czerwonego, z uwagi na właściwości silnie trujące, mają wyłącznie zewnętrzne zastosowanie lecznicze.



### 170. Muchotrzew polny



*Spargularia rubra* (L.) Presl.

Bylina, do 20 cm wys.; łodyga rozestłana, u góry gałęzista, gruczołowato owłosiona; liście nitkowate, zakończone ością, przylistki srebrzyste, połyskujące; kwiaty drobne, czerwone; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - torebka.

**Występowanie:**

pola uprawne (chwast zbóż i roślin okopowych), miedze, przydroża.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

przeciwzapalne, wykrztuśne, powlekające, pobudzające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w nieżytach jamy ustnej, gardła i oskrzeli, w suchym, przewlekłym kaszlu z zaleganiem flegmy.

## 171. Mydlnica lekarska



*Saponaria officinalis* L.

Bylina, do 80 cm wys., o walcowatym, rozgałęzionym kłęczu i licznych korzeniach; liście naprzeciwległe, jajowatolancetowate, siedzące, wonne; kwiaty różowe, skupione w dwuramiennie wierzchołki, zebrane w krótkie grona; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

pospolita; rośnie w zaroślach, rowach, nad brzegami rzek i innych wilgotnych miejscach; często hodowana w ogródkach.

### **Surowiec:**

korzenie, pozyskiwane jesienią lub na wiosnę.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, kobalt, miedź, żelazo, mangan, cynk

### **Witaminy:**

C

### **Działanie:**

pobudzające wydzielanie śluzu w przewodach pokarmowym i oddechowym, wykrztuśne, przeciwzapalne, powlekające, żółciopędne, odtruwające, przeciwbólowe, moczopędne, przeciwobrzękowe, metaboliczne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z korzeni** - w nieżytach górnych dróg oddechowych, zapaleniu gardła, anginie, w przewlekłym, suchym kaszlu z zaleganiem flegmy, w astmie, rozedmie płuc, zatruciach pokarmowych, schorzeniach wątroby i śledziony, kamicy moczowej i żółciowej, w zaburzeniach przemiany materii, otyłości, gośćcu, dnie, w niektórych chorobach skórnych, zwłaszcza trądziku, wypryskach skórnych i egzemach.

**okłady-kataplazmy z papki z korzeni** łagodzą bóle reumatyczno-artretyczne.

**mycie głowy odwarem z korzeni** jest pomocne w zapaleniu łojotokowym skóry głowy, łupieżu, wypryskach skórnych, egzemach, zapobiega wypadaniu włosów.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z korzeni** - w stanach zapalnych skóry, egzemach, owrzodzeniach na tle wadliwej przemiany materii (pozostawiają przyjemny, migdałowy zapach).

### **Przeciwwskazania:**

Preparatów z mydlnicy lekarskiej nie wolno stosować w ostrych nieżytach żołądka i jelit, w krwawieniach w przewodzie pokarmowym i we wczesnych stanach pooperacyjnych.

## 172. Nagietek lekarski



*Calendula officinalis* L.

Roślina jednoroczna, do 60 cm wys., w dotyku nieco lepka i wydzielająca charakterystyczny zapach; łodyga wzniesiona, prosta, rozgałęziona; liście dolne szeroko łopatkowate, ogonkowe, górne lancetowate, siedzące; kwiatostany pojedyncze w postaci koszyczków, na szczytach rozgałęzień łodyg; kwiaty o barwie od pomarańczowej do jasnożółtej; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - sierpowato wygięta niełupka.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiany w ogrodach.

### **Surowiec:**

koszyczki kwiatowe (tylko o barwie pomarańczowej), zbierane w okresie kwitnienia.

### **Mikro- i makroelementy:**

magnez, mangan

### **Witaminy:**

A, B, C, P

### **Działanie:**

moczopędne, bakteriobójcze, wirusobójcze, uspokajające, przeciwzapalne, napotne, żółciotwórcze, rozkurczowe, odtruwające, regenerujące, wzmacniające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwgrzybicze, przeciwnowotworowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy z kwiatów** - w owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy, w zagrożeniu chorobą nowotworową w przewodzie pokarmowym, w zaburzeniach trawiennych, zaburzeniach miesiączkowania połączonych z bólami, w dolegliwościach okresu przekwitania, w stanach lękowych i depresyjnych, w migrenie, nerwobólach, stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.

**przymoczki nasączone wyciągiem olejowym z kwiatów** - w odmrożeniach, oparzeniach, owrzodzeniach żyłakowatych, liszajach, trądziku, stanach zapalnych oczu, spojówek, w egzemach, pęknięciach skóry i ranach.

**tampony nasyczone wyciągiem olejowym z kwiatów** - w stanach zapalnych sromu, pochwy, szyjki macicy, w niedomaganiach jajników, w zagrożeniu chorobą nowotworową dróg rodnych.

**wlewy dopochwowe naparu z kwiatów** stosuje się jako środek przeciwzapalny i bakteriobójczy, przeciwgrzybiczy.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**brzeżne kwiaty koszyczka** można dodawać do sałatek i różnego rodzaju surówek.

### 173. Naparstnica zwyczajna



*Digitalis grandiflora* Mill.

Bylina, do 150 cm wys.; łodyga naga, u góry gruczołowato owłosiona; liście skrętoległe, jajowatołancetowate lub podłużne jajowate, brzegiem piłkowane, od spodu orzęsione; kwiaty dzwonicowate, jasnożółte, wewnątrz brunatno- plamiste, zebrane w szczytowe grona; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - torebka.

**Roślina o działaniu mocno toksycznym!**

**Występowanie:**

widne lasy i zarośla; również uprawiana (jako roślina lecznicza i ozdobna).

**Roślina chroniona.**

**Surowiec:**

liście, zbierane (kilkakrotnie) w okresie wegetacji.

**Działanie:**

zwiększające siłę skurczu mięśnia sercowego, pobudzające krążenie krwi, moczopędne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z liści** - w chorobach serca, niewydolności mięśnia sercowego, zaburzeniach krążenia krwi oraz jako środek zwiększający diurezę.

**Uwaga.** Leczenie preparatami z naparstnicy zwyczajnej, z powodu silnie toksycznych właściwości tej rośliny, można podejmować tylko na zlecenie lekarza fitoterapeuty i pod jego ścisłą kontrolą.

## 174. Narecznica samcza



*Dryopteris filix-mas* (L.) Schott.

Bylina, do 120 cm wys., o krótkim i grubym kłęczu; liście podłużnie lancetowate, ciemnozielone, o odcinkach drugiego rzędu karbowanopiłkowanych, od spodu liści skupienia zarodni okryte zawijką, uwalniające w lecie zarodniki.

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

pospolita; rośnie w wilgotnych lasach; również sadzona w parkach i ogrodach.

#### **Surowiec:**

kłącza, pozyskiwane na wiosnę.

skrobia.

#### **Działanie:**

przeciw pasożytnicze.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kłęczu** - w robaczycy jelitowej.

**Uwaga.** Leczenie preparatami z narecznicy samczej można podejmować tylko w porozumieniu lekarzem fitoterapeutą i pod jego nadzorem.

## 175. Nasturcja ogrodowa



Tropaeolum majus L.

Roślina jednoroczna; łodyga płożąca do 3 m dł.; liście tarczowate, całobrzegie, długoogonkowe; kwiaty pachnące, grzbieciste, z ostrogą, o barwach od żółtej, poprzez pomarańczową do ciemnoczerwonej; kwitnie: czerwiec-listopad; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiana w ogrodach i na klombach.

### **Surowiec:**

liście i pąki kwiatowe (zamknięte), pozyskiwane w okresie kwitnienia rośliny.

### **Mikro- i makroelementy:**

żelazo, potas

### **Witaminy:**

C

### **Działanie:**

bakteriostatyczne, pobudzające, odtruwające, przeciwzapalne, antyseptyczne, przeciwkaszlowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z liści** - w zaburzeniach fermentacji jelitowej, stanach zapalnych dróg moczowych, w nieżytach oskrzeli, jamy ustnej i gardła, w anginie, grypie, astmie, kaszlu, braku łaknienia.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**świeże listki, pączki kwiatowe i niedojrzałe owoce** są stosowane w naszej kuchni jako przyprawy.

**świeże liście** służą do sporządzania sałatek.

**zielone pączki kwiatowe i owoce** mogą stanowić namiastkę kaparów. Marynowane (jak grzybki) dodaje się do sałatek, śledzi, majonezów, ogórków i innych potraw.

## 176. Nawłóć kanadyjska



*Solidago canadensis* L.

Bylina, do 150 cm wys.; łodyga wzniesiona, czerwono nabiegła, rozgałęziona; liście skrętoległe, podłużnie lancetowate, brzegiem ostro piłkowane; koszyczki kwiatowe o złocistożółtych kwiatach, zebranych w szczytową wiechę; kwitnie: sierpień-październik; owoc - niełupka z puchem.

### **Występowanie:**

aluwia nadrzeczne, miejsca ruderalne; uprawiana w ogrodach.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

moczopędne, przeciwzapalne, bakteriobójcze, ściągające, odtruwające, obniżające ciśnienie krwi, uszczelniające, antyseptyczne, przeciwkaszlowe, przeciwbólowe, przeciwgrzybicze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w chorobach nerek, białkomoczu i krwiomoczu, w utrudnionym wydalaniu moczu, ciężowym zatruciu nerek, dolegliwościach pęcherza i przewodów moczowych, w obrzękach nóg, dolegliwościach wątroby i pęcherzyka żółciowego, w dyskinezii pęcherzyka żółciowego, nieżytach oskrzeli, astmie oskrzelowej, przeziębieniach, grypie, kaszlu różnego pochodzenia, zaburzeniach przewodu pokarmowego, bólach brzucha, w nadciśnieniu tętniczym krwi, przeroście i stanach zapalnych gruczołu krokowego, w chorobach reumatycznych, dnie oraz jako środek uszczelniający włosowate naczynia krwionośne.

**żucie ziela** jest wskazane we wrzodziejącym zapaleniu jamy ustnej i paradentozie.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych, stanach zapalnych mięśni, ścięgien i korzonków nerwowych.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** - w owrzodzeniach skóry i czyrakach, wypryskach skórnych, trudno gojących się ranach, w owrzodzeniach żyłakowatych nóg.

**wlewy dopochwowe odwaru z ziela** - w stanach zapalnych sromu i pochwy.

**kąpiele z dodatkiem naparu z ziela** działają odkażająco, przeciwzapalnie, przeciwświądowo, są pomocne w leczeniu uszkodzeń skóry, wzmacniają naczynia krwionośne, regenerują zwiotczałe mięśnie i skórę, przywracają im jędrność.

### 177. Nawłoc pospolita



*Solidago virgaurea* L.

Bylina, do 1 m wys., o walcowatym korzeniu; łodyga pojedyncza, prosta, wzniesiona, średnio rozgałęziona, rzadko owłosiona, skrętolegle ulistniona, wewnątrz pusta; liście odziomkowe jajowate, tępo zakończone, brzegiem piłkowane, liście łodygowe siedzące, lancetowate, brzegiem ostro piłkowane; kwiaty żłocistożółte, zebrane w wiechokształtne grona na szczytach rozgałęzień łodygi; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - niełupka.

#### **Występowanie:**

pospolita; rośnie w widnych lasach, na obrzeżach pól i dróg.

#### **Surowiec:**

ziele (ulistnione, górne części łodygi), pozyskiwane w okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

moczopędne, przeciwzapalne, bakteriobójcze, ściągające, odtruwające, obniżające ciśnienie krwi, uszczelniające, antyseptyczne, przeciwkaszlowe, przeciwbólowe, przeciwgrzybicze.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w chorobach nerek, białkomoczu i krwimoczu, w utrudnionym wydalaniu moczu, ciężowym zatruciu nerek, dolegliwościach pęcherza i przewodów moczowych, w obrzękach nóg, dolegliwościach wątroby i pęcherzyka żółciowego, w dyskinezie pęcherzyka żółciowego, nieżytach oskrzeli, astmie oskrzelowej, przeziębieniach, grypie, kaszlu różnego pochodzenia, zaburzeniach przewodu pokarmowego, bólach brzucha, w nadciśnieniu tętniczym krwi, przeroście i stanach zapalnych gruczołu krokowego, w chorobach reumatycznych, dnie oraz jako środek uszczelniający włosowate naczynia krwionośne.

**żucie ziela** jest wskazane we wrzodziejącym zapaleniu jamy ustnej i paradentozie.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych, stanach zapalnych mięśni, ścięgien i korzonków nerwowych.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w owrzodzeniach skóry i czyrakach, wypryskach skórnych, trudno gojących się ranach, w owrzodzeniach żyłakowatych nóg.

**wlewy dopochwowe odwaru z ziela** - w stanach zapalnych sromu i pochwy.

**kąpiele z dodatkiem naparu z ziela** działają odkażająco, przeciwzapalnie, przeciwświądowo, są pomocne w leczeniu uszkodzeń skóry, wzmacniają naczynia krwionośne, regenerują zwiotczałe mięśnie i skórę, przywracają im jędrność.



### 178. Niecierpek pospolity



*Impatiens noli-tangere* L.

Roślina jednoroczna, do 1 m wys.; łodyga wzniesiona, naga, połyskująca, w węzłach nabrzmiąta; liście jajowate, brzegiem grubo ząbkowane; kwiaty złocistożółte, czerwono nakrapiane w gardzieli; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - torebka.

**Występowanie:**

pospolity; rośnie w cienistych i wilgotnych lasach (zwłaszcza łęgowych), zaroślach i na mokradłach.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

moczopędne, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), antyseptyczne, ściągające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w dolegliwościach i stanach zapalnych nerek, pęcherza moczowego i przewodów moczowych, w kamicy nerkowej, skąpomoczu.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w stanach zapalnych, owrzodzeniach i uszkodzeniach skóry, w żylakach odbytu.

**wlewy doodbytowe odwaru z ziela** - w pęknięciach i żylakach odbytu.

## 179. Nostrzyk żółty



Melilotus officinalis (L.) Lam. em. Thuill.

Roślina dwuletnia, do 1 m wys., o przyjemnym zapachu; łodyga prosta, kanciasta; liście trójlistkowe, o listkach podłużnie lancetowatych, brzegiem ząbkowanych, długoogonkowe; kwiaty żółte, motylkowe, pachnące, zebrane w luźne jednostronne grona; kwitnie: maj-październik; owoc - strąk.

### **Występowanie:**

nieużytki, miedze, nasypy, przydroża, łąki i zarośla.

### **Surowiec:**

ziele (wierzchołki pędów, ścięte w miejscach ich rozgałęzień), pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

zmniejszające krzepliwość krwi, poprawiające ukrwienie i krążenie obwodowe, pobudzające krążenie krwi, wzmacniające, uszczelniające, rozkurczowe, moczopędne, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), zmiękczone.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w zakrzepowym zapaleniu żył, żylakach, stanach zapalnych naczyń chłonnych skóry i żył, w zaburzeniach krążenia obwodowego krwi, stanach prowadzących do nadkrzepliwości, w popromiennych zmianach we krwi.

**okłady z papki z ziela** - w stanach zapalnych skóry, wrzodach, ropniach, czyrakach, obrzękach i wybroczynach krwawych po kontuzjach, w owrzodzeniach żylakowatych.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w zapaleniu powiek i spojówek, w trądziku, wypryskach skórnych, wybroczynach podskórnych, owrzodzeniach, żylakach i pęknięciach odbytu.

**wlewy doodbytowe odwaru z ziela** - w żylakach odbytu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** - w owrzodzeniach, stanach zapalnych żył i skóry, w zakrzepowym zapaleniu żył, żylakach odbytu, uszkodzeniach skóry.

### **Przeciwwskazania:**

Preparatów z nostrzyka nie należy stosować u osób z upośledzoną krzepliwością krwi, niewydolnością nerek i wątroby.

**Uwaga.** Ziele nostrzyka stosuje się tylko w stanie suszonym. Przed podjęciem leczenia preparatami z nostrzyka należy porozumieć się z lekarzem fitoterapeutą w celu ustalenia odpowiednich dawek, zbyt duże lub długo podawane przetwory doustnie mogą spowodować nudności, wymioty, bóle głowy, a nawet krwawienia wewnętrzne i uszkodzenia wątroby.

## 180. Ogórecznik lekarski



Borago officinalis L.

Roślina dwuletnia, do 60 cm wys., cała odstająco owłosiona; łodyga wzniesiona, rozgałęziona; liście jajowate, dolne duże, górne małe; kwiaty duże, niebieskie, zebrane w ulistnione skrętki; kwitnie: maj-sierpień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

czasem uprawiany w ogrodach; również zdziczały na przychaciach.

### **Surowiec:**

ziele (górne, ulistnione części pędów), pozyskiwane w okresie kwitnienia, oraz nasiona - w sierpniu i we wrześniu.

### **Mikro- i makroelementy:**

kobalt, miedź, żelazo, potas, mangan, krzem, cynk

### **Witaminy:**

C

### **Działanie:**

moczopędne, odtruwające, napotne, bakteriobójcze, przeciwzapalne, powlekające, uszczelniające, pobudzające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), wykrztuśne, uodparniające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w stanach zapalnych nerek, pęcherza moczowego, przewodów moczowych, oskrzeli, jamy ustnej, gardła i dziąseł, w chorobach gorączkowych spowodowanych przeziębieniem, grypą, anginą, w zaburzeniach przemiany materii, otyłości, dnicy, przepuszczalności naczyń krwionośnych, chorobach reumatycznych i skórnych.

**sproszkowane nasiona** aktywizują biologicznie organizm.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych, stanach zapalnych stawów, ścięgien i mięśni, w nerwobólach.

przymoczki nasączone odwarem z ziela - w stanach zapalnych skóry, oparzeniach, odleżynach, owrzodzeniach, obrzękach spowodowanych stłuczeniami oraz jako środek przyspieszający regenerację naskórka i błon śluzowych, uszczelniający naczynia krwionośne.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** działają pobudzająco, gojąco i regenerująco na skórę, czyniąc ją elastyczniejszą, zapobiegają pękaniu włosowatych naczyń krwionośnych i wylewom podskórnym.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**świeże, młode listki** należy dodawać do sałatek, zup, dań mięsnych, jajecznicy, twarożku,

**suszone, młode listki** sproszkowane ziele - do potraw pieczonych, duszonych i zapiekanych.

## 181. Ogórek uprawny



Cucumis sativus L.

Roślina jednoroczna, szorstko owłosiona; łodygi płożące do 5 m dł.; liście dłoniastoklapowane, o 5 klapach, brzegiem odległe piłkowane; kwiaty jasnożółte, duże, wyrastające w kątach liści; kwitnie: maj-sierpień; owoc - duża, podłużna, owalna lub maczugowata jagoda.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiany w całym kraju.

### **Surowiec:**

owoce, zbierane od czerwca do sierpnia.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo

### **Witaminy:**

A, B1; B2, C, PP

### **Działanie:**

moczopędne, ściągające, zmiękczone, orzeźwiające, wybielające, regenerujące, witaminizujące, odtruające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**owoce kiszone** - w nadkwaśności, owrzodzeniach żołądka i jelit.

**sok z kiszonych owoców** - w robaczycy jelitowej (glisty, owsiki) u dzieci.

**przymoczki nasączone sokiem ze świeżych owoców** wybielają tkankę skóry, służą do usuwania plam i piegów, wygładzają skórę.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**ogórek** jest znanym warzywem w naszej kuchni i należy go jak najczęściej stosować (w różnych postaciach - najlepiej surowy lub kiszony) jako dodatek do rozmaitych potraw.

## 182. Olsza czarna



*Alnus glutinosa* (L.) Gaertn.

Drzewo, do 25 m wys., o rzadkiej koronie, ze wznoszącymi się ku górze gałęziami, pokrytymi żółtymi przetchlinkami; kora pnia ciemnoszara, drewno pomarańczowe; liście odwrotnie jajowate, brzegiem ząbkowane, z wierzchu ciemnozielone, błyszczące; kwiaty zebrane w kółkowate kwiatostany; kwitnie: marzec-kwiecień; owocostan - mała „szyszka”; owoc - orzeszek.

### **Występowanie:**

pospolita w całym kraju; rośnie w miejscach podmokłych, nad brzegami rzek, stawów, na bagnach i torfowiskach.

### **Surowiec:**

młode liście i kora, pozyskiwane na wiosnę, oraz „szyszki” - latem i jesienią.

### **Działanie:**

moczopędne, ściągające, przeciwbólowe, przeciwobrzękowe, napotne, przeciwgorączkowe, pobudzające, antyseptyczne, oczyszczające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w przewlekłych biegunkach, w przeziębieniach, stanach zapalnych jamy ustnej, dziąseł i paradentozie, w dolegliwościach pęcherza moczowego i dróg moczowych.

**odwar z „szyszek”** - w stanach zapalnych jelita grubego.

**odwar z kory** (mocny) - w nadmiernym poceniu się stóp i rąk.

**przymoczek nasączony naparem ze świeżych liści** - w owrzodzeniach skóry, czyrakach, owrzodzeniach żyłakowatych nóg, ranach, pęknięciach skóry, zwichnięciach i obrzękach pourazowych.

**kataplazmy z kory i liści** - w dolegliwościach i stanach zapalnych stawów, mięśni, ścięgien i korzonków nerwowych.

### 183. Olsza szara



*Ainus incana* (L.) Mch.

Drzewo, do 25 m wys., o gęstej koronie; kora pnia gładka, szaropopielata; liście jajowate, zaokrąglone, brzegiem ząbkowane, z wierzchu zielone, od spodu owłosione, niebieskawe; kwiaty zebrane w kółkowate kwiatostany; kwitnie: marzec-kwiecień; owocostan - mała „szyszka”; owoc - orzeszek.

**Występowanie:**

brzegi rzek, potoków, cieków wodnych, wilgotne lasy i łąki.

**Surowiec:**

młode liście i kora, pozyskiwane na wiosnę, oraz „szyszki” - latem i jesienią.

**Działanie:**

moczopędne, ściągające, przeciwbólowe, przeciwobrzękowe, napotne, przeciwgorączkowe, pobudzające, antyseptyczne, oczyszczające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w przewlekłych biegunkach, w przeziębieniach, stanach zapalnych jamy ustnej, dziąseł i paradentozie, w dolegliwościach pęcherza moczowego i dróg moczowych.

**odwar z „szyszek”** - w stanach zapalnych jelita grubego.

**odwar z kory** (mocny) - w nadmiernym poceniu się stóp i rąk.

**przymoczek nasączony naparem ze świeżych liści** - w owrzodzeniach skóry, czyrakach, owrzodzeniach żyłakowatych nóg, ranach, pęknięciach skóry, zwichnięciach i obrzękach pourazowych.

**kataplazmy z kory i liści** - w dolegliwościach i stanach zapalnych stawów, mięśni, ścięgien i korzonków nerwowych.

## 184. Oman łąkowy



*Inula britannica* L.

Bylina, do 60 cm wys.; kłocze cienkie, pełzające; łodyga prosta, wzniesiona, gałęzista, owłosiona; liście jajowate lub lancetowate, brzegiem drobno ząbkowane lub całe, skórzaste, połyskujące, dolne zwężające się w ogonek, górne obejmujące nasadę łodygę; koszyczki kwiatowe zebrane w baldachogrona; kwiaty żółte; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - niełupka.

### **Występowanie:**

podmokłe łąki, zarośla, brzegi wód.

### **Surowiec:**

kwiaty, zbierane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

przeciwzapalne, antyseptyczne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), powlekające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**przymoczki nasączone naparem z kwiatów** - w schorzeniach skóry, trudno gojących się ranach, owrzodzeniach, czyrakach, egzemach, liszajach, stłuczeniach, obrzękach pourazowych, oparzeniach, odleżynach, owrzodzeniach żylakowatych nóg, po ukąszeniach przez owady.

**okłady-kataplazmy z papki z kwiatów** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kwiatów** - w chorobach skórnych, stłuczeniach, zwichnięciach, wysiękach, owrzodzeniach.

### 185. Oman wielki



Inula helenium L.

Bylina, do 2 m wys.; kłaczce bulwiasto zgrubiałe, rozgałęzione; łodyga prosta, bruzdowana, u góry wełnisto owłosiona i nieco rozgałęziona; liście od spodu filcowato owłosione, brzegiem nierówno karbowano-ząbkowane, dolne podłużnie eliptyczne, zwężające się w ogonek, górne sercowatojajowate, obejmujące nasadę łodygę; koszyczki kwiatowe zebrane w baldachokształtną wiechę; kwiaty żółte; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - niełupka z puchem.

#### **Występowanie:**

zręby, wilgotne łąki, w pobliżu źródeł; czasami uprawiany.

#### **Surowiec:**

korzenie z kłaczami, pozyskiwane jesienią.

#### **Działanie:**

wykrztuśne, bakteriobójcze, żółciopędne, żółciotwórcze, wiatropędne, przeciwzapalne, pobudzające wydzielanie śluzu w przewodach pokarmowym i oddechowym, odtruwające.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z korzeni** - w schorzeniach górnych dróg oddechowych, stanach zapalnych jamy ustnej, gardła i oskrzeli, w uporczywym kaszlu z zaleganiem flegmy, chrypce, anginie, w zaburzeniach trawiennych, zatruciach pokarmowych, nieżytach żołądka i jelit, wzdęciach, wymiotach, nudnościach, w dolegliwościach pęcherza moczowego i nerek.

**wlewy dopochwowe odwaru z korzeni** - w dolegliwościach i stanach zapalnych pochwy i sromu,

**wlewy doodbytowe odwaru z korzeni** - w żylakach i pęknięciach odbytu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z korzeni** są pomocne w chorobach nerek, pęcherza moczowego, stanach zapalnych odbytu i sromu, w żylakach odbytu i chorobach kobiecych.



## 186. Orzech laskowy (leszczyna pospolita)



Corylus avellana L.

Małe drzewo lub krzew, do 6 m wys., szeroko i gęsto rozgałęziony; kora ciemna, gładka; gałązki giętkie; liście okrągłe lub jajowate, krótko zaostrome, brzegiem ząbkowane, kwiaty męskie zebrane w zwisające kwiatostany kotkowate, żeńskie ukryte w pączkach; kwitnie przed rozwojem liści: luty-marzec; owoc - orzech, otoczony liściastą okrywą.

### **Występowanie:**

lasy, zarośla, poręby, zagajniki; również sadzony w ogrodach.

### **Surowiec:**

liście i kora, pozyskiwane wiosną oraz owoce - we wrześniu i w październiku.

### **Mikro- i makroelementy:**

kobalt, miedź

### **Witaminy:**

A, B, C

### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), uodparniające, osłaniające, pobudzające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**okłady-kataplazmy z papki z kory** - w stanach zapalnych skóry, czyrączności, odleżynach, oparzeniach i obrzękach, w świerzbie, czyrakach.

**mycie głowy odwarem z liści i kory** nadaje włosom puszystość i połysk, pobudza ich porost.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z liści i kory** są zalecane w obrzękach, chorobach kobiecych oraz dzieciom anemicznym, słabo rozwijającym się, dotkniętym krzywicą i opanowanym skrofulozą, mają działanie pobudzające i uodparniające.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**jądra orzecha** mają dużą wartość odżywczą, zbliżoną do białka zwierzęcego. Spożywa się je bezpośrednio, stosuje jako dodatek do wypieków i deserów.

## 187. Orzech włoski



Juglans regia L.

Drzewo, do 20 m wys., o szerokiej koronie; kora pnia srebrzystoszara, na starszych drzewach podłużnie popękana; liście nieparzystopierzaste, złożone z 5-9 podłużnie jajowatych listków, całobrzegich, o swoistym zapachu; kwiaty drobne, na końcach pędów, męskie zebrane w żółtawe kotki, żeńskie w zielonkawe kłębiki; kwitnie: kwiecień-maj; owoc - okrągławy pestkowiec, z zewnętrzną zieloną, mięsistą naowocnią, pękającą po dojrzeniu.

### **Występowanie:**

sadzony w ogrodach i przy drogach.

### **Surowiec:**

młode liście, zbierane w czerwcu, oraz naowocnie, zdejmowane z niedojrzałych owoców w sierpniu.

### **Mikro- i makroelementy:**

kobalt, miedź, żelazo, magnez

### **Witaminy:**

A, B1, B2, C, E, P, PP

Niedojrzałe owoce są bardzo bogate w witaminę C, zawierają jej blisko 50 razy więcej od cytryny.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, odtruwające, ściągające, przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, przeciwkrwotoczne, przeciwcukrzycowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w przewlekłych nieżytach żołądka i jelit, w słabych krwawieniach w przewodzie pokarmowym, w żylakach odbytu, w zatruciach toksynami bakteryjnymi i rtęcią, w stwardnieniu tętnic, chorobie Buergera, dolegliwościach serca.

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy ze świeżych naowocni** - w krwawych biegunkach, nieżytach żołądka i jelit, w owrzodzeniu jelita grubego, czerwonce, cukrzycy, krzywicy, skazie limfatycznej, stwardnieniu tętnic, w robaczycy jelitowej, zwiększonej laktacji, chorobach skórnych.

**okłady-kataplazmy z papki z liści** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

**przymoczek nasączony odwarem z liści** - w owrzodzeniach, stanach zapalnych skóry, oparzeniach, owrzodzeniach żylakowatych, odleżynach, opryszczkowym i ropnym zapaleniu skóry, w grzybicach, świerzach, egzemach, liszajach, żylakach odbytu i nóg.

**nasiadówki w odwarze z liści i naowocni oraz wlewy odwaru** - w zapaleniu sromu i pochwy, w żylakach odbytu i robaczycy jelitowej.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z liści i naowocni** są pomocne w grzybicach i nadmiernym poceniu się stóp.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z naowocni** mają działanie przeciwzapalne, odkażające, grzybobójcze, są stosowane w owrzodzeniach i podrażnieniach skóry, w chorobach kobiecych, nadmiernym poceniu się (nadają skórze ładny, brązowy odcień).

### **Zastosowanie kulinarne:**

**dojrzałe owoce**, po rozbiciu skorupy, otrzymuje się jądra orzecha o dużej wartości dietetycznej i odżywczej (tłuszcze, białka, sole mineralne, witaminy). Stosuje się je jako dodatek do deserów, wypieków, sałatek i surówek bądź spożywa bezpośrednio.

## 188. Ostropest plamisty



*Silybum marianum* (L.) Gaertn.

Roślina jednoroczna, do 1 m wys.; łodyga prosta, wzniesiona, u góry rozgałęziona; liście w ogólnym zarysie szeroko eliptyczne lub odwrotnie jajowate, zatokowo klapowane, brzegiem kolczaste, białe siatkowane, obejmujące nasadę łodygi; koszyczki kwiatowe na szczytach pędów; kwiaty fioletowopurpurowe; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - niełupka z puchem.

### **Występowanie:**

uprawiany; czasem dziczyłały w ogrodach i na przychaciach.

### **Surowiec:**

owoce, zbierane w sierpniu i we wrześniu.

### **Działanie:**

odtruwające, przeciwkrwotoczne, przeciwzapalne, wzmacniające, podnoszące ciśnienie krwi, uspokajające, żółciopędne, żółciotwórcze, regenerujące, wiatropędne, przeciwbólowe, pobudzające wydzielanie soków trawiennych.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**wyciągi alkoholowe lub wodne z owoców** - w schorzeniach wątroby, zwłaszcza w jej wirusowym zapaleniu, marskości wątroby, w rekonwalescencji po przebytej żółtaczce zakaźnej, wstłuszczeniu wątroby, uszkodzeniach miększu wątroby i nerek (np. alkoholem czy związkami toksycznymi), w krwawieniach z nosa, jelita grubego, żyłaków odbytu, przedłużającym się miesiączkowaniu, jako środek pomocny w niedokrwistości, wzdęciach, braku łaknienia, w migrenie, obniżonym ciśnieniu krwi oraz wzmacniający ścianki naczyń krwionośnych.

### 189. Ostrożeń polny



*Cirsium arvense* (L.) Scop.

Bylina, do 120 cm wys., o silnie rozbudowanym systemie korzeniowym; łodyga wzniesiona, gałęzista; liście podłużnie lancetowate, brzegiem kolczaste; koszyczki kwiatowe drobne, jajowate, zebrane w wiechy; kwiaty jasnopurpurowe lub różowawoliliowe; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - niełupka z puchem kielichowym.

**Występowanie:**

pospolity chwast; rośnie na pastwiskach, polach, przydrożach, w rowach.

**Surowiec:**

ziele (szczytowe pędy z koszyczkami kwiatowymi), pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

**Działanie:**

moczopędne, odtruwające, metaboliczne, wzmacniające, przeciwkrwotoczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

Ziele ostrożenia polnego stosuje się w mieszankach ziołowych.

**wyciąg alkoholowy z ziela** - w stanach zapalnych stawów, mięśni i ścięgien, w chorobach reumatycznych, dnie, dolegliwościach nerek, skąpomoczu, żylakach odbytu i słabych krwawieniach w przewodzie pokarmowym.

**przymoczki nasączone odwarem ziela** - w chorobach skórnych, wysypkach alergicznych, trądziku, oparzeniach, odmrożeniach, odleżynach, żylakach odbytu i podudzia, w łupieżu, wypadaniu włosów, zapaleniach spojówek i powiek oka.

## 190. Ostrożeń warzywny



*Cirsium oleraceum* (L.) Scop.

Bylina, do 130 cm wys., o niemal poziomym, walcowatym kłęczu; łodyga rozgałęziona; liście dolne lirowate, pierzastodzielne lub klapowane, brzegiem kolczasto-ząbkowane, ogonkowe, łodygowe mniejsze, jajowatolancetowate, siedzące; kwiaty jasnożółte, nieraz purpurowe, zebrane w koszyczki otoczone liśćmi, na szczytach rozgałęzień łodygi; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - niełupka z puchem kielichowym.

### **Występowanie:**

wilgotne łąki, zarośla, brzegi rzek, stawów i rowów.

### **Surowiec:**

ziele (szczytowe pędy z koszyczkami kwiatowymi), zbierane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

moczopędne, odtruwające, wzmacniające, przeciwkrwotoczne, przeciwzapalne, przeciwreumatyczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w zaburzeniach trawiennych i dolegliwościach przewodu pokarmowego, skazie moczanowej, w zaburzeniach przemiany materii, w otyłości i chorobach reumatyczno-artretycznych.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w stanach zapalnych stawów, mięśni, ścięgien i dnie.

**prymoczki nasączone odwarem z ziela** - w wysypkach alergicznych, trądziku, oparzeniach I stopnia, żyłakach podudzi, odleżynach, uszkodzeniach naskórka, stanach zapalnych oczu, spojówek i błon śluzowych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** - w chorobach skórnych i świądzie skóry.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**kłęcza** są smacznym warzywem. Można je spożywać po ugotowaniu w całości, przyrządzać jak jarzynę lub świeżo rozdrobnić i stosować jako dodatek do sałatek oraz surówek.

## 191. Ostróżeczka polna



*Consolida regalis* S.F. Gray

Roślina jednoroczna, do 50 cm wys.; łodyga wzniesiona i rozgałęziona; liście potrójnie pierzastosieczne, o odcinkach równowąskich; kwiaty grzbieciste, niebieskie, nieraz różowe, wyrastające na szczytach łodyg; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - mieszek.

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

pola uprawne (pospolity chwast zbóż).

#### **Surowiec:**

kwiaty oraz ziele (ulistnione szczytowe pędy), pozyskiwane w okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

moczopędne, przeciwbólowe, pobudzające wydzielanie soków trawiennych, obniżające ciśnienie krwi, żółciopędne, insektobójcze.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów i ziela** - w chorobach wątroby, nadciśnieniu tętniczym krwi, chorobach kobiecych, w braku miesiączkowania.

**przymoczki nasączone naparem z kwiatów i ziela** - w chorobach i stanach przemęczenia oczu, w zapaleniu spojówek, we wszawicy łonowej i głowowej.

**Uwaga.** Preparaty z ostróżeczki przyjmowane doustnie można stosować jedynie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą, gdyż wykazują właściwości porażające nerwy.

## 192. Owies zwyczajny



Avena sativa L.

Trawa jednoroczna, do 1 m wys., kępkowa; korzeń wiązkowy; źdźbło nagie i gładkie, kolankowate, zakończone rozpięchłą wiechą złożoną z dwukwiatowych kłosek; liście równowąskie z pochwą obejmującą źdźbło, o szorstkich brzegach; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - ziarniak.

### **Występowanie:**

wyłącznie uprawiany.

### **Surowiec:**

ziele, uzyskiwane przed kwitnieniem, słoma i owoce (ziarniak) - w lipcu i sierpniu.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, kobalt, miedź, żelazo, jod, potas, magnez, mangan, molibden, fosfor, siarka, krzem, cynk

### **Witaminy:**

A, B1, B2, C, E, K, PP

### **Działanie:**

wykrztuśne, przeciwbólowe, pobudzające czynności gruczołów płciowych, mineralizujące, uspokajające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), powlekające, nasenne, moczopędne, żółciopędne, wzmacniające, przeciwreumatyczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar ze świeżego ziela** - w chorobach układu oddechowego, chorobach nerek, w kamicy nerkowej, dolegliwościach pęcherza moczowego, chorobach reumatycznych, dnie, miażdżycy, chorobach wątroby i trzustki oraz jako środek pobudzający popęd płciowy.

**okłady-kataplazmy z płatków owsianych** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

**macerat z owoców** - w nieżytach oskrzeli, wątroby, nerek, kamicy nerkowej, wyczerpaniu nerwowym, bezsenności, impotencji.

**kleiki owsiane** - w biegunkach, dolegliwościach wątroby, nerek, trzustki, w nieżytach jamy ustnej, gardła, oskrzeli i przewodu pokarmowego oraz jako środek hamujący procesy starzenia się organizmu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru ze słomy i z owoców** są pomocne w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych, kamicy nerkowej, chorobach nerek, krzywicy (u dzieci), nadmiernej potliwości, w chorobach skórnych, mają też korzystny wpływ na stan naczyń krwionośnych, kości, mięśni, skóry, włosów i paznokci.

### 193. Pałka szerokolistna



Typha latifolia L.

### 193a. Pałka wąskolistna



Typha angustifolia L.

Bylina, do 2,5 m wys., o płożącym kłęczu; liście równowąskie, bardzo długie, dołem pochwiaste; kwiaty bardzo drobne, bezkwiatowe (zamiast okwiatu - włoski), zebrane w kwiatostan kolbowaty, gęsty, brunatny; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - orzeszek.

#### **Występowanie:**

bardzo pospolita; rośnie przy brzegach wód i na bagnach.

#### **Surowiec:**

kwiatostany (kolby) oraz liście, pozyskiwane w lipcu i sierpniu.

#### **Działanie:**

moczopędne, antyseptyczne, przeciwzapalne, ściągające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), zmiękczające, przeciwkrwotoczne.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w słabych krwawieniach w przewodzie pokarmowym, w nieżytach żołądka i przewodu pokarmowego, w początkowym stanie cukrzycy oraz jako środek przeciwkrwotoczny.

**pyłek z kwiatostanów** podaje się jako środek tamujący krwotoki (również poporodowe) i jako środek moczopędny.

**puch kwiatostanowy** (przetopiony z wazeliną) jest pomocny w leczeniu odmrożeń i oparzeń.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**Bardzo młode pędy** są jadalne i mogą być dodawane do sałatek i surówek.

Właściwości lecznicze podobne do pałki szerokolistnej ma pałka wąskolistna (*Typha angustifolia* L.).



## 194. Paprotka zwyczajna



Polypodium vulgare L.

Bylina o silnie rozgałęzionym, brunatnym kłączu, z którego co roku wyrastają nowe liście (obok starych z roku poprzedniego) do 40 cm dł.; liście jasnozielone, pojedynczo pierzastosieczne, brzegiem pierzastowrębne, od spodu liści skupienia zarodni, okryte zawijką, uwalniającą w lecie zarodniki.

### **Występowanie:**

cieniste lasy, ściany skalne, czasem na korze drzew; również hodowana.

### **Roślina pod ochroną częściową.**

### **Surowiec:**

kłącza, pozyskiwane na wiosnę lub późną jesienią.

### **Działanie:**

moczopędne, przeczyszczające, przeciwzapalne, żółciopędne, żółciotwórcze, regulujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kłączy** - w dolegliwościach wątroby, w żółtaczce i stanach pożółtaczkowych, w słabym wydzielaniu żółci, dyskinezie woreczka żółciowego, zaburzeniach trawiennych oraz jako środek łagodnie przeczyszczający w przewlekłych zaparciach.

## 195. Pasternak zwyczajny



Pastinaca sativa L.

Roślina dwuletnia, do 1 m wys., o wrzecionowatym korzeniu; liście pojedynczo pierzastosieczne, o listkach jajowatych lub lancetowatych, brzegiem ząbkowanych; kwiaty żółcistożółte, zebrane w baldachy złożone; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

łąki, łąki, miedze, przydroża; również uprawiany.

### **Surowiec:**

korzenie, pozyskiwane na wiosnę, oraz owoce - we wrześniu i październiku.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, fosfor

### **Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C

### **Działanie:**

moczopędne, pobudzające wydzielanie soków trawiennych, przeciwdziałające powstawaniu kamieni moczowych i żółciowych, uspokajające, rozkurczowe, antyseptyczne, przeciwbólowe, powlekające, obniżające ciśnienie krwi.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z korzeni i owoców** - w dolegliwościach przewodu pokarmowego, żołądka, jelit i nerek, w kamicach nerkowej i żółciowej, w żółtaczkach, biegunkach, dusznicy bolesnej, nerwicy serca, w chorobach kobiecych oraz jako środek pobudzający miesiączkowanie.

**wyciąg alkoholowy z owoców** - w chorobach płucnych (gruźlica, rozedma).

**wyciąg winny z korzeni i owoców** - w przeziębieniach, nieżytych oskrzeli, w braku łaknienia i przyswajania pokarmów.

**żucie korzeni** jest wskazane w chorobach i bólach żołądka.

**przymoczek nasączony odwarem z korzeni** - w stanach zapalnych i ropnych oczu, w łuszczycy i bielactwie skóry.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**korzenie pasternaku** można stosować jako dodatek do zup, surówek, sałatek, mięs oraz podawać jak szparagi z wody lub smażone w cieście.

## 196. Pelargonium wonna



Pelargonium odoratissimum L.

Bylina, do 1 m wys.; liście o przyjemnym zapachu, dłoniastozłożone lub dłoniastoklapowane, owłosione, długoogonkowe; kwiaty wonne, jasnoróżowe, zebrane w skąpe baldachy; kwitnie: kwiecień-maj; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

uprawiana (w wielu odmianach, jako roślina ozdobna).

### **Surowiec:**

liście, zbierane przed kwitnieniem lub w początkowym jego okresie.

### **Działanie:**

antyseptyczne, insektobójcze, przeciwzapalne, ściągające, bakteriobójcze, oczyszczające, regenerujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** (jako płukanka) - w stanach zapalnych i wrzodziejących jamy ustnej, dziąseł, w paradentozie (niszczy gronkowce i paciorkowce).

**inhalacje z naparu z liści** - w nieżytach gardła i dróg oddechowych.

**okłady-kataplazmy z papki z liści** - w dolegliwościach reumatycznych.

**prymoczki nasączone odwarem z liści** stanowią środek antyseptyczny na rany, obtarcia, owrzodzenia i inne dolegliwości skórne, odświeżają i regenerują cerę.

**kąpiele z dodatkiem naparu z liści** są pomocne w leczeniu dermatoz, obniżają ciśnienie krwi, działają antyseptycznie, odświeżająco, przeciwzapalnie, odprężająco (pozostawiają aromatyczny zapach).

### **Zastosowanie kulinarne:**

**świeże lub suszone listki** dodaje się do napojów i herbat, które nabierają wówczas specyficznego aromatu.

Właściwości lecznicze podobne do pelargonii wonnej mają pelargonie szorstka (Pelargonium aiton L.) i pelargonie różowa (Pelargonium roseum (Walld) L.).

## 196a. Pelargonium szorstka



Pelargonium aiton L.

## 196b. pelargonie różowa



Pelargonium roseum (Walld) L.

### 197. Perz właściwy



*Elymus repens* L. (*Agropyron repens* (L.) P.B.)

Bylina, do 150 cm wys., o silnie rozgałęzionych, podziemnych rozłogach; źdźbła długie, zakończone krótkim kłosem o 4-, 5-kwiatowych kłoskach; liście równowąskie, całobrzegie, płaskie; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - ziarniak.

#### **Występowanie:**

pospolity chwast (uciążliwy i trudny do wytopienia); rośnie na polach uprawnych i w ogrodach, na łąkach, nieużytkach, przydrożach.

#### **Surowiec:**

kłącza, pozyskiwane późną jesienią lub wczesną wiosną.

#### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwgrzybicze, pobudzające, moczopędne, żółciopędne, przeciwcukrzycowe, odtruwające, uodparniające, uszczelniające, przeciwzapalne, przeciwmiażdżycowe, uelastyczniające naczynia krwionośne, metaboliczne, przeczyszczające, przeciwgorączkowe.

#### **Mikro- i makroelementy:**

żelazo, potas, krzem

#### **Witaminy:**

A, C

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar lub sok z kłaczy** - w skąpym wydalaniu moczu, obrzękach, kamicy nerkowej i żółciowej, w niewydolności wątroby, w początkowym stanie cukrzycy, w miażdżycy, nadciśnieniu tętniczym krwi, w łamliwości i przepuszczalności naczyń krwionośnych, w schorzeniach związanych z nieprawidłową przemianą materii (zaparcia, otyłość, trądzik) oraz jako środek regulujący procesy trawienne, czynności nerek i wątroby.

#### **Zastosowanie kulinarne**

**młode pędy** można gotować pożywną, leczniczą zupę.

**suszone, zmielone kłącza z dodatkiem drożdży**, zalanych wodą stołową do przyrządzenia doskonałego napoju leczniczego.

### 198. Pierwiosnek lekarski



Primula veris L. (Primula officinalis (L.) Hill.)

### 198a. Pierwiosnek wyniosły



Primula elatior (L.) Grufb.

Bylina, do 30 cm wys., o ukośnie ustawionym kłęczu, z licznymi korzeniami; liście odziomkowe zebrane w różyczkę, jajowate, silnie pomarszczone, od spodu owłosione, ogonkowe; pędy kwiatostanowe kutnerowato owłosione; kwiaty żółcistożółte, z pomarańczowymi plamkami w gardzieli, zebrane w szczytowe kwiatostany baldachowate; kwitnie: marzec-maj; owoc - torebka.

#### Występowanie:

lasy, zarośla, łąki, wzgórza, pastwiska; również uprawiana (dla celów farmaceutycznych).

#### Roślina pod ochroną częściową.

#### Surowiec:

korzenie, pozyskiwane (z plantacji) jesienią, oraz kwiaty (całe kwiatostany bez łodyżek) - w okresie kwitnienia.

#### Działanie:

pobudzające czynności wydzielnicze dróg oddechowych, wykrztuśne, moczopędne, przeciwzapalne, napotne, uspokajające.

#### Zastosowanie lecznicze:

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z korzeni i kwiatów** - w nieżytach jamy ustnej, gardła, krtani i oskrzeli, w uporczywym, suchym kaszlu, w zawrotach głowy oraz pomocniczo w pylicy, rozedmie, astmie i gruźlicy płuc.

**przymoczek nasączony naparem z kwiatów** są pomocne w regeneracji tkanki skóry twarzy o cerze zwiotczalej, suchej, schorowanej.

**kąpiele z dodatkiem naparu z korzeni i kwiatów** - oczyszczają i wydelikatniają naskórek (pozostawiają miodowy zapach).

#### Przeciwwskazania:

Preparatów z pierwiosnka nie należy stosować w ostrych nieżytach żołądka, w krwawieniach wewnętrznych i stanach pooperacyjnych.

Właściwości lecznicze podobne do pierwiosnka lekarskiego ma pierwiosnek wyniosły (Primula elatior (L.) Grufb.)

## 199. Pięciornik gęsi



Potentilla anserina L.

Bylina, do 50 cm wys.; korzeń gruby, wrzecionowaty, kłącza krótkie, pokryte resztkami przylistków i różyczką liści odziomkowych, z kątów których wyrastają naziemne pełzające, nitkowate i zakorzeniające się rozłogi; liście pierzastodzielne, złożone z 6-9 par listków, od spodu srebrzysto owłosionych; kwiaty duże, żółte, na długich szypułkach; kwitnie: kwiecień-wrzesień; owoc - drobny orzeszek.

### **Występowanie:**

bardzo pospolity; rośnie na łąkach, przydrożach, pastwiskach, w rowach itp.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

ściągające, przeciwbiegunkowe, przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne, uszczelniające, rozkurczowe, pobudzające wydzielanie soków trawiennych i czynności trawienne, żółciopędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w biegunkach, zaburzeniach układu pokarmowego, wzdęciach, kolce jelitowej, odbijaniu, braku łaknienia, w niedoborze soku żołądkowego i żółci, w bolesnym miesiączkowaniu, stanach spastycznych macicy, w początkach niewydolności wieńcowej, w niezżytach jamy ustnej, gardła i krtani, jako środek wywierający korzystny wpływ na czynności wątroby i hamujący drobne krwawienia z naczyń włosowatych.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w bólach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**młode pędy** można dodawać do sałatek i surówek.

## 200. Pięciornik kurze ziele



Potentilla erecta (L.) HampeF

Bylina, do 40 cm wys., o grubym, podziemnym kłączu, wewnątrz czerwonym; liście dłoniastozłożone, siedzące, łodygowe z dużymi przylistkami, odziomkowe trójlistkowe; kwiaty żółte, na długich szypułkach; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - orzeszek.

### **Występowanie:**

bardzo pospolity; rośnie na pastwiskach, łąkach, torfowiskach, miedzach, w lasach, rowach.

### **Surowiec:**

kłącza, pozyskiwane jesienią lub na wiosnę.

### **Działanie:**

przeciwnowotoczne, przeciwzapalne, ściągające, przeciwbiegunkowe, odtruwające, bakteriobójcze, przeciwskurczowe, przeciwgrzybicze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z kłączy** - w biegunkach bakteryjnych, czerwonce, durzę brzusznej, w dolegliwościach przewodu pokarmowego, w niezżytach żołądka i jelit, jamy ustnej, gardła i oskrzeli, w anginie, krwawieniach spowodowanych owrzodzeniem jelita grubego lub odbytnicy.

**przymoczki nasączone odwarem z kłączy** - w oparzeniach, owrzodzeniach i uszkodzeniach skóry.

**wlewy dopochwowe odwaru z kłączy** - w stanach zapalnych sromu i pochwy, w białych upławach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kłączy** mają działanie przeciwzapalne i antyseptyczne, są pomocne w leczeniu dermatoz.

**kąpiele stóp w odwarze z kłączy** stosuje się w leczeniu grzybic i nadmiernej potliwości.

## 201. Piwonia lekarska



*Paeonia officinalis* L.

Bylina, do 1 m wys., o bulwiastych, segmentowych korzeniach; łodyga jednokwiatowa, rozgałęziona, naga; liście podwójnie trójlistkowe, o listkach eliptycznych, skórzaste; kwiaty duże, białe, na szczytach łodyg; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - mieszek.

**Występowanie:**

wyłącznie uprawiana w ogrodach (jako roślina ozdobna).

**Surowiec:**

korzenie odmiany biało kwitnącej, pozyskiwane na wiosnę lub późną jesienią.

**Działanie:**

uspokajające, rozkurczowe, napotne, przeciwzapalne, moczopędne, żółciopędne, wykrztuśne, przeciwkrwotoczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z korzeni** - w nadkwaśności, braku łaknienia, braku laktacji, w owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy, w chorobach wątroby, padaczce, słabych krwawieniach w przewodzie pokarmowym i z narządów rodnych, w braku miesiączkowania, migrenie.

**wlewy dopochwowe odwaru z korzeni** - w stanach zapalnych pochwy, w nadżerkach i upławach.

**Zastosowanie kulinarne:**

**sproszkowany korzeń** stosuje się jako przyprawę do potraw mięsnych.



## 202. Podagrycznik pospolity



Aegopodium podagraria L.

Bylina, do 1 m wys., o kłęczach rozłożystych i czołgających się; łodyga krótka, szorstko owłosiona; liście dolne podwójnie trójlistkowe, o listkach jajowatych, dużych, u nasady sercowatych, górne pojedynczo trójlistkowe, o listkach podłużnie jajowatych; kwiaty białe, zebrane w baldachy złożone, o 6-12 szypułkach; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - jajowata rozłupnia.

### **Występowanie:**

pospolity; rośnie w wilgotnych lasach, zaroślach, ogrodach, na przychaciach.

### **Surowiec:**

kłęcza, pozyskiwane na wiosnę lub późną jesienią, oraz ziele - w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

przeciwzapalne, antyseptyczne, przeciwbólowe, przeciwreumatyczne, przeciwastmatyczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w chorobach reumatyczno-artretycznych, dnie, astmie.

**okłady-kataplazmy z papki z kłęczy i ziela** - w dolegliwościach reumatycznych i nerwobólach.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**młode ogonki liściowe** - można z nich sporządzać smaczną sałatę i podawać jako dodatek do potraw.

### 203. Podbiał pospolity



Tussilago farfara L.

Bylina, do 20 cm wys., o mocno rozgałęzionym kłęczu, z którego wyrastają łatwo zakorzeniające się rozłogi; pędy kwiatonośne okryte łuskami, wyrastające przed rozwojem liści; liście sercowatookrągłe, brzegiem nierówno ząbkowane, od spodu kutnerowato owłosione, ogonkowe; kwiaty złocistożółte, zebrane w pojedyncze, szczytowe koszyczki; kwitnie: marzec-kwiecień; owoc - niełupka z puchem kielichowym.

#### **Występowanie:**

pospolity; rośnie w wilgotnych zaroślach, na groblach, przydrożach, pogorzelskich, gliniastych zboczach, polach, łąkach, przy źródłiskach, nad brzegami wód.

#### **Surowiec:**

liście i kwiaty, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia rośliny.

#### **Mikro- i makroelementy:**

potas, mangan, cynk

#### **Działanie:**

osłaniające, powlekające, wykrztuśne, przeciwzapalne, ściągające, bakteriobójcze, rozkurczowe.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar wodny lub wyciąg alkoholowy z liści i kwiatów** - w niezżytach jamy ustnej, gardła, oskrzeli, w suchym kaszlu, utrudnionym odkrztuszaniu z zaleganiem flegmy, w przeziębieniach, astmie, rozedmie, w schorzeniach nerek i pęcherza.

**okłady z liści** - w obrzękach pourazowych, stłuczeniach, zwichnięciach, zranieniach i owrzodzeniach skóry.

**przymoczek nasączony mocnym naparem z liści i kwiatów** - w oparzeniach, odleżynach, stłuczeniach, stanach zapalnych skóry, owrzodzeniach, wypryskach, trądziku, świądzie.

**kąpiele z dodatkiem naparu z liści i kwiatów** - w stanach zapalnych skóry, owrzodzeniach i świądach skóry, w zwichnięciach i stłuczeniach.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**młode listki** można dodawać do sałatek i surówek.

## 204. Pokrzywa zwyczajna



Urtica dioica L.

Bylina, do 1 m wys., zazwyczaj dwupienna, wytwarzająca rozłogi; łodyga wzniesiona, czworokanciasta, pokryta włoskami, wydzielającymi przy dotknięciu parzący płyn; liście naprzeciwległe, podłużnie jajowate, u nasady sercowate, brzegiem grubo ząbkowane, ogonkowe, również pokryte parzącymi włoskami; kwiaty drobne, zielonkawe, zebrane w zwisające grona, wyrastające w kątach liści; kwitnie: czerwiec-październik; owoc - orzeszek.

### **Występowanie:**

pospolita; rośnie na przychaciach, przydrożach, nieużytkach, przyłociach, w zaroślach, ogrodach i lasach.

### **Surowiec:**

liście i ziele, pozyskiwane w czerwcu, przed ukazaniem się kwiatostanów, oraz korzenie - wczesną wiosną lub jesienią.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, magnez, mangan, fosfor, krzem

### **Witaminy:**

A, B1, B2, C, E, K

### **Działanie:**

moczopędne, przeciwkrwotoczne, przeciwbiegunkowe, przeciwcukrzycowe, przeciwzapalne, odkażające, bakteriostatyczne, metaboliczne, odtruwające, rozkurczowe, żółciopędne, przeciwreumatyczne, obniżające ciśnienie krwi, wzmacniające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z ziela** - w kuracji regeneracyjnej i odtruwającej organizm, w rekonwalescencji (zwłaszcza dzieci i osób w podeszłym wieku) oraz jako środek podnoszący poziom hemoglobiny we krwi, korzystnie wpływający na wątrobę, podniecający.

**napar z ziela** - w niezżytach dróg oddechowych, oskrzeli, astmie, w stanach zapalnych dróg moczowych, skąpomoczu, skazie moczanowej, chorobach reumatycznych, w zaburzeniach przemiany materii, wynikających z niedoboru mikroelementów, w otyłości, anemii, początkowym stanie cukrzycy, w braku laktacji, w zaburzeniach miesiączkowania, niezżytach przewodu pokarmowego, biegunkach, słabych krwawieniach w przewodzie pokarmowym i jako środek ogólnie wzmacniający.

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z korzeni** - w stanach zapalnych pęcherza i dróg moczowych, w chorobach reumatycznych, kobiecych, w astmie, w chorobach serca i naczyń krwionośnych, w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

**prymoczki nasączone sokiem z ziela** stosuje się do regeneracji twarzy, odmładzają i przywracają ładną, jędrną cerę.

**mycie głowy odwarem z ziela** jest pomocne w łojotokowym zapaleniu skóry na głowie i łupieżu, zapobiega łysieniu, regeneruje naskórek.

**tampony nasyczone sokiem z ziela**, wprowadzone do nosa tamują krwawienia.

**wlewy odwaru lub irygacje dopochwowe odwarem z ziela** - w zapaleniu pochwy i upławach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z całych roślin** mają działanie odprężające i regenerujące tkankę skóry.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**młode listki i pędy** są znakomitym surowcem do sporządzania sałatek leczniczych. Dodaje się je również do zup, ziemniaków, farszy, mięs, twarogu i innych potraw.

## 205. Pokrzywa żegawka



Urtica urens L.

Roślina jednoroczna, do 50 cm wys., jedno- pienna; łodyga czworokanciasta, pokryta włoskami, wydzielającymi przy dotknięciu parzący płyn; liście jajowatoromboidalne, brzegiem ostro ząbkowane, długoogonkowe; kwiaty zielone, zebrane w zwisające grona, wyrastające w kątach liści; kwitnie: maj-październik; owoc - orzeszek.

### **Występowanie:**

pospolity chwast; rośnie w ogrodach, na przypłociach, przydrożach, rumowiskach.

**Surowiec:** liście i ziele, pozyskiwane w maju, przed ukazaniem się kwiatostanów, oraz korzenie - wczesną wiosną lub jesienią.

### **Działanie:**

moczopędne, przeciwkrwotoczne, przeciwbiegunkowe, przeciwcukrzycowe, przeciwzapalne, odkażające, bakteriostatyczne, metaboliczne, odtruwające, rozkurczowe, żółciopędne, przeciwrumatyczne, obniżające ciśnienie krwi, wzmacniające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z ziela** - w kuracji regeneracyjnej i odtruwającej organizm, w rekonwalescencji (zwłaszcza dzieci i osób w podeszłym wieku) oraz jako środek podnoszący poziom hemoglobiny we krwi, korzystnie wpływający na wątrobę, podniecający.

**napar z ziela** - w nieżytach dróg oddechowych, oskrzeli, astmie, w stanach zapalnych dróg moczowych, skąpomoczu, skazie moczanowej, chorobach reumatycznych, w zaburzeniach przemiany materii, wynikających z niedoboru mikroelementów, w otyłości, anemii, początkowym stanie cukrzycy, w braku laktacji, w zaburzeniach miesiączkowania, nieżytach przewodu pokarmowego, biegunkach, słabych krwawieniach w przewodzie pokarmowym i jako środek ogólnie wzmacniający.

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z korzeni** - w stanach zapalnych pęcherza i dróg moczowych, w chorobach reumatycznych, kobiecych, w astmie, w chorobach serca i naczyń krwionośnych, w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

**przymoczki nasączone sokiem z ziela** stosuje się do regeneracji twarzy, odmładzają i przywracają ładną, jędrną cerę.

**mycie głowy odwarem z ziela** jest pomocne w łojotokowym zapaleniu skóry na głowie i łupieżu, zapobiega łysieniu, regeneruje naskórek.

**tampony nasycone sokiem z ziela**, wprowadzone do nosa tamują krwawienia.

**wlewy odwaru lub irygacje dopochwowe odwarem z ziela** - w zapaleniu pochwy i upławach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z całych roślin** mają działanie odprężające i regenerujące tkankę skóry.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**młode listki i pędy** są znakomitym surowcem do sporządzania sałatek leczniczych. Dodaje się je również do zup, ziemniaków, farszy, mięs, twarogu i innych potraw.

### 206. Połonicznik nagi



Herniaria glabra L.

### 206a. Połonicznik kosmaty



Herniaria hirsuta L.

Roślina jednoroczna, dwuletnia, rzadziej bylina, tworząca kobierce; łodyga rozestłana, do 30 cm dł., rozgałęzająca się widlasto, naga lub słabo owłosiona; liście naprzeciwległe, podłużnie eliptyczne, całobrzegie; kwiaty bardzo drobne, żółtozielone, siedzące, zebrane w zbite kłębiki w kątach liści; kwitnie: maj-sierpień; owoc - niełupka.

**Występowanie:**

miejsca nasłonecznione i piaszczyste, często wzdłuż dróg.

**Surowiec:**

zakwitające ziele (o jednolitej, zielonej barwie), pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

antyseptyczne, rozkurczowe, rozpuszczające kamienie moczowe, moczopędne, przeciwzapalne, osłaniające, odtruwające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w schorzeniach dróg moczowych, zapaleniu cewki moczowej i pęcherza, w kamicy moczowej, jako środek zapobiegający powstawaniu kamieni moczowych i odkażający drogi moczowe.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie antyseptyczne i rozkurczowe, są pomocne w leczeniu kamicy moczowej.

Właściwości lecznicze podobne do połonicznika nagiego ma połonicznik kosmaty (Herniaria hirsuta L.)

## 207. Pomarańcza gorzka



Citrus aurantium L.

Krzew lub małe drzewko, do 8 m wys.; pędy kolczaste; liście pachnące, podłużnie jajowate, osadzone na oskrzydłonych ogonkach; kwiaty duże, białe, o aromatycznym zapachu; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - duży, kulisty, ciemnopomarańczowy, o aromatycznym zapachu, kwaśnogorkim miąższu, podzielonym na komory (hesperidium).

### **Występowanie:**

uprawiana głównie w Indiach i krajach śródziemnomorskich; u nas tylko w doniczkach i szklarniach.

### **Surowiec:**

owoce (importowane) oraz suszone skórki.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, miedź, żelazo, potas, sód

### **Witaminy:**

A, B1; B2, B6, C, E, P, PP

### **Działanie:**

bakteriobójcze, moczopędne, przeciwgorączkowe, zasadowotwórcze, mineralizujące, orzeźwiające, witaminizujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z owoców** - w niestrawnościach, nadkwasowości, chorobach gorączkowych.

**wyciąg alkoholowy ze skórek** - jako środek bakteriobójczy, przeciwbólowy, pomocny w schorzeniach wątroby, żołądka, niestrawnościach, nerwobólach oraz jako zmywacz do twarzy o każdej cerze (rozcieńczony wodą destylowaną).

## 208. Popłoch pospolity



Onopordon acanthium L.

Roślina dwuletnia, do 150 cm wys., jasnozielona lub niebieskozielona; łodyga gałęzista, wzniesiona, kolczasto oskrzydłona; liście kłujące, brzegiem kolczasto-ząbkowane, odziomkowe szerokoeliptyczne, klapowane, zwężone w ogonek, łodygowe podłużnie owalne, siedzące; koszyczki kwiatowe pojedyncze lub po kilka na szczytach łodyg, okryte odstającymi i kłującymi łuskami, dno koszyczka mięsiste; kwiaty purpurowe; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - niełupka z puchem kielichowym.

### **Występowanie:**

pospolity; rośnie na pastwiskach, przydrożach, ugorach, gruzowiskach, nieużytkach.

### **Surowiec:**

korzenie, pozyskiwane wczesną wiosną i jesienią, oraz ziele - w pełni kwitnienia.

### **Działanie:**

osłaniające, tonizujące pracę serca, pobudzające, bakteriobójcze, antyseptyczne, poprawiające ukrwienie i krążenie obwodowe, przeciwbiegunkowe, przeciwzapalne, moczopędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy z korzeni i ziela** - w dusznicy bolesnej, niewydolności krążenia obwodowego i wieńcowego serca, w stanach zapalnych mięśnia sercowego, w zapaleniu reumatoidalnym serca oraz jako środek tonizujący pracę mięśnia sercowego.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie pobudzające i są pomocne w leczeniu dermatoz.

**Uwaga.** Leczenie chorób serca można przeprowadzać tylko w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

## 209. Por warzywny



Allium porrum L.

Roślina zielna, wieloletnia, do 1 m wys., z podłużną, pojedynczą, białawą cebulą; liście podłużnie lancetowate, szerokie, szarzielone; kwiaty różowe, zebrane w kulisty baldachopodobny kwiatostan; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiany.

### **Surowiec:**

cała roślina, pozyskiwana w okresie wegetacji.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, chlor, żelazo, potas, magnez, sód, fosfor, krzem

### **Witaminy:**

A, B1, B2, B6: C, E, PP

### **Działanie:**

moczopędne, przeciwzapalne, przeciwreumatyczne, bakteriobójcze, żółciopędne, żółciotwórcze, pobudzające, wiatropędne, przeciwcukrzycowe, zmniejszające krzepliwość krwi.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**bez względu na postać, w jakiej spożywa się por**, ma on wpływ na czynności trawienne, pobudza łaknienie, zwiększa przyswajanie pokarmów, jest pomocny w schorzeniach układu pokarmowego, wątroby, nerek, w kamicy nerkowej, w schorzeniach reumatyczno-artretycznych, w początkowym stanie cukrzycy, arteriosklerozie i stanach pozawałowych.

### **Zastosowanie kulinarne**

**pory** stosuje się jako warzywo i przyprawę kuchenną z powodu dużych właściwości dietetycznych i smakowych. Można z nich gotować lecznicze, odżywcze zupy, sporządzać sałatki i surówki.



## 210. Portulaka siewna



Portulaca oleracea L.

Roślina jednoroczna, do 50 cm wys.; łodyga gruba, mięsista, prosta, z czerwonym nalotem; liście naprzeciwległe, odwrotnie jajowate, całobrzegie, mięsiste, siedzące; kwiaty drobne, żółte, pojedyncze, wyrastające w kątach liści; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - torebka.

**Występowanie:**

ogrody, przydroża, nieużytki.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

**Działanie:**

tonizujące, odtruwające, podnoszące ciśnienie krwi, przeciw pasożytnicze, wzmacniające, moczopędne, pobudzające wydzielanie soków trawiennych.

**Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy z ziela** - w zaburzeniach trawiennych, nadkwaśności, w braku łaknienia, trawienia i przyswajania pokarmów, w dolegliwościach serca, w nadciśnieniu tętniczym krwi oraz jako środek wzmacniający i odtruwający organizm.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** są pomocne w stanach zapalnych oczu, wzmacniają wzrok.

**wlewy doodbytowe odwaru z ziela** niszczą robaki jelitowe.

**Zastosowanie kulinarne:**

**świeże ziele** można dodawać do sałatek, surówek, zup, sosów.

**suszone, rozdrobnione ziele** zaleca się jako przyprawę osobom stosującym dietę bezsolną.

**listki** można przechowywać na zimę w postaci solonej lub marynowanej.

## 211. Porzeczka agrest



Ribes uva-crispa L. (Ribes grossularia L.)

Krzew, do 150 cm wys., kolczasty; liście małe, nieco skórzaste, trój- lub pięcioklapowe, brzegiem karbowane; kwiaty żółtozielone, w krótkich, jedno-, dwu- lub trójkwiatowych gronach; kwitnie: kwiecień; owoc - kulista lub eliptyczna, żółtawozielona lub czerwona, owłosiona jagoda.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiana; również dziczyła w lasach i zaroślach.

### **Surowiec:**

owoce, zbierane w lipcu i sierpniu.

### **Działanie:**

moczopędne, przeciwzapalne, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, metaboliczne, ściągające, antyseptyczne, witaminizujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**owoce (w każdej postaci)** - w dolegliwościach żołądka, jelit, w niestrawnościach, schorzeniach nerek, skąpomoczu, dolegliwościach wątroby, w miażdżycy, zaburzeniach przemiany materii i chorobach skórnych.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**owoce agrestu** można spożywać w każdej postaci.

**świeże owoce** są cennym surowcem dietetycznym, a sporządza się z nich takie przetwory jak: dżemy, galaretki, konfitury, kompoty, soki.

**owoce** można suszyć, kandyzować (wówczas dodaje się je zamiast rodzynek do wypieków i deserów) oraz zamrażać.

## 212. Porzeczka czarna



Ribes nigrum L.

Krzew, do 150 cm wys., o swoistym, niezbyt miłym aromacie; liście trój- lub pięcioklapowe, brzegiem karbowane, od spodu z żółtymi gruczołkami zawierającymi przykry w zapachu płyn; kwiaty niepozorne, żółtawoczerwone, zebrane w grona; kwitnie: kwiecień-czerwiec; owoc - czarna, kulista jagoda.

### **Występowanie:**

wilgotne olszyny, zarośla, brzegi rzek; również uprawiana.

### **Roślina pod ochroną częściową.**

### **Surowiec:**

liście, zbierane w okresie kwitnienia, oraz owoce - w lipcu i sierpniu.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, miedź, żelazo, potas, magnez, fosfor, siarka

### **Witaminy:**

A, B1, C, E, K, H, P, PP

### **Działanie:**

moczopędne, napotne, bakteriobójcze, przeciwzapalne, pobudzające wydzielanie soków trawiennych, ściągające, wirusobójcze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w dolegliwościach pęcherza moczowego, nieżytach żołądka i jelit, w niedokwaśności, przeziębieniach, anginie, nieżytach dróg oddechowych, jamy ustnej, gardła (jako płukanka), w bólach stawów i mięśni, jako środek zwiększający odporność organizmu.

**okłady-kataplazmy z papki z liści** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych.

**przymoczek nasączony naparem z ziela** są pomocne w leczeniu ran, owrzodzeń żyłakowatych, wyprysków skórnych i czyraków, w regeneracji cery suchej i zwiotczalej.

**winko lecznicze z owoców** - w chorobach serca i naczyń krwionośnych.

**sok z owoców** działa wirusobójczo, jest zalecany w grypie.

**kąpiele z dodatkiem naparu z liści** są zalecane w chorobach reumatycznych i skórnych.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**owoce porzeczki czarnej** należy spożywać w każdej postaci - świeże i przetwarzane, gdyż są cennym surowcem dietetycznym. Sporządza się z nich wiele przetworów, jak: kompoty, dżemy, nektary, galaretki, soki i syropy.

**liście** należy dodawać do kiszenia ogórków i warzyw, w celu lepszej ich konserwacji.

### 213. Powojnik pnący



Clematis vitalba L.

Bylina o pędzie pnącym, do 8 m wys.; łodyga żeberkowana; liście nieparzystopierzaste, złożone z 3-5 jajowatolancetowatych listków, brzegiem piłkowanych; kwiaty liczne, białe, pachnące, zebrane w wiechowate kwiatostany, wyrastające w kątach liści; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - niełupka.

#### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

lasy, zarośla, brzegi rzek na Śląsku; również uprawiany w ogrodach (jako pnące ozdobne).

#### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

przeciwzapalne, bakteriobójcze, przeciw- grzybicze, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwreumatyczne, rozgrzewające, przeciwbólowe.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**okłady-kataplazmy z papki i ziela** - w stanach zapalnych stawów, mięśni, ścięgien, w bólach reumatycznych i nerwobólach.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** - w owrzodzeniach, źle gojących się i ropiejących ranach, w liszajach, egzemach, uporczywych wysypkach, grzybicach skóry.

**Uwaga.** Preparaty z powojnika pnącego, z uwagi na toksyczne właściwości tej rośliny, mają wyłącznie, zewnętrzne zastosowanie lecznicze.

## 214. Powojnik prosty



Clematis recta L.

Bylina, do 120 cm wys., o pędzie wzniesionym; łodyga lekko bruzdowana, u góry owłosiona; liście naprzeciwległe, niebieskawzielone, nieparzystopierzaste, złożone z 3-5 jajowatolancetowatych listków, dolne pojedyncze, słabo owłosione; kwiaty białe, na zewnątrz owłosione, zebrane w wiechowate kwiatostany szczytowe i boczne; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - niełupka.

**Roślina trująca!**

**Występowanie:**

brzegi lasów, skaliste zbocza.

**Roślina chroniona.**

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

przeciwzapalne, bakteriobójcze, przeciw- grzybicze, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwreumatyczne, rozgrzewające, przeciwbólowe.

**Zastosowanie lecznicze:**

**okłady-kataplazmy z papki i ziela** - w stanach zapalnych stawów, mięśni, ścięgien, w bólach reumatycznych i nerwobólach.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** - w owrzodzeniach, źle gojących się i ropiejących ranach, w liszajach, egzemach, uporczywych wysypkach, grzybicach skóry.

**Uwaga.** Preparaty z powojnika pnącego, z uwagi na toksyczne właściwości tej rośliny, mają wyłączni, zewnętrzne zastosowanie lecznicze.

### 215. Poziwnik pstry



*Galeopsis speciosa* Mill.

### 215a. Poziwnik miękkowłosy



*Galeopsis pubescens* Bess.

Roślina jednoroczna, do 1 m wys.; łodyga gałęzista, czworokanciasta, ogruczolona, w węzłach zgrubiała, szorstko owłosiona; liście naprzeciwległe, jajowate lub jajowatolancetowate, zastrzone, brzegiem karbowano-piłkowane, zwężone w ogonek; kwiaty bladożółte z purpurowofioletową klapą środkową wargi dolnej, zebrane w skrócone wierzchołki, wyrastające w kątach liści; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 4 rozłupki.

#### **Występowanie:**

las i zarośla łąkowe, zręby, ogrody, brzegi wód itp.

#### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

moczopędne, wykrztuśne, antyseptyczne, ściągające, bakteriobójcze, przeciwzapalne, regulujące, osłaniające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w chorobach górnych dróg oddechowych, nieżytych oskrzeli, w przewlekłym, uporczywym kaszlu, w zaburzeniach trawiennych i przemiany materii, w dolegliwościach nerek i pęcherza moczowego, w stanach zapalnych dróg moczowych, w uszkodzeniach naczyń krwionośnych, wybroczynach podskórnych.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych, w zwichnięciach i złamaniach kości.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w owrzodzeniach, czyrakach, uszkodzeniach skóry, egzemach, liszajach i innych drobnych dermatozach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie przeciwzapalne, odtruwające, regenerujące, gojące, są pomocne w dolegliwościach reumatycznych, chorobach kobiecych, w zwichnięciach i złamaniach kości.

Właściwości lecznicze podobne do poziwnika pstrego ma wiele innych gatunków poziwnika występujących w Polsce, m.in.: poziwnik miękkowłosy (*Galeopsis pubescens* Bess.), poziwnik polny (*Galeopsis iadanum* L.), poziwnik wąskolistny (*Galeopsis angustifolia* Ehrh.), poziwnik szorstki (*Galeopsis tetrahit* L.).

**215b. Poziwnik polny**



*Galeopsis iadanum* L.

**215c. Poziwnik wąskolistny**



*Galeopsis angustifolia* Ehrh.

**216. Poziwnik szorstki**



*Galeopsis tetrahit* L.

Roślina jednoroczna, do 1 m wys.; łodyga czworokanciasta, rozgałęziona, u góry często ogruczołona; liście naprzeciwległe jajowate lub podłużnie jajowate, brzegiem karbowano-piłkowane, zastrzone, ogonkowe; kwiaty fioletowe lub fioletowopurpurowe, nieraz z jasną obwódką i żółtą plamą w gardzieli, zebrane w skrócone wierzchołki, wyrastające w kątach liści; kwitnie: czerwiec-październik; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 4 rozłupki.

**Występowanie:**

poła, przydroża, obrzeża lasów, zarośla.

**Surowiec:**

ziele (szczytowe części pędów), pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

**Działanie:**

pobudzające, moczopędne, bakteriobójcze, wykrztuśne, ściągające, przeciwzapalne, osłaniające, metaboliczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** wywiera duży wpływ na przemianę materii, jest stosowany w rekonwalescencji, chorobach podeszłego wieku, stanach pooperacyjnych, oparzeniach i uszkodzeniach skóry, w wybroczynach podskórnych, a podawany łącznie z antybiotykami jest pomocny w gruźlicy płuc, rozedmie, pylicy, anginie, miażdżycy, chorobach układu ruchu, dnie, w stanach zapalnych przewodu pokarmowego i oddechowego, w schorzeniach dróg moczowych i pęcherza.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w chorobach reumatyczno-artretycznych, w zwichnięciach i złamaniach kości.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w chorobach, owrzodzeniach i uszkodzeniach skóry, w oparzeniach, trudno gojących się ranach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie przeciwzapalne i gojące, są pomocne w stanach zapalnych skóry, bólach reumatycznych, chorobach kobiecych, złamaniach kości.

**ziele poziwnika szorstkiego** ma intensywniejsze działanie lecznicze niż surowce innych gatunków poziwników.

## 217. Poziomka pospolita



Fragaria vesca L.

Bylina, do 30 cm wys., tworząca rozłogi; kłocze krótkie; łodyga owłosiona; liście zebrane w przyziemnej rozecie, trójlistkowe, brzegiem piłkowane, od spodu owłosione, długoogonkowe; kwiaty białe, promieniste, zebrane w skąpokwiatowe baldachogrona; kwitnie: maj-czerwiec, owoc - wieloorzeszek, powstający przez zmięśnienie dna kwiatowego (tzw. owoc zbiorowy), czerwony, pachnący, smaczny.

### **Występowanie:**

bardzo pospolita; rośnie na zrębach, w zaroślach, runie leśnym.

### **Surowiec:**

liście, pozyskiwane w okresie kwitnienia rośliny, oraz owoce - w lipcu i sierpniu.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, kobalt, żelazo, jod, potas, sód, fosfor, siarka

### **Witaminy:**

A, B1: B2, B6, C, E, K, PP

### **Działanie:**

moczopędne, odtruwające, ściągające, bakteriobójcze, przeciwbiegunkowe, wzmacniające, metaboliczne, regenerujące, tonizujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w zaburzeniach jelitowych i trawiennych, w biegunkach, miażdżycy, dnicy, kamicy nerkowej, krwawieniach macicznych, żylakach odbytu, jako środek odtruwający („czyszczący krew”), regulujący przemianę materii, pomocny w dolegliwościach skórnych, nieżytach żołądka, jelit, jamy ustnej i gardła.

**sok z owoców** ma działanie wzmacniające, odżywcze, mineralizujące, witaminizujące, odtruwające, jest pomocny w kamicy nerkowej, chorobach serca, niewydolności krążenia obwodowego krwi.

**przymoczki nasączone sokiem z owoców** są pomocne w regeneracji tkanki skórnej twarzy, leczą trądzik, wypryski i liszaje, będące wynikiem złej przemiany materii, oczyszczają skórę twarzy, zwężają pory, ujędrniają suchą i zwiotczałą cerę.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**młode suszone listki** są używane jako namiastka herbaty, można je również łączyć z prawdziwą herbatą.

**owoce** spożywa się w każdej postaci. Świeże są cerynym surowcem dietetycznym, a robi się z nich takie przetwory, jak: soki, kompoty, dżemy, konfitury.



## 218. Poziomka wysoka



Fragaria moschata Duch.

Bylina, do 40 cm wys.; łodyga gęsto, odstająco owłosiona; liście zebrane w przyziemnej rozetce, trójlistkowe, brzegiem piłkowane; kwiaty białe, zbudowane z 5-działkowego kielicha, 5-dzielnego kieliszka i 5 białych płatków korony, zebrane w skąpokwiatowe baldachogrona; kwitnie: maj-lipiec, owoc - wieloorzeszek, powstający przez zmięśnienie dna kwiatowego, soczysty, czerwony, pachnący.

### **Występowanie:**

lasy liściaste, zręby, zarośla.

### **Surowiec:**

liście, pozyskiwane w okresie kwitnienia rośliny, oraz owoce - od lipca do września.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas

### **Witaminy:**

A, B, C,

### **Działanie:**

moczopędne, ściągające, bakteriobójcze, przeciwbiegunkowe, regulujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z liści** - w niezżytach żołądka, jelit, jamy ustnej, w biegunkach, chorobach układu moczowego, kamicy nerkowej, wyczerpaniu nerwowym.

**okłady ze sparzonych liści** - w owrzodzeniach, egzemach, trudno gojących się ranach i łuszczycy skóry.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**młode suszone listki** - sporządza się herbatę leczniczą.

**owoce** spożywa się w stanie świeżym i przetwarza na kompoty, soki, dżemy, konfitury.

## 219. Prawoślaz lekarski



*Althaea officinalis* L.

Bylina, do 150 cm wys., szaro owłosiona, o grubym, żółtym korzeniu; w pierwszym roku wydaje rozetę przyziemnych liści, w następnych prostą łodygę, pojedynczą lub rozgałęzioną; liście jajowate, trój- lub pięcioklapowe, brzegiem karbowane, ogonkowe; kwiaty bladuróżowe, wyrastające po kilka w kątach liści, głównie na wierzchołku łodygi; kwitnie: lipiec-wrzesień, owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

rowy, łąki, solniska; rzadko uprawiany.

### **Surowiec:**

korzenie (roślin dwu- lub trzyletnich), pozyskiwane na wiosnę lub jesienią, oraz liście i kwiaty - w okresie kwitnienia.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, magnez, mangan, molibden, sód, fosfor, siarka

### **Witaminy:**

C

### **Działanie:**

powlekające, osłaniające, zmiękczone, wykrztuśne, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), regenerujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści i kwiatów** - w nieżytach żołądka, jelit, górnych dróg oddechowych, jamy ustnej i gardła, w przewlekłym, suchym kaszlu, w zaburzeniach pokarmowych (u dzieci).

**odwar z korzeni** - w uszkodzeniach błon śluzowych jamy ustnej, gardła i krtani gorącymi i żrącymi płynami, w nieżytach przewodu pokarmowego, nadkwaśności, jako środek osłaniający i przeciwzapalny.

**sproszkowane korzenie** - w uporczywych zaparciach.

**okłady z papki z korzeni** - w ropnym zapaleniu skóry, czyrakach, owrzodzeniach żyłakowatych, świądzie skóry.

**przymoczek nasączony odwarem z kwiatów** - w zapaleniach i uszkodzeniach skóry, trądziku, owrzodzeniach, liszajach, w stanach zapalnych spojówek i powiek.

## 220. Prawoślaz wysoki



*Althaea rosea* (L.) Cav. var. *nigra hort.*

Roślina jednoroczna lub dwuletnia, do 200 cm wys.; łodyga prosta, nierozgałęziona, szorstko owłosiona; liście dłoniastoklapowane, o 5-7 klapach, brzegiem karbowane, owłosione, długoogonkowe; kwiaty o różnej barwie, od białej do czarnej, duże, wyrastające po kilka w kątach liści; kwitnie: lipiec - wrzesień; owoc - tarczowata wielocłonowa rozłupnia.

### **Występowanie:**

uprawiany w ogrodach.

### **Surowiec:**

kwiaty odmiany czarno kwitnącej, zbierane w lipcu i sierpniu.

### **Działanie:**

osłaniające, wykrztuśne, pobudzające, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), regenerujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w niezżytach żołądka, jelit, górnych dróg oddechowych, w przewlekłym, suchym kaszlu, w zaleganiu flegmy, suchości w gardle, w zaburzeniach miesiączkowania i w okresie przekwitania.

**przymoczek nasączony naparem z kwiatów** służą do usuwania zrogowaciałego naskórka, są pomocne w trudno gojących się ranach i owrzodzeniach, owrzodzeniach żylakowatych podudzi, oparzeniach, odleżynach, leczą stany zapalne powiek i wzmacniają wzrok.

**wlewy dopochwowe naparu z kwiatów** - w białych upławach, stanach zapalnych i nadżerkach pochwy, świądzie sromu.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** działają osłaniająco i przeciwzapalnie, przyspieszają gojenie uszkodzeń skóry.

## 221. Przelot pospolity



*Anthyllis vulneraria* L.

Bylina, do 50 cm wys., jedwabisto owłosiona; korzeń palowy; łodyga wzniesiona; liście pierzaste, odziomkowe o 1-4 parach eliptycznych listków, łodygowe o 3-6 parach; kwiaty motylkowe, żółte, o dużym, rozdętym i owłosionym kielichu, zebrane w luźne główki; kwitnie: maj-lipiec; owoc - strąk.

### **Występowanie:**

pastwiska, skarpy, zarośla, łąki, brzegi pól i lasów.

### **Surowiec:**

główki kwiatostanowe, zbierane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, moczopędne, odtruwające, powlekające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne, przeczyszczające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w niezżytach przewodu pokarmowego, w chorobach pęcherza i dróg moczowych, w kamicy nerkowej, wadliwej przemianie materii, otyłości oraz jako środek odtruwający („czyszczący krew”).

**przymoczek nasączony naparem z kwiatów** - w trudno gojących się ranach, owrzodzeniach, stłuczeniach, obrzękach, w regeneracji cery.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** mają działanie odkażające, oczyszczające, przeciwzapalne i gojące, są pomocne w świądzie i chorobach skóry.

## 222. Przeszć dwupienny



*Bryonia cretica* ssp. *dioica* Jacq. (*Bryonia dioica* Jacq.)

## 222a. Przeszć biały



*Bryonia alba* L.

Bylina dwupienna; łodyga pnąca się, tworząca pędy do 5 m dł., szorstko owłosiona; liście dłoniastokłapowane, o 5 kłapach; kwiaty męskie zielonkawobiałe, zebrane w grona, żeńskie żółtawobiałe, skupione w baldachokształtne pęczki; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - czerwona jagoda.

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

przyłocia, zarośla; również uprawiany.

#### **Surowiec:**

korzenie, pozyskiwane wczesną wiosną lub jesienią.

#### **Działanie:**

moczopędne, przeczyszczające, wymiotne, przeciwbólne, przeciwreumatyczne, bakteriobójcze.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z korzeni** - w chorobach nerek i pęcherza moczowego oraz jako środek wymiotny i powodujący poronienie ciąży.

**okłady-kataplazmy z papki z korzeni** - w chorobach reumatyczno-artretycznych.

**Uwaga.** Preparaty z przestępu przyjmowane doustnie można stosować jedynie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą. Właściwości lecznicze podobne do przestępu dwupiennego ma przestęp biały (*Bryonia alba* L.)

## 223. Przetacznik leśny



*Veronica officinalis* L.

Bylina zimozielona; łodyga płożąca i zakorzeniająca się, do 20 cm dł., rozgałęziona, gęsto owłosiona; liście naprzeciwległe, jajowate, brzegiem karbowane; kwiatostany gęste, groniaste, prosto wzniesione, wyrastające w kątach liści, kwiaty białe lub bladoniebieskie; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

łąki, pastwiska, świetliste lasy, zręby i zarośla.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

wykrztuśne, moczopędne, żółciopędne, żółciotwórcze, bakteriobójcze, odtruwające, zapierające, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), ściągające, przeciwskurczowe, pobudzające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w nieżytach jamy ustnej, gardła, oskrzeli, w chrypce, przewlekłym kaszlu, w nieżytach i zaburzeniach przewodu pokarmowego, w braku łaknienia, bólach brzucha, wzdęciach, odbijaniu, owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy, w niewydolnościach nerek, pęcherza moczowego, wątroby, w puchlinie wodnej, zapaleniu węzłów chłonnych, dolegliwościach skórnych.

**prymoczki nasączone odwarem z ziela** - w owrzodzeniach, trudno gojących się ranach, liszajach, swędzących wysypkach, oparzeniach I i II stopnia, trądziku występującym na tle zaburzeń przemiany materii.

**wlewy odwaru i nasiadówki w odwarze z ziela** - w świądzie sromu, upławach, żylakach odbytu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie odkażające, są pomocne w dermatozach, owrzodzeniach i świądzie skóry, w trudno gojących się ranach, bólach gośćcowych.

## 224. Przyłuszczka pospolita



*Hepatica nobilis* Gars.

Bylina bezłodygowa, do 20 cm wys.; kłącze mocne, krótkie, pokryte łuskami, z kątów których wyrastają trójklapowe liście o sercowatej nasadzie, częściowo zimotrwałe, długoogonkowe; kwiaty najczęściej niebieskie; kwitnie: marzec-maj; owoc - omszona niełupka z dzióbkiem.

**Występowanie:**

cieniste lasy, zarośla, zagajniki.

**Surowiec:**

młode liście (bez ogonków), zbierane w końcu kwietnia i na początku maja.

**Działanie:**

przeciwnowotoczne, przeciwzapalne, wymiotne, przeczyszczające, przeciwbólowe, antyseptyczne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

**Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w nieżytach dróg oddechowych, w dolegliwościach wątroby i woreczka żółciowego, w słabych krwawieniach wewnętrznych.

## 225. Przymiotno kanadyjskie



*Conyza canadensis* (L.) Crong. (*Erigeron canadensis* L.)

Roślina jednoroczna lub dwuletnia, do 1 m wys.; łodyga wzniesiona, prosta, u góry rozgałęziona, szorstko owłosiona, gęsto pokryta lancetowatymi liśćmi; kwiaty brzeżne białe; kwitnie: czerwiec - październik; owoc - niełupka z puchem kielichowym.

### **Występowanie:**

pospolity chwast; rośnie w miejscach ruderalnych, na ugorach, pastwiskach, nad brzegami wód, na polach uprawnych i w ogrodach, na łąkach.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

przeciwnowotoczne, bakteriobójcze, przeciwzapalne, przeciwbiegunkowe, moczopędne, ściągające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w przewlekłym i obfitym miesiączkowaniu, w krwawieniach w przewodzie pokarmowym, drogach moczowych i z narządów rodnych, w skazie krwotocznej i moczanowej, w chorobach nerek i pęcherza moczowego, w kamicy nerkowej, nerczycy, początkach puchliny wodnej, niezżytach przewodu pokarmowego, owrzodzeniach żołądka, dwunastnicy i jelita grubego, we wzdęciach, uporczywych biegunkach, wadliwej przemianie materii, gośćcu, dnie.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w schorzeniach reumatycznych, nerwobólach, kamicy nerkowej.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** - w trudno gojących się ranach i owrzodzeniach, świądzie skóry, odleżynach oraz oparzeniach.

**kąpiele z dodatkiem naparu z ziela** są pomocne w leczeniu oparzeń, odleżyn, świądu i stanów zapalnych skóry.



## 226. Przytulia właściwa



Gallum verum L.

Bylina, do 60 cm wys., o kłacu z licznymi rozłogami; łodyga cienka, krótka, omszona, podnosząca się i zakończona kwiatostanami; liście równowąskie, o mocno podwiniętych brzegach, z wierzchu ciemnozielone, od spodu bledsze, owłosione; kwiaty drobne, żółte, wiechowate; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - rozłupnia.

**Występowanie:**

suche łąki, zbocza, miedze, świetliste zarośla.

**Surowiec:**

korzenie, pozyskiwane na wiosnę i jesienią, oraz ziele - w początkowym okresie kwitnienia.

**Działanie:**

antyseptyczne, rozkurczowe, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), uelastyczniające naczynia krwionośne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w zaburzeniach krążenia obwodowego, w zastojach żylnych, kurczach mięśni nóg, żylakach, chorobach prostaty.

**wlewy doodbytowe odwaru z korzeni i ziela** - w żylakach odbytu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie odkażające, przeciwkrwotoczne, gojące i odprężające, są pomocne w dermatozach (pozostawiają miodowy zapach).

## 227. Przywrotnik pasterski



Alchemilla monticola Bus. (Alchemilla pastoralis Bus.)

Bylina, do 40 cm wys., barwy szarzielonej, odstająco owłosiona; łodyga rozestłana, u góry silnie rozgałęziona; liście pięcio- lub siedmioklapowe, w ogólnym zarysie półkoliste, odziomkowe długoogonkowe, łodygowe siedzące; kwiaty bardzo drobne, niepozorne, żółtawozielone, zebrane w szczytowe wiechy; kwitnie: maj-wrzesień; owoc - nielupka.

### **Występowanie:**

łąki, pastwiska, rowy, zarośla.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwzapalne, regenerujące, przeciwkrwotoczne, przeciwbiegunkowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), pobudzające wydzielanie soków trawiennych.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w przewlekłych nieżytach jamy ustnej, gardła, przewodu pokarmowego, w bólach brzucha, braku łaknienia, bezkwaśności, odbijaniu, wzdęciach, biegunkach, bezsenności, w dolegliwościach wątroby i nerek, w nieżytach i owrzodzeniach jelita grubego.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** leczą rany, oparzenia, owrzodzenia i stany zapalne skóry, regenerują tkankę łączną, powodując stopniowe zanikanie blizn, plam i innych uszkodzeń skóry.

**nasiadówki w odwarze z ziela** są pomocne w leczeniu upławów, stanów zapalnych sromu i pochwy, świądu sromu i żylaków odbytu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** przywracają elastyczność naskórka i naczyń krwionośnych, zmniejszają widoczność blizn, plam i znamion skóry, są pomocne w leczeniu chorób skórnych.

## 228. Psianka słodkogórz



*Solanum dulcamara* L.

Półkrzew o łodydze głównej zdrewniałej, rozslanej, często pnącej się, do 2 m dł.; liście sercowatojajowate, u nasady z dwoma małymi listkami; kwiaty fioletowe, zebrane w podbaldaszki; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - szkarłatna, jajowata jagoda.

### **Występowanie:**

wilgotne lasy łąkowe, olszyny, zarośla, brzegi wód.

### **Surowiec:**

wierzchołki pędów (gałązek), pozyskiwane w okresie kwitnienia, oraz owoce (w pełni dojrzałe) - we wrześniu.

### **Działanie:**

moczopędne, rozkurczowe, przeczyszczające, pobudzające, osłaniające, antyseptyczne, żółciopędne, przeciwpasożytnicze, odtruwające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w chorobach wątroby, żółtacze, biegunkach, kokluszu, migrenie.

**odwar z owoców** - w padaczce.

**wlewy doodbytowe mocnego odwaru z ziela** niszczą robaki jelitowe.

## 229. Purchawka chropowata



Lycoperdon perlatum Pers.

Grzyb podstawczak, o białym, maczugowatym owocniku; górna część brodawkowana, wypełniona białą, później oliwkowobrązową „glebą” (grzybnia z zarodnikami), dolna część płonna; owocuje; czerwiec -październik. Grzyb leczniczo jadalny (młode owocniki).

### **Występowanie:**

las, łąki, pastwiska, miedze.

### **Surowiec:**

młode owocniki (górną część - białą „glebą”), zbierane w okresie owocowania.

### **Mikro- i makroelementy:**

miedź, żelazo, selen, cynk

### **Działanie:**

bakteriobójcze, wirusobójcze, przeciwgrzybicze, krwiotwórcze, odżywcze, regenerujące, przeciwzapalne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**młode owocniki** (zmiksowane i przyprawione do smaku) podaje się jako środek krwiotwórczy w anemii.

**okłady ze zmiksowanych młodych owocników** - w owrzodzeniach, trądziku, trudno gojących się ranach, róz, owrzodzeniach żylakowatych.

**zasyпки dojrzałymi zarodnikami** są pomocne w leczeniu otwartych ropiejących ran i owrzodzeń.

### 230. Rdest ostrogorzki



Polygonum hydropiper L.

Roślina jednoroczna, do 50 cm wys., gałęzista; łodyga wznosząca się, zgrubiała w węzłach liściowych, często czerwono nabiegła; liście od szeroko do wąsko lancetowatych, otoczone pochwą; kwiatostan cienki, luźny, lekko zwieszający się; kwiaty drobne, białoróżowe, u góry czerwonawe, pokryte żółtymi gruczołkami; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - kanciasty orzeszek.

**Występowanie:**

podmokłe łąki, rowy, brzegi rzek i strumieni.

**Surowiec:**

ziele (ulistnione pędy), pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia, w czerwcu i lipcu.

**Działanie:**

przeciwnkrwotoczne, ściągające, przeciwzapalne, uszczelniające, przeciwobrzękowe, uspokajające, moczopędne, regenerujące.

**Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy z ziela** - w krwawieniu różnego pochodzenia, zwłaszcza z narządów rodnych, w obfitym i długotrwałym miesiączkowaniu, w krwawieniach żyłaków odbytu.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w zwichnięciach, kontuzjach, trudno gojących się ranach.

**okłady ze świeżego, zmiążdżonego ziela** - w gościecu i artretyzmie.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** działają tonizująco, ściągająco, zamykają pory i napinają skórę, przyspieszają leczenie dermatoz.

Ziele rdestu ostrogorzkiego stosuje się najczęściej w mieszankach ziołowych.

**Przeciwwskazania:**

Preparatów z rdestu ostrogorzkiego nie należy stosować w stanach zapalnych nerek, ostrych nieżytach żołądka i jelit.

## 231. Rdest ptasi



Polygonum aviculare L.

Roślina jednoroczna lub dwuletnia, o płożących pędach do 50 cm dł., tworząca darnie; łodyga kolisto rozścielająca się, rozgałęziona, gęsto pokryta małymi eliptycznymi listkami; kwiaty białawe lub czerwonozielone, wyrastające po kilka w kątach liści; kwiatostan kłosowaty; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - trójkanciasty orzeszek.

### **Występowanie:**

przychacia, podwórka, rowy, brzegi wód, miejsca wydeptane.

### **Surowiec:**

ziele (kwitnące wierzchołki pędów), pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Mikro- i makroelementy:**

żelazo, magnez, krzem

### **Witaminy:**

C

### **Działanie:**

moczopędne, odtruwające, przeciwzapalne, bakteriobójcze, przeciwkrwotoczne, powlekające, rozkurczowe, przeciwcukrzycowe, żółciopędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w przewlekłych schorzeniach dróg moczowych, w zaburzeniach przewodu pokarmowego, braku łaknienia, wzdęciach, chorobach żołądka, początkowym stanie cukrzycy, dolegliwościach wątroby, nerek i śledziony, w gruźlicy i rozedmie płuc, w kokluszu, zaburzeniach przemiany materii, otyłości, dolegliwościach skórnych, chorobach reumatyczno-artretycznych oraz jako środek usprawniający czynność wątroby, zapobiegający powstawaniu kamieni moczowych i żółciowych, hamujący krwawienia wewnętrzne.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w zapaleniu stawów, mięśni, ścięgien i nerwów, w goścu.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w ropiejących ranach, owrzodzeniach żyłakowatych, trądziku, wypryskach skórnych, róży, egzemach, liszajach oraz jako środek przeciwdziałający rozszerzaniu się włosowatych naczyń krwionośnych, zapobiegający przekrwieniom i wybroczynom.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** stosuje się w stanach zapalnych skóry, zwichnięciach, złamaniach kości, chorobach skórnych występujących na tle wadliwej przemiany materii, a także dla uelastycznienia tkanki łącznej i przyspieszenia jej rozwoju.

## 232. Rdest szczawiolistny



Polygonum lapathifolium L.

Roślina jednoroczna, do 80 cm wys.; łodyga rozestłana, mocno zgrubiała w węzłach liściowych; liście naprzeciwległe, od szeroko jajowatych do lancetowatych, nagie; kwiaty drobne, różowawe, zebrane w kłosowate kwiatostany; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - orzeszek.

**Występowanie:**

brzegi wód, rowy, dna wysuszonych zbiorników wodnych.

**Surowiec:**

ziele (ulistnione pędy), pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

moczopędne, przeciwbólowe, przeciwbiegunkowe, przeciwkrwotoczne, regenerujące, rozpuszczające kamienie moczowe, przeciwzapalne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w stanach zapalnych pęcherza moczowego, nerek, przewodów moczowych, w niewydolności nerek, kamicy nerkowej i moczowej, w krwawieniach w przewodzie pokarmowym i z narządów rodnych, w biegunkach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** działają tonizująco, przeciwzapalnie i ściągająco, są pomocne w chorobach nerek i pęcherza moczowego.

### 233. Rdest węzownik



Polygonum bistorta L.

Bylina, do 1 m wys., o grubym, węzowato wygiętym lub bulwiasto zgrubiałym, brunatnym kłęczu, wewnątrz jasnoróżowym; łodyga pojedyncza, cienka, słabo ulistniona; liście dolne jajowatolancetowate, od spodu szare, ogonkowe, górne lancetowate, siedzące; kwiatostan walcowaty, szczytowy, złożony z drobnych, różowych kwiatków; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - trójkanciasty orzeszek.

#### **Występowanie:**

wilgotne i torfiaste łąki, rowy, pastwiska.

#### **Surowiec:**

kłęcz (roślin starszych), pozyskiwane wczesną wiosną lub jesienią.

**Działanie:** Bakteriobójcze, ściągające, przeciwbiegunkowe, odkażające, przeciwkrwotoczne, przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, odtruwające.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kłęczu** - w nieżytach jamy ustnej, gardła, dziąseł (jako płukanka) i przewodu pokarmowego, w zatruciach pokarmowych, biegunkach, czerwonce, słabych krwawieniach wewnętrznych, bolesnych wzdęciach, w stanach zapalnych żołądka, jelit, pęcherza i dróg moczowych.

**żucie kłęczu** - w paradentozie, krwawieniach dziąseł, anginie, stanach zapalnych błon śluzowych jamy ustnej i gardła, w grzybicach jamy ustnej.

**przymoczki nasączone odwarem z kłęczu** - w trądziku, wypryskach skórnych, pleśniawkach, żylakach odbytu i podudzi, grzybicach, owrzodzeniach, róży.

**wlewy dopochwowe i doodbytowe odwaru z kłęczu** - w stanach zapalnych pochwy i sromu, w upławach, nadżerkach, żylakach odbytu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kłęczu** działają antyseptycznie, grzybobójczo, przeciwzapalnie, są pomocne w nadmiernej potliwości ciała.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**sproszkowane kłęczu** dodaje się do pieczywa, co podnosi jego jakość i smak.



## 234. Robinia akacja



Robinia pseudacacia L.

Drzewo, do 30 m wys., cierniste, o nieregularnej luźnej koronie; kora pnia brunatna, na starych drzewach podłużnie popękana; liście nieparzystopierzaste, złożone z jajowatych lub eliptycznych listków, całobrzegich, nagich; kwiaty białe, motylkowe, wonne, zebrane w zwisłe grona; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - strąk.

### **Występowanie:**

sadzona w parkach, ogrodach, przy alejach, drogach.

### **Surowiec:**

kwiatostany, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

moczopędne, żółciopędne, rozkurczowe, uspokajające, napotne, przeciwzapalne, bakteriobójcze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w chorobach nerek i dróg moczowych, w zmniejszonym wydalaniu moczu i obrzękach, w bakteryjnym zakażeniu nerek, zatruciach toksycznych i bakteryjnych, w kamicy nerkowej, stanach zakwaszenia organizmu (kwaśne odbijanie, kwaśny pot i kwaśny smak w ustach), nadkwaśności, dolegliwościach wątroby i żołądka, w zaburzeniach w wydzielaniu żółci, w chorobach gorączkowych i reumatycznych, w migrenie, niewydolności krążenia obwodowego oraz jako środek wzmacniający po porodzie i w biegunkach.

**okłady-kataplazmy z papki z kwiatów** - w dolegliwościach reumatycznych i nerwobólach.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** działają odtruwająco, uspokajająco i orzeźwiająco, są pomocne w chorobach reumatycznych i nerwobólach (pozostawiają aromatyczny zapach).

### **Zastosowanie kulinarne:**

**kwiaty akacji** można przetwarzać na: lecznicze konfitury, przeciery, miódki, syropy dla dzieci. Można je również w stanie surowym dodawać do sałatek, surówek i wypieków. Smaczną potrawą są kwiaty akacji w cieście, przyprawione cukrem.

### 235. Rojnik murowy



Sempervivum tectorum L.

Bylina, do 50 cm wys., tworząca często zbite darnie; liście mięsiste, wydłużone, brzegiem orzęsione, skupione w zwarte przyziemne różyczki; kwiaty różowe lub czerwono-fioletowe, zebrane w szczytowe podbaldachy; kwitnie: lipiec-sierpień, owoc - mieszek.

**Występowanie:**

uprawiany i sadzony na murach, w ogródkach skalnych.

**Roślina chroniona.**

**Surowiec:**

liście (w pełni rozwinięte różyczki), zbierane od maja do września.

**Działanie:**

bakteriobójcze, moczopędne, ściągające, regenerujące, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

**Zastosowanie lecznicze:**

**sok z liści** - w niezżytach jamy ustnej, gardła, dziąseł, w anginie, bólach zębów, paradentozie.

**kataplazmy z liści** łagodzą bóle reumatyczne i nerwobóle.

**przymoczek nasączony sokiem z liści** są pomocne w oparzeniach I i II stopnia, w odleżynach, stanach zapalnych skóry, błon śluzowych, oczu, spojówek, po ukąszeniach przez owady, w drobnych dermatozach, usuwają plamy, piegi, brodawki.

**tampony nasycone sokiem z liści**, wprowadzone do nosa łagodzą niezżyty nosa i nosogardzieli.

**wlewy doodbytowe odwaru z liści** leczą żylaki odbytu i niszczą robaki jelitowe.

**Zastosowanie kulinarne:**

**młode listki i pędy rojnika** można przyrządzać i spożywać jak sałatę lub dodawać do sałatek i surówek.

### 236. Rokitnik zwyczajny



Hippophae rhamnoides L.

Krzew lub drzewo dwupienne, do 7 m wys., cierniste, kora pnia srebrzystoszara; gałązki szare; liście skrętoległe, lancetowate, całobrzegie, tępe, pokryte srebrzystymi włoskami; kwiaty męskie drobne, żółtawe, zebrane w kuliste kwiatostany, żeńskie kłosokształtne; kwitnie: kwiecień-czerwiec; owoc - owalny, soczysty, pomarańczowy, pestkowiec.

#### **Występowanie:**

piaszczyste urwiska nadmorskie; również sadzony (jako krzew ozdobny).

#### **Roślina chroniona.**

#### **Surowiec:**

owoce, gałązki oraz liście, zbierane we wrześniu i październiku.

#### **Mikro- i makroelementy:**

żelazo, mangan

#### **Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, E, K: P

#### **Działanie:**

przeciwzapalne, przeciwbólowe, pobudzające, wydzielnicze, osłaniające, przyspieszające gojenie, bakteriobójcze, regenerujące, mineralizujące i witaminizujące.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z owoców** - w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, w goścucu, dnie, anemii, biegunkach, niedokrwistości, nadciśnieniu tętniczym krwi, w chorobach gorączkowych i chorobach podeszłego wieku.

**odwar z gałązek i liści** - w biegunkach, chorobach reumatycznych i nowotworowych.

**wyciąg olejowy z liści i owoców** - w oparzeniach, odleżynach, owrzodzeniach żyłakowatych, w trudno gojących się ranach i uszkodzeniach skóry przez promienie słoneczne i rentgenowskie.

**przymoczek nasączony sokiem z owoców** hamują procesy starzenia się tkanki skóry twarzy, przywracają ładną jędrną cerę.

**wlewy dopochwowe odwaru z liści i owoców** - w stanach zapalnych pochwy i szyjki macicy, w nadżerkach i białych upławach.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**owoce rokitnika** mogą być przechowywane zarówno w stanie świeżym, jak i mrożonym lub wysuszonym przez dłuższy czas, bez obniżenia ich wartości leczniczych i odżywczych.

**owoce** spożywa się świeże i przetworzone na konfitury, dżemy, soki, musy itp., stosuje się również jako dodatek do zup, napojów i likierów.

**suszonymi sproszkowanymi owocami** przyprawia się pikantne sosy i posypuje pieczenie.

### 237. Rozchodnik ostry



Sedum acre L.

Bylina, do 10 cm wys., tworząca darnie, mięsista, zielona, mocno rozgałęziona, o pełzającym kłęczu, w smaku piekąca; łodygi wznoszące się, rzadko ulistnione, zakończone kwiatami, płonne - gęsto ulistnione; liście drobne, jajowatolancetowate, siedzące; kwiaty żółte, zebrane w wielokwiatowe baldachy; kwitnie: maj-sierpień; owoc - mieszek.

#### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

pastwiska, piaszczyste stoki i nieużytki, żwirowiska i inne miejsca ruderalne.

#### **Surowiec:**

ziele, pozyskane w początkowym okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

przeciwzapalne, ściągające, regenerujące, przeciwbólne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** (jako płukanka) - w nieżytach jamy ustnej, gardła i krtani.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w anginie, zapaleniu gardła i węzłów chłonnych.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** leczą żylaki podudzi, służą do usuwania plam, piegów, brodawek, przebarwień skóry.

### 238. Rozmaryn lekarski



Rosmarinus officinalis L.

Krzew zimozielony, do 2 m wys., aromatyczny, w smaku gorzki; liście równowąskie, ostro zakończone, całobrzegie, podłużnie zwinięte, skórzaste; kwiaty wargowe, niebieskie lub białe, zebrane w luźne kłosy; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - rozłupnia.

**Występowanie:**

uprawiany w doniczkach i ogrodach.

**Surowiec:**

liście, zbierane przez cały okres wegetacji.

**Działanie:**

bakteriobójcze, rozkurczowe, wiatropędne, moczopędne, żółciotwórcze, żółciopędne, regenerujące, pobudzające wydzielanie soków trawiennych.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z liści** – w zaburzeniach przewodu pokarmowego, bólach brzucha, skurczach jelit, stanach zapalnych dróg żółciowych i moczowych, w dolegliwościach wątroby i pęcherza moczowego, w niedokwaśności, braku miesiączkowania lub słabym miesiączkowaniu.

**winko lecznicze z liści** ma właściwości regenerujące siły witalne, powinno być podawane sportowcom, naukowcom, osobom ciężko pracującym i w podeszłym wieku.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

**nacieranie wyciągiem alkoholowym z liści** ma zastosowanie w bólach reumatycznych, nerwobólach oraz w stanach zapalnych stawów i mięśni.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z liści** działają odkażająco i odświeżająco, pobudzają krążenie obwodowe, są pomocne w chorobach reumatycznych i skórnych (pozostawiają aromatyczny zapach).

**Zastosowanie kulinarne:**

**suszone liście rozmarynu** to doskonała przyprawa do potraw. Dodaje się je do: zup, sosów, sałatek, ryb, warzyw, marynat, grzybów, drobiu, farszy, pizzy itp.

**Przeciwwskazania:**

Mocnego odwaru z rozmarynu nie należy stosować podczas ciąży, gdyż może spowodować poronienie.

### 239. Róża dzika



Rosa canina L.

Krzew, do 2 m wys., o łukowato wygiętych gałązkach, uzbrojonych w silne, haczykowane kolce; liście nieparzystopierzaste, złożone z 5-9 jajowatoeliptycznych listków, brzegiem ząbkowanych; kwiaty białe lub różowawe, pojedyncze lub w kwiatostanach, o przyjemnym zapachu; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - pozorny, wydłużony, purpurowoczerwony, z licznymi orzeszkami we wnętrzu.

**Występowanie:**

przychacia, miedze, przydroża, nieużytki, obrzeża lasów, zarośla.

**Surowiec:**

kwiaty, zbierane w pełni kwitnienia, owoce - w sierpniu i we wrześniu, oraz liście - w okresie wegetacji.

**Mikro- i makroelementy:**

wapń, chlor, żelazo, potas, magnez, mangan, molibden, sód, fosfor, siarka

**Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, E, K, P

**Działanie:**

wzmacniające, mineralizujące, witaminizujące, odtruwające, uodparniające, regenerujące, rozkurczowe, moczopędne, żółciopędne, metaboliczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**syrop z utartych płatków róży** (z dodatkiem miodu) zalecany jest przede wszystkim dzieciom, kobietom w ciąży, osobom w podeszłym wieku i rekonwalescentom.

**odwar z owoców** - w chorobach gorączkowych i zakaźnych, nieżytach i owrzodzeniach żołądka, dwunastnicy i jelit, w nieżytych oskrzeli, dolegliwościach woreczka żółciowego, zapaleniu wątroby, niedokrwistości, niedokwaśności, białkomoczu, miażdżycy, nerwicy, migrenie, chorobach reumatycznych, chorobach podeszłego wieku, zaburzeniach przemiany materii oraz jako środek ogólnie wzmacniający.

**przymoczek nasączony naparem z kwiatów** leczą rany, oparzenia, wypryski, krosty i inne zmiany skórne, mają zastosowanie w leczeniu blizn pooperacyjnych, wykazują właściwości regenerujące, odświeżające, odmładzające, uelastyczniają i uszczelniają tkankę skóry twarzy, poprawiają cerę.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów, owoców i liści** działają odświeżająco, są pomocne w leczeniu dermatoz.

**Zastosowanie kulinarne:**

**owoce** - można sporządzać wiele przetworów, jak: soki, winka, dżemy, kompoty, marmoladki. Można je również przechowywać w stanie mrożonym i stosować jako dodatek witaminizujący i mineralizujący do surówek, sałatek oraz innych potraw.

**płatki kwiatowe utarte z cukrem** stanowią doskonały dodatek do herbaty i napojów, które nabierają wówczas specyficznego aromatu.

## 240. Róża francuska



Rosa gallica L.

Krzew, do 1 m wys., o licznych pędach podziemnych, silnie kolczasty, kolce hakowate, różnej wielkości; liście nieparzystopierzaste, złożone z 3-5 jajowatoeliptycznych listków, brzegiem ząbkowanych; kwiaty duże, pojedyncze, ciemnoróżowe lub czerwone, pachnące; kwitnie: maj-lipiec; owoc - pozorny, wydłużony, gruczołkowato kolczasty, ceglastoczerwony, z licznymi orzeszkami we wnętrzu.

**Występowanie:**

miedze, łąki, nasłonecznione zbocza; również sadzona w parkach i ogrodach (jako krzew ozdobny).

**Surowiec:**

kwiaty, zbierane w pełni kwitnienia, oraz owoce - w sierpniu i październiku.

**Działanie:**

odtruwające, uodparniające, wzmacniające, przeciwgorączkowe, witaminizujące, metaboliczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

Najlepsze wyniki leczenia preparatami z róży francuskiej uzyskuje się stosując jej kwiaty i owoce w mieszankach ziołowych, utworzonych ze składników o podobnym działaniu.

**odwar z owoców** - w chorobach gorączkowych i zakaźnych, nieżycie oskrzeli, niedokwaśności, niedokrwistości, anemii, miażdżycy, migrenie, zaburzeniach przemiany materii oraz jako środek wzmacniający i witaminizujący.

**Zastosowanie kulinarne:**

**płatki kwiatowe i owoce** są doskonałym surowcem do wyrobu witaminizowanych konfitur.

## 241. Róża pomarszczona



Rosa rugosa Thunb.

Krzew, do 2 m wys.; łodygi mocno kolczaste, o kolcach szczeciniastych, różnej wielkości; liście nieparzystopierzaste, złożone z 5-11 jajowatoeliptycznych listków, brzegiem ząbkowanych, ciemnozielonych, od spodu sinych, mocno pomarszczonych; kwiaty duże czerwonoróżowe; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - pozorny, duży, płaskokulisty, pomarańczowoczerwony.

**Występowanie:**

sadzona w parkach i ogrodach (jako krzew ozdobny), na przydrożach, zboczach, wałach (w celu utrwalenia podłoża).

**Surowiec:**

kwiaty, zbierane w okresie kwitnienia, oraz owoce - od sierpnia do października.

**Działanie:**

uodparniające, wzmacniające, odtruwające, witaminizujące, metaboliczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z owoców** - w szkorbutcie, przeziębieniach, grypie, nieżytach żołądka i jelit, w chorobach gorączkowych i zakaźnych, w biegunkach, osłabionej laktacji, przemęczeniuach fizycznych i umysłowych, w rekonwalescencji i podczas ciąży.

**Zastosowanie kulinarne:**

**owoce** - sporządza się rozmaite przetwory witaminizowane, a z płatków kwiatowych - konfitury.



## 242. Róża stulistna



Rosa centifolia L.

Krzew, do 2 m wys.; pędy silnie kolczaste, pokryte szczecinkami; liście nieparzystopierzaste, złożone z 5 jajowatoeliptycznych listków, brzegiem ząbkowanych, ciemnozielonych; kwiaty czerwone, pełne, o mocnym zapachu, zebrane w zwisające baldachogrona; kwitnie: czerwiec-lipiec, owoc - pozorny, wydłużony, ceglastoczerwony.

### **Występowanie:**

uprawiana w ogrodach i parkach; czasem dziczyła.

### **Surowiec:**

kwiaty, zbierane w okresie kwitnienia, oraz liście - w okresie wegetacji.

### **Działanie:**

przeciwzapalne, regenerujące, witaminizujące, wzmacniające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**Napar z kwiatów i liści** (jako płukanka) - w lekkich stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, w przeziębieniach, nieżytach oskrzeli, kaszlu.

**wyciąg alkoholowy z kwiatów** stosuje się jako lotion do przemywania twarzy o cerze delikatnej.

**przymoczek nasączony naparem z kwiatów** - w stanach zapalnych i podrażnieniach skóry twarzy.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**płatki kwiatowe** - sporządza się smaczne, odżywcze konfitury i galaretki oraz różane wino lecznicze.

### 243. Różeniec górski



Rhodiola rosea L.

Bylina zimozielona, do 40 cm wys.; kłącza bulwiaste z licznymi korzeniami bocznymi; łodyga prosta, wzniesiona, naga; liście skrętoległe, dolne jajowate, górne podłużnie jajowate, zastrzone, brzegiem ostro ząbkowane, płaskie, mięsiste; kwiaty zielonożółte, czerwono nabiegłe, zebrane w szczytowe baldachy; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - mieszek.

**Występowanie:**

wilgotne zbocza skalne Karpat i Sudetów; również sadzona w ogródkach skalnych.

**Surowiec:**

kłącza i korzenie, pozyskiwane późną jesienią.

**Działanie:**

uspokajające, stymulujące, regenerujące, przeciwgorączkowe, ściągające, przeczyszczające, odświeżające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy z kłączy** - w osłabieniu mięśnia sercowego, wyczerpaniu nerwowym i fizycznym, ropotokach, nerwicach, niedokrwistości, impotencji, schizofrenii, chorobach kobiecych, w częściowej utracie słuchu w podeszłym wieku oraz jako środek stymulujący siły przy wykonywaniu ciężkiej pracy.

**Zastosowanie kulinarne:**

**młode łodygi i listki** - można sporządzać lecznicze, smaczne sałatki.

## 244. Rumian szlachetny



*Chamaemelum nobile* L. (*Anthemis nobilis* L.)

Bylina, do 30 cm wys., o silnym aromatycznym zapachu, miękko owłosiona; łodyga płózca, rozgałęziona; liście podwójnie pierzastosieczne o listkach równowąskich; koszyczki kwiatowe z kwiatami brzeżnymi białymi, środkowymi żółtymi; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - niełupka.

### **Występowanie:**

przydroża, pola, ogrody; również uprawiany.

### **Surowiec:**

koszyczki kwiatowe (w pełni rozwinięte), zbierane w lipcu i sierpniu.

### **Działanie:**

rozkurczowe, przeciwzapalne, przeciwbólowe, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, wiatropędne, przeciw pasożytnicze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w niezżytach jamy ustnej, gardła, dziąseł, żołądka i jelit, w niestrawnościach, braku łaknienia, wzdęciach, bólach brzucha, kolce jelitowej, migrenie, nerwobólach, zaburzeniach miesiączkowania, robaczycy.

**przymoczek nasączony naparem z kwiatów** - w stanach zapalnych skóry, obrzękach, zranieniach, oparzeniach, swędzących wypryskach skórnych, trądziku, stanach zapalnych oczu, spojówek.

**wlewy doodbytowe naparu z kwiatów** - niszczą robaki jelitowe (glisty i owsiki) u dzieci.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** są pomocne w chorobach skórnych, działają na skórę zmiękczaąco i delikatnie ściągająco.

## 245. Rumian żółty



*Anthemis tinctoria* L.

Bylina, do 50 cm wys., szarzielona, krótko owłosiona; łodyga wzniesiona, pojedyncza, u góry gałęzista, przylegająco owłosiona; liście podwójnie pierzastosieczne, odcinki liściowe grzebieniasto pierzastodzielne, odcinki drugiego rzędu lancetowato zaostrome; koszyczki kwiatowe duże; kwiaty żółte; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - niełupka.

### **Występowanie:**

pospolity; rośnie najczęściej na nasłonecznionych zboczach i wzgórzach.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwzapalne, wykrztuśne, odkażające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w trudno gojących się ranach, owrzodzeniach, egzemach, róży.

**Uwaga.** W lecznictwie ludowym odwar z ziela rumianku żółtego stosuje się w gruźlicy węzłów chłonnych. **Leczenie można podejmować tylko w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.**

## 246. Rumianek pospolity



Chamomilla recutita L. (Matricaria chamomilia L.)

Roślina jednoroczna, do 50 cm wys., o silnym aromatycznym zapachu; łodyga wzniesiona, gałęzista, naga; liście podwójnie lub potrójnie pierzastosieczne o odcinkach równoważkich; koszyczki kwiatowe z dnem stożkowym, wewnątrz pustym, pojedyncze na szczytach rozgałęzień łodygi; kwiaty brzeżne białe, środkowe żółte; kwitnie: maj-lipiec; owoc - niełupka.

### **Występowanie:**

pospolity chwast polny; rośnie na polach uprawnych, miedzach; nieużytkach; również na dużą skalę uprawiany.

### **Surowiec:**

koszyczki kwiatowe (w pełni rozwinięte), zbierane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

antyseptyczne, przeciwzapalne, rozkurczowe, moczopędne, uspokajające, przeciwpasożytnicze, wiatropędne, przeciwalergiczne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w nieżytach jamy ustnej, gardła, krtani, żołądka, jelit, oskrzeli, w zaburzeniach trawiennych, owrzodzeniach żołądka, dwunastnicy i jelit, w kurczach jelit, nadkwaśności, wzdęciach, braku łaknienia, stanach zapalnych nerek i pęcherza moczowego, w dolegliwościach wątroby, astmie oskrzelowej, przeziębieniach, katarze (nieżyt nosa), grypie, anginie, bolesnym miesiączkowaniu. Napar z kwiatów rumianku korzystnie działa na przewód pokarmowy noworodków, ułatwia trawienie, znosi bolesne kurcze jelit i wzdęcia. Zalecany jest dzieciom i osobom w podeszłym wieku. Inhalacje z naparu z kwiatów - w zapaleniu górnych dróg oddechowych, astmie, katarze siennym, przeziębieniach.

**przymoczki nasączone naparem z kwiatów** - w uszkodzeniach i owrzodzeniach skóry oraz błon śluzowych, w rogowaceniu naskórki, czyrakach, oparzeniach, odleżynach, stanach zapalnych skóry, oczu, spojówek, powiek.

**wlewy dopochwowe i doodbytowe naparu z kwiatów** - w stanach zapalnych szyjki macicy, pochwy, sromu, w upławach, żylakach odbytu, robaczycy u dzieci.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** mają działanie przeciwzapalne, ściągające i oczyszczające, są pomocne w stanach zapalnych skóry, oparzeniach, owrzodzeniach.

## 247. Rumianek bezpromieniowy



*Chamomilla suaveolens* Pursh. (*Matricaria discoidea* DC.)

Roślina jednoroczna, do 30 cm wys., o bardzo silnym, aromatycznym zapachu; łodyga prosta, gałęzista, gęsto ulistniona; liście siedzące, podwójnie lub potrójnie pierzastosieczne; koszyczki kwiatowe małe, półkoliste, zielonawożółte, krótkoszypułkowe; kwiaty żółte; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - niełupka.

### **Występowanie:**

przydroża, przychacia, nieużytki, ugory, pola uprawne.

### **Surowiec:**

koszyczki kwiatowe, zbierane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

przeciwzapalne, moczopędne, bakteriobójcze, rozkurczowe, przeciwalergiczne, przeciwbólowe, uspokajające, wiatropędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w zaburzeniach i dolegliwościach żołądkowo-jelitowych, we wzdęciach, kolce jelitowej, w stanach zapalnych i owrzodzeniach jamy ustnej, gardła i krtani, dolegliwościach wątroby, dróg żółciowych i moczowych.

**przymoczek nasączony naparem z kwiatów** - w stanach zapalnych skóry, rogowaceniu błon śluzowych, owrzodzeniach, oparzeniach, odleżynach, opuchliznach, świądzie skóry, stanach zapalnych oczu, spojówek, powiek.

**wlewy dopochwowe i doodbytowe naparu z kwiatów** - w upławach, nadżerkach, żylakach odbytu, świądzie pochwy.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** mają działanie odkażające, łagodzą stany zapalne, świąd i podrażnienia skóry, przyspieszają gojenie owrzodzeń i uszkodzeń skóry, wybielają ją, znoszą opuchliznę ciała i zmęczenie.

## 248. Ruta zwyczajna



Ruta graveolens L.

Bylina, do 90 cm wys., o bardzo silnym, nieprzyjemnym zapachu; łodyga sinozielona, rozgałęziona, dołem zdrewniała; liście podwójnie lub potrójnie pierzastosieczne, w nich zbiorniczki olejkowe; kwiaty zielonożółte, zebrane w baldachokształtne kwiatostany; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

uprawiana w ogrodach i na plantacjach.

### **Surowiec:**

ziele (ulistnione pędy), zbierane w końcu czerwca i na początku września.

### **Działanie:**

rozkurczowe, uspokajające, żółciopędne, uszczelniające, moczopędne, obniżające ciśnienie krwi.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w kurczach żołądka, jelit i dróg żółciowych, w zaburzeniach trawiennych, wzdęciach, bólach brzucha, zmniejszonym wytwarzaniu żółci oraz jako środek pomocny w nadciśnieniu tętniczym krwi, nadpobudliwości nerwowej, migrenie, zaburzeniach krążenia obwodowego, w miażdżycy, kruchości i przepuszczalności włosowatych naczyń krwionośnych, w łuszczycy, bielactwie.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**Świeże czy suszone listki** można używać jako przyprawę do sosów, pieczeni, sałatek, surówek. Świeże listki dodaje się tuż przed podaniem potrawy.

### **Przeciwwskazania:**

Preparatów z ruty nie należy stosować podczas ciąży, w owrzodzeniach przewodu pokarmowego i nadkwaśności.

**Uwaga.** Świeża ruta wykazuje działanie uczulające, powodujące wysypki i zaczerwienienia skóry. Zbiór surowca należy dokonywać w rękawiczkach.

## 249. Rutwica lekarska



*Galega officinalis* L.

Bylina, do 60 cm wys., o kanciastej, wzniesionej, rozgałęzionej łodydze; liście nieparzystopierzaste, złożone z 11-17 lancetowatych listków, krótkoogonkowe; kwiaty motylkowe, niebieskie, różowe lub białe, zebrane w długie wierzchotkowate grona; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - strąk.

**Występowanie:**

mokradła, podmokłe łąki, rowy; również uprawiana.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

przeciwcukrzycowe, moczopędne, napotne, mlekopędne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w początkowym stanie cukrzycy i przy chwiejnym jej przebiegu, w otyłości, zaburzeniach przemiany materii, braku laktacji.

**Zastosowanie kulinarne:**

**młode listki** - można sporządzać sałatkę (zalecana osobom otyłym).



## 250. Rzepik pospolity



Agrimonia eupatoria L.

Bylina, do 1 m wys., o krótkim kłęczu; łodyga prosta, wzniesiona, szorstko owłosiona; liście przerywano pierzaste, jajowate, brzegiem ząbkowane, od spodu białawo lub szaro kutnerowate, z gruczołkami; kwiaty żółte, zebrane w luźne, szczytowe kłosy; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - niełupka.

### **Występowanie:**

pastwiska, zarośla, polany, miedze, przydroża.

### **Surowiec:**

ziele (górne części pędów), pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Mikro- i makroelementy:**

chlor, sód, krzem

### **Witaminy:**

B1, C, K, PP

### **Działanie:**

bakteriobójcze, ściągające, przeciwbiegunkowe, przeciwalergiczne, przeciwzapalne, osłaniające, uspokajające, żółciotwórcze, żółciopędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w zaburzeniach trawiennych, bezkwaśności, braku łaknienia, biegunkach, bólach brzucha, wzdęciach, nieżytach żołądka i jelit, w zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła (jako płukanka).

**wyciąg alkoholowy z ziela** - w zaburzeniach czynności wątroby, niedostatecznym wydzielaniu żółci, stanach zapalnych i dyskinezie pęcherzyka żółciowego.

**przymoczki nasączone odwarem wodnym lub wyciągiem olejowym z ziela** - w owrzodzeniach żyłakowatych, wypryskach, liszajach, róży, egzemie, owrzodzeniach skóry, zapaleniu spojówek.

**wlewy dopochwowe odwaru z ziela** - w stanach zapalnych pochwy i sromu, w białych upławach.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

## 251. Rzewień dłoniasty



Rheum palmatum L.

Bylina, do 2 m wys., o grubym kłęczu i korzeniu, czerwonawo nabiegła; łodyga dęta; liście duże, sercowate, dłoniastoklapowane, o 5 kłapach, brzegiem głęboko i grubo piłkowane, szorstko owłosione; kwiatostan duży, wiechowaty; kwiaty zielonkawe; kwitnie: lipiec; owoc - trójkanciasty orzeszek.

**Występowanie:** u

uprawiany w ogrodach i na plantacjach.

**Surowiec:**

korzenie (roślin co najmniej trzyletnich), pozyskiwane późną jesienią, oraz liście - w okresie kwitnienia.

**Mikro- i makroelementy:**

wapń, potas

**Witaminy:**

A, C

**Działanie:**

bakteriobójcze, żółciotwórcze, żółciopędne, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, zapierające (w małych dawkach), przeczyszczające (w większych dawkach), metaboliczne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z korzeni** - w atonii jelit, zaburzeniach trawiennych, w niezbyt nasilonych biegunkach (w małych dawkach), niedokwaśności, braku łaknienia, bólach brzucha, otyłości, zaparciach (w większych dawkach), gruźlicy płuc, anemii.

**wyciąg olejowy z korzeni** - w chorobach wątroby i woreczka żółciowego, kamicy żółciowej, dyskinezie woreczka żółciowego.

**sproszkowany korzeń** stosuje się jako środek odchudzający.

**okłady z liści** uśmierzają bóle migrenowe.

**Zastosowanie kulinarne:**

**młode listki i ogonki liściowe** można dodawać do sałatek, surówek, zup, sosów oraz innych potraw, jak też sporządzać z nich kompoty i dżemy.

**Uwaga.** Preparaty z rzewienia przyjmowane w dużych dawkach mogą być niebezpieczne dla kobiet w ciąży, a stosowane zbyt długo mogą powodować tworzenie się kamieni szczawianowych w drogach moczowych.

## 252. Rzeżucha gorzka



*Cardamine amara* L.

Bylina, do 50 cm wys., z rozłogami; łodyga płożąca i wznosząca się, pięciokanciasta, pełna, naga, nieraz dołem słabo owłosiona; liście nieparzystopierzastosieczne, złożone z 5-9 jajoowatookrągłych listków, brzegiem zatokowo, ostro ząbkowanych; kwiaty białe, zebrane w groniaste kwiatostany; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - łuszczyna.

### **Występowanie:**

mokradła, łągi olszowe, brzegi rzek, potoków, strumieni.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

rozkurczowe, przeciwzapalne, wzmacniające, przeciwcukrzycowe, bakteriobójcze, przeciwreumatyczne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), regenerujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok lub odwar z ziela** - w początkowych stanach cukrzycy, gościcu, grypie, nieżycie jamy ustnej, gardła, oskrzeli, w przewlekłym suchym kaszlu.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w stanach zapalnych stawów, mięśni, w bólach reumatycznych i nerwobólach.

**przymoczek nasączony sokiem z ziela** - w stanach zapalnych skóry, owrzodzeniach, uszkodzeniach skóry, egzemach, liszajach.

### 253. Rzeżucha łąkowa



*Cardamine pratensis* L.

Bylina, do 50 cm wys.; łodyga wzniesiona, wewnątrz pusta; liście pierzastosieczne, dolne o listkach okrągłych, skupionych w różyczkę, górne o listkach podłużnych; kwiaty białe lub liliowe, zebrane w groniaste kwiatostany na szczytach łodygi; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - łuszczyna.

**Występowanie:**

torfiaste łąki, zarośla, brzegi wód.

**Surowiec:**

kwitnące ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, magnez, fosfor

**Witaminy:**

A, B1, B2, C, E, K

**Działanie:**

wzmacniające, rozkurczowe, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwreumatyczne, regenerujące, mineralizujące, bakteriobójcze, wirusobójcze.

**Zastosowanie lecznicze:**

**sok z kwitnącego ziela** - w chorobach tarczycy (niedoczynności), nadciśnieniu tętniczym krwi, początkowym stanie cukrzycy, anemii, skazie limfatycznej, nieżytych gardła, jamy ustnej, oskrzeli, przeziębieniach, grypie, zapaleniu zatok, przewlekłych katarach i nieżytach nosogardzieli, jako środek uodparniający organizm na zakażenia bakteryjne i wirusowe.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w dolegliwościach reumatycznych i nerwobólach.

**rzeżucha w stanie surowym** zapewnia dobre samopoczucie i uodparnia organizm na choroby.

**Zastosowanie kulinarne:**

**rzeżuchę** można spożywać jak sałatę lub podawać na chlebie oraz stosować jako przyprawę do zup, sosów, ryb, twarogu, ziemniaków, potraw z jaj.

## 254. Rzęsa drobna



Lemna minor L.

Roślina trwała, pływająca na powierzchni wody, tworząca często zwartą powłokę; człony pędowe okrągłe lub odwrotnie jajowate, całobrzegie, zielone, od spodu czerwonawe; kwiaty drobne, żółtawe; kwitnie: kwiecień-maj (zakwita bardzo rzadko).

**Występowanie:**

pospolita na wszystkich wodach stojących (stawy, rowy, kałuże).

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie wegetacji.

**Mikro- i makroelementy:**

jod, krzem

**Witaminy:**

C

**Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwgorączkowe, moczopędne, przeciwzapalne, przeciwalergiczne, ściągające, przeciwgrzybicze.

**Zastosowanie lecznicze:**

**sok lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w chorobach tarczycy, nerek, pęcherza moczowego, w astmie, róży, schorzeniach alergicznych, w nieżytach oskrzeli i dróg oddechowych.

**przymoczek nasączony sokiem z ziela** - w owrzodzeniach skóry, czyrakach, wypryskach, grzybicach, róży.

## 255. Sądziec konopiasty



*Eupatorium cannabinum* L.

Bylina, do 150 cm wys.; łodyga wzniesiona, gałęzista, krótko owłosiona; liście naprzemianległe, trójdzielne, o odcinkach lancetowatych, brzegiem grubo piłkowanym; koszyczki drobne, 4-6-kwiatowe, zebrane w gęste baldachogrona; kwiaty rurkowate, brudnoróżowe; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - niełupka z puchem.

### **Występowanie:**

wilgotne łąki, zarośla, brzegi wód.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w pełni kwitnienia, oraz kłącza - na wiosnę lub jesienią.

### **Działanie:**

moczopędne, cytostatyczne, przeciwzapalne, żółciotwórcze, żółciopędne, bakteriobójcze, antyseptyczne, pobudzające wydzielanie soku żółdkowego, rozkurczowe, wiatropędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kłączy i ziela** - w chorobach wątroby, pęcherzyka żółciowego, układu pokarmowego, w braku łaknienia, bólach brzucha, kolce jelitowej, niedokwaśności, niestrawnościach, w osłabieniu czynności żołądka, miażdżycy, zaburzeniach przemiany materii, otyłości, nawykowych zaparciach, chorobach układu pokarmowego u osób w podeszłym wieku.

## 256. Seler zwyczajny



*Apium graveolens* L.

Roślina dwuletnia, do 50 cm wys., o aromatycznym zapachu; korzeń gruby, spichrzowy; łodyga naga, gałęzista; liście błyszczące, częściowo trójsieczne, częściowo pierzaste, o listkach jajowatych, brzegiem wrębnym; kwiaty niepozorne, żółtawobiałe, zebrane w drobne baldachy; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

uprawiany; czasem dziczyały.

### **Surowiec:**

świeże korzenie spichrzowe, pozyskiwane od czerwca do października, oraz liście - w okresie wegetacji.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, magnez, sód, fosfor

### **Witaminy:**

A, B1, B2, C, E, PP

### **Działanie:**

odkażające, odtruwające, pobudzające czynności trawienne, przeciwmiażdżycowe, przeciwreumatyczne, metaboliczne, wzmacniające, moczopędne, krwiotwórcze, mineralizujące, witaminizujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z korzeni i liści** - w zaburzeniach trawiennych, braku łaknienia, chorobach wątroby i woreczka żółciowego, w miażdżycy, otyłości, chorobach nerek i pęcherza, w alergiach, neurozach, zaburzeniach seksualnych oraz jako środek wzmagający siły witalne i podnoszący odporność organizmu.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**korzenie i liście selera** są doskonałym warzywem przyprawowym, dodawanym do zup, rosółów, surówek, sałatek. Wskazane jest spożywanie ich na surowo. Korzenie jada się również gotowane lub marynowane.

## 257. Serdecznik pospolity



Leonurus cardiaca L.

Bylina, do 150 cm wys., o poziomym, krótkim kłacu; łodyga wzniesiona, rozgałęziona, czworokanciasta, szorstka; liście parami, naprzeciwległe, dolne pięcio- lub siedmiokrotnie palczastosieczne, górne trójsieczne lub kłapowe, z wierzchu ciemnozielone, od spodu białawe; kwiaty drobne, różowe, zebrane w gęste nibykółki, wyrastające w kątach górnych liści; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

przydroża, przychacia, przypłocia, obrzeża lasów, rumowiska.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

uspokajające, nasercowe, rozkurczowe, obniżające ciśnienie krwi, przeciwcukrzycowe, moczopędne, ściągające, przeciwbiegunkowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w nadmiernej pobudliwości nerwowej, stanach napięcia i niepokoju, w bezsenności, hysterii, nerwicach wegetatywnych, w dolegliwościach serca, nerwicy sercowo-naczyniowej, w tzw. sercu starczym, nadciśnieniu tętniczym krwi, nadczynności tarczycy, padaczce, początkowym stanie cukrzycy, w zaburzeniach trawiennych, wzdęciach, zaparciach nawykowych, niezbyt nasilonych biegunkach, w bolesnym miesiączkowaniu.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w uszkodzeniach skóry, ranach, bliznach, oparzeniach I i II stopnia.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** mają działanie odprężające i uspokajające, przyspieszają gojenie oparzeń, okaleczeń, uszkodzeń skóry i drobnych dermatoz.



## 258. Siedmiopalecznik błotny



Potentilla palustris L. (Comarum palustre L.)

Bylina lub półkrzew, do 90 cm wys., o wznoszących się pędach; kłocze czołgające się i rozgałęzione, pokryte łuszczącą się korą; łodyga drewniejąca, czerwono nabiegła, krótko owłosiona; liście nieparzystopierzaste, o 5-7 lancetowatych listkach, brzegiem grubo piłkowanych, z wierzchu ciemnozielone, nagie, od spodu niebieskozielone, na nerwach owłosione, siedzące; kwiaty purpurowe; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - niełupka.

### **Występowanie:**

podtopione łąki, doły torfowe, brzegi wód stojących, miejsca podmokłe.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

antyseptyczne, napotne, przeciwkrwotoczne, ściągające, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**ziele** siedmiopalecznika stosuje się zazwyczaj w mieszankach ziołowych, utworzonych ze składników o podobnym działaniu, co zapewnia lepsze wyniki leczenia.

**odwar z ziela** - w przewlekłym i obfitym miesiączkowaniu, w krwawieniach w przewodzie pokarmowym, oddechowym i z narządów rodnych, w niezżytach i owrzodzeniach żołądka oraz jelita grubego.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych, nerwobólach, zapaleniu stawów i mięśni.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** łagodzą dolegliwości reumatyczne, są pomocne w leczeniu chorób kobiecych.

## 259. Sitowie korzenioczepne



*Seirpus radicans* Schkr.

Bylina, do 80 cm wys., tworząca podziemne rozłogi i wypuszczająca krótkie, ulistnione pędy płonne; łodyga trójkanciasta, cała ulistniona; liście szeroko równowąskie, płaskie, na brzegach szerokie, kwiaty zielone, zebrane w rozgałęzioną, kłosowatą rozrzutkę; kwitnie: maj-lipiec; owoc - kulisty orzeszek.

### **Występowanie:**

bagniste nieużytki, brzegi wód, podmokłe łąki.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

uspokajające, nasenne, moczopędne, przeciwbólowe, odprężające, przeciwalergiczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w nerwicy funkcjonalno-ruchowej, wegetatywnej, w hysterii, padaczce, bezsenności, nerwobólach żołądka, moczeniu nocnym, alergii płciowej, migrenie. Kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela działają odprężająco i uspokajająco, są pomocne w leczeniu chorób nerwowych.

## 260. Skalnica ziarenkowata



Saxifraga granulata L.

Bylina, do 40 cm wys., z różyczką nerkowatosercowatych liści odziomkowych, w kątach których występują bulwki, służące do rozmnażania się rośliny; łodyga skąpo ulistniona, u góry rozgałęziona, zakończona podbaldachem białych kwiatów; kwitnie: maj-lipiec; owoc - torebka.

**Występowanie:** polany, suche łąki, nasłonecznione zbocza.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

moczopędne, rozkurczowe, rozpuszczające kamienie nerkowe, moczowe, przeciwzapalne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**ziele** skalnicy ziarenkowej powinno być stosowane w mieszankach ziołowych, utworzonych ze składników o podobnym działaniu, przeznaczonych do leczenia schorzeń nerek, a przede wszystkim kamicy nerkowej i moczowej.

## 261. Skrzyp polny



Equisetum arvense L.

Bylina, do 40 cm wys., z czarnymi podziemnymi rozłogami, z których na wiosnę wyrastają żółtawobrunatne pędy zarodnikowe, zakończone kłosem zarodnikowym, usychające po rozsianiu zarodników, a w lecie, okółkowo, zielone, rozgałęzione pędy płonne; łodyga szorstka, wewnątrz pusta, sztywna, ze względu na dużą zawartość krzemionki skrzypiąca przy zginaniu; zarodkuje: marzec-kwiecień.

### **Występowanie:**

pola, ugory, przydroża, rowy, zbocza.

### **Surowiec:**

ziele (rozgałęzione pędy płonne, bez części dolnych), pozyskiwane od lipca do września.

### **Mikro- i makroelementy:**

kobalt, żelazo, potas, mangan, krzem

### **Witaminy:**

B, C

### **Działanie:**

bakteriobójcze, moczopędne, przeciwzapalne, rozkurczowe, uszczelniające, odtruwające, ściągające, przeciwkrwotoczne, przeciwrheumatyczne, metaboliczne, wzmacniające, mineralizujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w chorobach nerek i pęcherza moczowego, w kamicy nerkowej, początkowym stanie cukrzycy, miażdżycy, gruźlicy, skazie moczanowej, chorobach reumatycznych, chorobach serca, obrzękach na tle niewydolności nerek i serca, w zbyt obfitym miesiączkowaniu, żylakach odbytu, złamaniach kości, łuszczycy, otyłości, we wszystkich chorobach podeszłego wieku oraz jako środek utrzymujący prawidłowy stan naczyń krwionośnych, kości, błon śluzowych, tkanki łącznej i poprawiający przemianę materii.

**spożywanie sproszkowanego ziela skrzypu przez matki karmiące** zapewnia utrzymanie właściwego poziomu krzemu we krwi i wzbogaca pokarm w mikroelementy. Zarodniki skrzypu w stanie surowym podaje się dzieciom jako środek mineralizujący organizm.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w chorobach reumatyczno-artretycznych, złamaniach, zwichnięciach i nerwobólach.

**prymoczki nasączone odwarem z ziela** działają oczyszczająco na tkankę skóry, są pomocne w leczeniu trądzika i wyprysków skórnych, usuwają plamy i zmiany skórne, regenerują zmęczoną, schorowaną i trudną w pielęgnacji cerę.

**tampony nasycone odwarem z ziela**, wprowadzone do nosa tamują krwawienia.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** ułatwiają odnowę tkanki łącznej, zamykają pory, przyspieszają leczenie drobnych dermatoz, oparzeń i odleżyn, pojędrniają skórę.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**zarodniki** - można sporządzać doskonale zupy.

## 262. Słonecznik bulwiasty



*Helianthus tuberosus* L.

Bylina, do 2,5 m wys., z podziemnymi, podobnymi do ziemniaka bulwami; łodyga wzniesiona, pojedyncza lub słabo rozgałęziona; liście duże, jajowate, brzegiem grubo piłkowane, bardzo szorstkie; koszyczki kwiatowe szczytowe, pojedyncze do 10 cm średnicy; kwiaty brzeżne języczkowate, żółte, środkowe rurkowate, brązowe; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - niełupka.

### **Występowanie:**

uprawiany dla celów przemysłowych, paszowych i leczniczych.

### **Surowiec:**

bulwy pozyskiwane jesienią.

### **Działanie:**

przeciwcukrzycowe, moczopędne, osłaniające, wzmacniające, pobudzające, dietetyczne, przeciwzapalne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z bulw** - w cukrzycy, nieżytach żołądka i dwunastnicy.

**okłady ze zmiądzonych bulw** - w oparzeniach, owrzodzeniach, egzemach.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**bulwy słonecznika** można spożywać jak ziemniaki: gotowane, smażone, duszone, faszerowane, zapiekane. Stanowią też wartościowy dodatek do zup.

### 263. Słonecznik zwyczajny



Helianthus annuus L.

Roślina jednoroczna, do 2,5 m wys.; łodyga wzniesiona, pojedyncza, prosta, szorstko owłosiona; liście duże, sercowate, brzegiem piłkowane, szorstkie; koszyczki kwiatowe bardzo duże, do 50 cm średnicy, zwisłe; kwiaty brzeżne języczkowe, żółte, środkowe rurkowate, brunatne; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - odwrótnie jajowata niełupka (bogata w olej).

#### **Występowanie:**

uprawiany (dla celów przemysłowych i gospodarczych).

#### **Surowiec:**

kwiaty (żółte, brzeżne kwiaty koszyczka), zbierane od lipca do września, oraz tarcze - przed dojrzewaniem owoców.

#### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, cynk

#### **Witaminy:**

A, B1, B2, B6, D, PP

#### **Działanie:**

przeciwgorączkowe, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego i czynności trawienne, regenerujące, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar wodny lub wyciąg alkoholowy z kwiatów** - w nieżytach błon śluzowych przewodu pokarmowego, niestrawnościach, braku łaknienia, chorobach gorączkowych oraz jako środek ułatwiający wchłanianie wylewów i krwawych wybroczyn.

**przymoczek nasączony naparem z kwiatów** są pomocne w krwawych wybroczynach, krwiakach, stłuczeniach, uszkodzeniach naskórki, stanach zapalnych skóry i błon śluzowych, regenerują i spulchniają cerę twarzy.

**wlewy doodbytowe odwaru z niedojrzałych tarcz słonecznika** stosuje się w leczeniu żylaków odbytu.

**tampony nasyczone odwarem** stosuje się w leczeniu żylaków odbytu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z niedojrzałych tarcz słonecznika** - w stanach zapalnych skóry, świądzeskóry, stłuczeniach, trądziku, owrzodzeniach, żylakach odbytu, krwiakach i wybroczynach podskórnych.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**owoce (nasiona)** spożywa się w stanie świeżym, służą też do wyrobów cukierniczych i otrzymywania oleju słonecznikowego.

## 264. Sosna zwyczajna



*Pinus siivestris* L.

Drzewo iglaste, do 45 m wys., o prostym pniu, zakończonym parasolowatą koroną; kora pnia dołem gruba, głęboko popękana, brunatnoczerwona, wyżej łuszcząca się warstwami, czerwonożółta; igły sztywne, zielone, błyszczące, wyrastające po dwie na krótkopędach; kwiaty żeńskie zebrane w szyszeczkę, męskie w kotki; kwitnie: kwiecień - maj; owoc - szyszka z nasionami ze skrzydełkiem.

### **Występowanie:**

pospolita; rośnie w borach, na wrzosowiskach, wydmach.

### **Surowiec:**

szczytowe pączki, pozyskiwane (ze świeżo ściętych na wyrębie drzew) od kwietnia do listopada, oraz szczyty pędów - późną jesienią i zimą.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, wykrztuśne, pobudzające czynności wydzielnicze dróg oddechowych, odkażające, moczopędne, przeciwrheumatyczne, przeciwbólowe, rozkurczowe, napotne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**syrop z pączków** (zalecany zwłaszcza dzieciom) - w nieżytach dróg oddechowych, bólach gardła, anginie, przewlekłym suchym kaszlu.

**odwar z pączków i pędów** - w nieżytach górnych dróg oddechowych, jamy ustnej, gardła, przewodu pokarmowego, w astmie oskrzelowej, kokluszu, przyzębicy, chorobach reumatycznych, nerek i przewodów moczowych, w kwaśnicy moczowej.

**odwar ze szczytów pędów** (napój witaminizowany, zawierający 5 razy więcej kwasu askorbinowego od cytryny) zalecany jest chorym dzieciom, osobom ciężko pracującym, pracownikom nauki i studentom. Inhalacje z odwaru z pędów - w dolegliwościach płucnych, gardła, oskrzeli, w kaszlu, anginie oraz jako środek do regeneracji cery, przywracający skórze jędrność i ładny wygląd.

**kataplazmy z papki z pączków i pędów** - w bólach reumatycznych i nerwobólach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z pędów** łagodzą dolegliwości reumatyczne i skórne, choroby kobiece, płuc, oskrzeli, serca, nadwrażliwość nerwową i bezsenność, wzmacniają organizm, pobudzają krążenie obwodowe, odświeżają i oczyszczają skórę.

## 265. Stokrotka pospolita



Bellis perennis L

Bylina, do 20 cm wys., o krótkim, pełzającym kłęczu; łodyga naga lub owłosiona z pojedynczym, szczytowym koszyczkiem kwiatowym; liście łopatkowate, zebrane w przyziemną różyczkę; kwiaty brzeżne języczkowate, białe, często czerwono nabiegle, środkowe rurkowate, żółte; kwitnie: kwiecień-październik; owoc - niełupka.

### **Występowanie:**

pastwiska, miedze, rowy, łąki, trawniki, podwórza, przychacia.

### **Surowiec:**

kwiaty i liście, zbierane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

wykrztuśne, pobudzające, moczopędne, bakteriobójcze, odtruwające, uszczelniające, ściągające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**kwiaty stokrotki** rzadko stosuje się pojedynczo, a niemal wyłącznie w mieszankach ziołowych. Napar z kwiatów i liści stokrotki - w stanach zapalnych jamy ustnej, gardła, oskrzeli, żołądka i jelit, w suchym, męczącym kaszlu z zaleganiem flegmy, w nadciśnieniu tętniczym krwi, miażdżycy, zaburzeniach czynności wątroby, wadliwej przemianie materii oraz jako środek odtruwający („czyszczący krew”).

**kataplazmy ze świeżych liści i kwiatów** łagodzą bóle stawów i mięśni.

**prymoczki nasączone naparem z kwiatów** są pomocne w stłuczeniach, zranieniach, stanach zapalnych skóry, otarciach, egzemach, róży, w obrzękach oraz wynaczynieniach po urazach i kontuzjach, uszczelniają włosowate naczynia krwionośne.

**kąpiele z dodatkiem naparu z kwiatów** działają wzmacniająco, uszczelniająco na naczynia krwionośne, przyspieszają gojenie ran, zmniejszają obrzęki.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**kwiaty stokrotki** można dodawać do sałatek i surówek.



## 266. Szakłak pospolity



Rhamnus cathartica L.

Krzew dwupienny, do 3 m wys., ciernisty; gałązki szarobrunatne, połyskujące, naprzeciwległe, z cierniami na szczytach; liście naprzeciwległe, jajowate, brzegiem ząbkowane lub piłkowane, ogonkowe; kwiaty drobne, białe, zebrane w pączki, wyrastające w kątach liści; kwitnie: maj-lipiec; owoc - czarny, połyskujący pestkowiec, wewnątrz zielony.

### **Występowanie:**

lasy liściaste i ich obrzeża, zarośla, dąbrowy, nasłonecznione zbocza.

### **Surowiec:**

owoce (dojrzewające, gdy zmieniły barwę zieloną na fioletowoczną), zbierane we wrześniu, oraz kora - na wiosnę.

### **Działanie:**

przeczyszczające, żółciopędne, żółciotwórcze, moczopędne, pobudzające, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**dwar z owoców lub kory** - w nawykowych, atonicznych, spastycznych zaparciach (zwłaszcza u osób otyłych i w podeszłym wieku), w dolegliwościach przewodu pokarmowego, niestrawnościach, wzdęciach, dolegliwościach wątroby i pęcherzyka żółciowego, zaburzeniach przemiany materii.

**okłady ze zmiądzzonych świeżych owoców** - w chorobach skórnych o podłożu bakteryjnym i grzybiczym, róży, łuszczycy.

## 267. Szałwia lekarska



Salvia officinalis L.

Półkrzew, do 50 cm wys., filcowato owłosiony o balsamicznym zapachu; łodyga wznosząca się, rozgałęziona; liście naprzeciwległe, lancetowate, brzegiem drobno karbowane, pomarszczone, szarzielone, ogonkowe; kwiaty jasnofioletowe, zebrane w nibyokółki na szczytach łodyg; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

uprawiana.

### **Surowiec:**

liście, zbierane w okresie wegetacji.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, miedź, żelazo, potas, magnez, mangan, molibden, sód, nikiel, cynk

### **Witaminy:**

A, B1 C, PP

### **Działanie:**

bakteriobójcze, osłaniające, przeciwzapalne, ściągające, pobudzające, rozkurczowe, przeciwpotne, przeciwcukrzycowe, przeciwbólowe, wiatropędne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar wodny lub wyciąg alkoholowy z liści** - w nieżytach przewodu pokarmowego, jamy ustnej, gardła, żołądka i jelit, w niedokwaśnościach, wzdęciach, biegunkach, stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, chorobach wątroby, nerek, w początkowym stanie cukrzycy, nadmiernej laktacji i samoistnym wycieku pokarmu, nadpobudliwości nerwowej, nadmiernej potliwości ciała, w zbyt skąpym miesiączkowaniu.

**żucie liści** wzmacnia dziąsła, leczy paradentozę.

**okłady z liści szalwii** (skropione octem) stosuje się w zwichnięciach, naciągnięciach ścięgien i stłuczeniach.

**prymoczki nasączone naparem z liści** - w stanach zapalnych skóry, owrzodzeniach, żylakach, wypryskach skórnych, odleżynach, oparzeniach, odmrożeniach, świądzie skóry, pokrzywce, świerzbiączce.

**wlewy dopochwowe naparu z liści** - w stanach nieżytych pochwy i sromu, nieznacznych upławach, świądzie sromu.

**tampony nasyczone naparem** - w stanach nieżytych pochwy i sromu, nieznacznych upławach, świądzie sromu.

**nasiadówki w naparze z liści** są pomocne w leczeniu świądu i stanów zapalnych zewnętrznych narządów płciowych, żylaków odbytu.

**kąpiele z dodatkiem naparu z liści** łagodzą nadmierną potliwość ciała, działają oczyszczająco, odświeżająco, pobudzają krążenie, są pomocne w dolegliwościach skórnych.

**kąpiele stóp w naparze z liści** są pomocne w leczeniu zmian skórnych i grzybic, łagodzą nadmierną potliwość stóp.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**suszone listki** stosuje się jako przyprawę do potraw mięsnych, ryb, serów, farszy, zapiekanek, omletów, sałatek, marynat. Świeże listki dodaje się do sałatek, surówek i do kiszenia ogórków.

## 268. Szałwia muszkatołowa



Salvia sclarea L.

Roślina dwuletnia, do 100 cm wys., o balsamicznym zapachu, wydająca w pierwszym roku rozetę liści, łodyga kanciasta, prosta, sztywna, owłosiona i ogruczolona; liście łodygowe naprzeciwległe, jajowate, lub sercowatojajowate, pomarszczone; kwiaty fioletowe lub różowe, zebrane w pozorne kłosy; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 4 rozłupki.

### **Występowanie:**

uprawiana (jako roślina lecznicza, przyprawowa i ozdobna).

### **Surowiec:**

ziele (cała kwitnąca roślina), pozyskiwana w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

przeciwzapalne, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, ściągające, przeciwbólowe, wiatropędne, antyseptyczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w niezżytach jamy ustnej, gardła, przewodu pokarmowego, żołądka i jelit, w niedokwaśności, braku łaknienia, bólach brzucha, wzdęciach, chorobach nerek.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** działają odświeżająco, pobudzają krążenie krwi, przyspieszają gojenie uszkodzeń skóry (pozostawiają przyjemny, aromatyczny zapach).

## 269. Szarota błotna



Filaginella uliginosa L. (Gnaphallum uliginosum L.)

Roślina jednoroczna, do 20 cm wys., filcowato, szaro owłosiona; łodyga rozgałęziona; liście drobne, podłużnie równowąskie, stępione, u nasady zwężone; koszyczki kwiatowe jajowate, zebrane w główkowate skupienia otoczone liśćmi; kwiaty żółtawobiałe, w kilku szeregach; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - niełupka.

**Występowanie:**

podmokłe polany, ugory, rowy, brzegi wód, pola uprawne.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

**Działanie:**

rozkurczowe, uspokajające, obniżające ciśnienie krwi, przeciwpotne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** - w nadciśnieniu tętniczym krwi, nerwicy serca, nerwicach wegetatywnych, hysterii, bezsenności, wyczerpaniu nerwowym, nadmiernej potliwości ciała.

**kąpiele z dodatkiem ziela** działają odprężająco i uspokajająco, łagodzą nadmierną potliwość ciała.

## 270. Szczaw alpejski



Rumex alpinus L.

Bylina, do 150 cm wys.; łodyga prosta, wzniesiona; liście odziomkowe duże, okrągłojajowate, wyższe szeroko jajowate, wszystkie brzegiem lekko karbowane, od spodu omszone; kwiatostan skupiony, gałęzisty, wiechowaty; kwiaty niepozorne, zielonkawe, sześcioczęłowe, zebrane w dwóch okółkach; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - orzeszek.

### **Występowanie:**

tereny górskie, polany, hale; również uprawiany.

### **Surowiec:**

ziele i liście, zbierane w okresie wegetacji.

### **Działanie:**

wzmacniające, przeciwanemiczne, przeciwbiegunkowe, przeciwmiażdżycowe, metaboliczne, mineralizujące, witaminizujące, uszczelniające i uelastyczniające naczynia krwionośne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z ziela** - w osłabieniu mięśnia sercowego, anemii, krwawieniach w przewodzie pokarmowym, biegunkach, stanach gorączkowych, gośccu oraz jako środek ogólnie wzmacniający.

**przymoczek nasączony sokiem z liści** leczą drobne dermatozy.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** są pomocne w leczeniu dermatoz, świądu skóry, uszkodzeń ciała (stłuczenia, zwichnięcia).

### **Zastosowanie kulinarne;**

**świeże listki** - można sporządzać sałatki, zupy, farsze.

**listki** można zakwaszać na zimę i konserwować.

## 271. Szczaw lancetowaty



Rumex hydrolapathum Huds.

Bylina, do 2 m wys.; łodyga prosta, wzniesiona, u góry rozgałęziona, bruzdowana; liście odziomkowe duże, do 1 m dł., lancetowate, stępione, długoogonkowe; kwiaty niepozorne, zebrane w gałęzisty, wiechowaty kwiatostan; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - orzeszek.

### **Występowanie:**

wilgotne łąki i rowy, brzegi wód.

### **Surowiec:**

kłącza, pozyskiwane jesienią, oraz ziele - w okresie kwitnienia.

### **Związki chemiczne:**

flawonoidy (m.in. rutyna, kwercetyna), garbniki pirogalolowe i pirokatechinowe, antrazwiązki, sole mineralne (zawierające w dużych ilościach żelazo), związki żywiczne, kwasy organiczne, cukry, witaminy.

### **Działanie:**

przeciwbiegunkowe, przeciwanemiczne, bakteriobójcze, ściągające, wzmacniające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), antyseptyczne, przeciwkrwotoczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z całej rośliny** - w anemii, astmie oskrzelowej, nieżytach górnych dróg oddechowych, żołądka i jelit, w dolegliwości serca, osłabieniu mięśnia sercowego, słabych krwawieniach wewnętrznych, owrzodzeniach przewodu pokarmowego, gośccu, przewlekłych biegunkach, zaburzeniach przemiany materii.

**kataplazmy z papki z całej rośliny** - w bólach reumatyczno-artretycznych, stanach zapalnych nerek, zapaleniu stawów i mięśni.

**przymoczek nasączony odwarem z całej rośliny** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych, zapaleniu korzonków nerwowych, nerwobólach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kłaczy** działają tonizująco i odprężająco, łagodzą bóle reumatyczne i są pomocne w leczeniu drobnych dermatoz.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**świeże listki** dodaje się do sałatek i surówek.

## 272. Szczaw zwyczajny



Rumex acetosa L.

Bylina, do 1 m wys.; łodyga prosta, wzniesiona; liście jajowatolancetowate, w nasadzie oszczepowate; kwiaty zielonkawe, męskie, żeńskie i obupłciowe; kwiatostan luźny, gałęzisty, wiechowaty; kwitnie: maj-lipiec; owoc - trójkanciasty orzeszek.

### **Występowanie:**

łąki, polany, skarpy, rowy.

### **Surowiec:**

kłocza, liście i łodygi, pozyskiwane w okresie wegetacji.

### **Związki chemiczne:**

flawonoidy (m.in.: hiperozyd, rutyna, witeksyna), garbniki, sole mineralne (zawierające w bardzo dużych ilościach żelazo), białka, lipidy, antrachininy (m.in.: emodyna, teina, nepodyna), kwasy organiczne (m.in.: szczawiowy, cytrynowy, jabłkowy, protokatechowy), kwaśny szczawian potasu, sole mineralne, witaminy.

### **Mikro- i makroelementy:**

żelazo, potas, krzem

### **Witaminy:**

A, B1, B2, C, K, P, PP

### **Działanie:**

przeciwnowotworcze, przeciwanemiczne, przeciwbiegunkowe, antyseptyczne, ściągające, wzmacniające, przeciwświądowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z liści** - w anemii, dolegliwościach serca, osłabieniu mięśnia sercowego, przewlekłych biegunkach, chorobach gorączkowych i reumatycznych, nieżyście przewodu pokarmowego, słabych krwawieniach wewnętrznych, owrzodzeniach, świądzie skóry.

**kataplazmy z papki z ziela** - w bólach reumatyczno-artretycznych.

**przymoczek nasączony sokiem z liści** - w drobnych dermatozach, świerzbiączce, świądzie skóry.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z całej rośliny** działają ściągająco, wzmacniająco, przeciw-świądowo, przyspieszają gojenie ran i uszkodzeń skóry, są pomocne w leczeniu drobnych dermatoz.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**świeże listki** dodaje się do surówek i sałatek.

## 273. Szczypiorek



Allium schoenoprasum L.

Bylina, do 30 cm wys.; cebula mała, podłużna; liście rurkowate, cienkie; kwiaty drobne, niebieskoróżowe zebrane w okrągły baldachokształtny kwiatostan, okryty przed kwitnieniem białawą lub czerwawą klapowaną okrywą; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

uprawiany w ogrodach; czasem zdziczały na łąkach.

### **Surowiec:**

liście, zbierane w okresie wegetacji.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, chlor, żelazo, potas, magnez, sód, fosfor, siarka, krzem

### **Witaminy:**

A, B1, B2, C, PP

### **Działanie:**

bakteriobójcze, moczopędne, pobudzające, wykrztuśne, mineralizujące, witaminizujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok ze szczypiorku i jego liście** zalecane są przede wszystkim jako środek witaminizujący, bakteriobójczy i wykrztuśny.

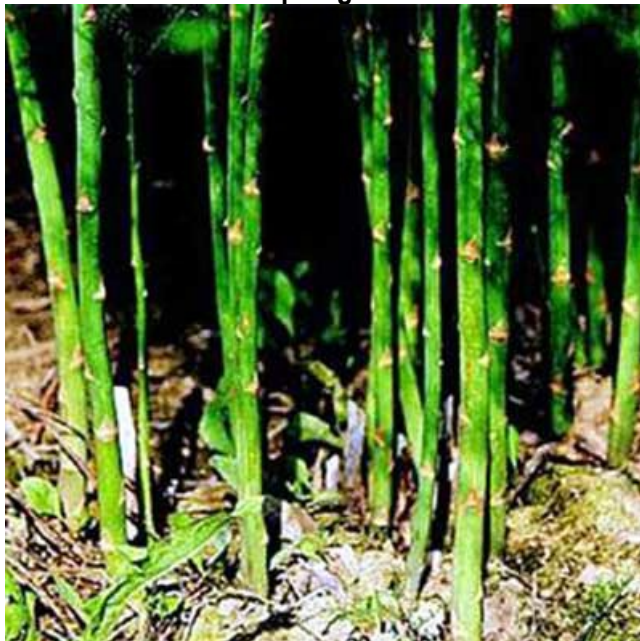
**sok z liści i świeże liście** - w przeziębieniach, uporczywym kaszlu, nieżytych górnych dróg oddechowych, grypie, anginie, anemii, chorobach układu pokarmowego, niestrawnościach, zaburzeniach przemiany materii.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**szczypiorek** jest zieleniną dostępną przez cały rok i powinien być często wykorzystywany w naszej kuchni. Stanowi znakomity dodatek do twarogu, jaj, surówek, sałatek, zup, dań mięsnych, pasztetów, omletów, farszy, past warzywnych.



## 274. Szparag lekarski



*Asparagus officinalis* L.

Bylina dwupienna, do 150 cm wys.; kłocze grube, krótkie, mięsiste; łodyga wzniesiona, gałęzista; liście łuskowate, u nasady wydłużone w kolczastą ostrogę; gałęziaki iglaste w pęczkach; kwiaty białe lub zielonkawożółtawe, pojedyncze lub po dwa, zwisłe; kwitnie: maj-lipiec; owoc - czerwona jagoda.

### **Występowanie:**

suche zbocza, zarośla, miedze; również uprawiany.

### **Surowiec:**

cała roślina, pozyskiwana w okresie kwitnienia.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, magnez, sód, fosfor

### **Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, E, PP

### **Działanie:**

moczopędne, rozpuszczające kamienie moczowe, osłaniające, bakteriobójcze, przeciwbólowe, wirusobójcze, przeczyszczające, wykrztuśne, odwadniające, przeciwnowotworowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwzapalne, krwiotwórcze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z całej rośliny** - w chorobach nerek, pęcherza moczowego, wątroby (marskość), w kamicy nerkowej, cukrzycy, nieżytych oskrzeli, suchym, przewlekłym kaszlu z zalegającą flegmą, w zaburzeniach przemiany materii, puchlinie wodnej, niedokrwistości, miażdżycy, nieżytach przewodu pokarmowego, owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy, w stanach przedrakowych żołądka, niestrawnościach, stanach chorobliwego wychudzenia, chorobach skórnych i wieku starczego, w rekonwalescencji.

**przymoczek nasączony sokiem z rośliny** - w chorobach skórnych, trudno gojących się ranach, owrzodzeniach, egzemach, łuszczycy, róży, owrzodzeniach żyłakowatych podudzi, trądziku, odleżynach.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**szparagi** - można gotować zupy, przyrządzać sałatki i torty szparagowe, podawać je z wody lub zapieczone w cieście.

**młode pędy** są doskonałą jarzyną.

## 275. Szpinak warzywny



Spinacia oleracea L.

Roślina dwupienna, jednoroczna lub dwuletnia, do 60 cm wys.; łodyga wzniesiona, prosta, rozgałęziona; liście strzałkowate lub trójkątne jajowate; kwiaty męskie zebrane w kłębiki tworzące kłosy, wyrastające z kątów liści lub na szczycie łodygi, kwiaty żeńskie drobne, zielonkawe, również w kłębikach; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - orzeszek.

### **Występowanie:**

uprawiany.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie wegetacji.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, jod, potas, mangan, fosfor, selen

### **Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, D, E, H, K, P, PP

### **Działanie:**

wzmacniająca, przeciwcukrzycowa, krwiotwórcza, obniżająca ciśnienie krwi, mineralizująca, witaminizująca, dietetyczna.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z ziela** - w nadciśnieniu tętniczym krwi, rekonwalescencji, anemii, początkowym stanie cukrzycy oraz jako środek ogólnie wzmacniający.

**Sok ze szpinaku** jest szczególnie zalecany osobom w podeszłym wieku, kobietom ciężarnym i dzieciom anemicznym, słabo rozwijającym się fizycznie i umysłowo.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**szpinak** jest rośliną wielowitaminową i stanowiącą doskonały środek odżywczy i dietetyczny. Można go suszyć, zamrażać, gotować i stosować w stanie świeżym jako dodatek do surówek.

**suszone listki** zawierają dwa razy więcej białka niż mleko w proszku. Ze świeżych posiekanych listków sporządza się duszoną jarzynę.

### **Przeciwwskazania:**

Preparatów ze szpinaku nie należy stosować w kamicy nerkowej oraz podawać osobom o wadliwej przemianie materii z uwagi na dużą zawartość kwasu szczawiowego.

## 276. Śliwa tarnina



Prunus spinosa L.

Krzew, do 3 m wys., ciernisty, gęsto rozgałęziony; liście podłużnie eliptyczne, brzegiem piłkowane; kwiaty białe, zwykle pojedyncze, na krótkiej szypułce; kwitnie (przed rozwojem liści): kwiecień-maj; owoc - drobny, kulisty, czarnosiny pestkowiec, w smaku cierpki.

### **Występowanie:**

przydroża, łąki, obrzeża lasów, skarpy, zbocza, również sadzona w parkach i ogrodach (tworząca żywopłoty).

### **Surowiec:**

kwiaty, zbierane w początkowym okresie kwitnienia, oraz owoce (w pełni dojrzałe, ale jeszcze twarde) - późną jesienią.

### **Działanie:**

moczopędne, napotne, przeciwzapalne, odtruwające, bakteriobójcze, uszczelniające, przeciwkrwotoczne, przeczyszczające, zapierające (w dużych dawkach).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z kwiatów** - w nieżytach jamy ustnej i gardła (jako płukanka), pęcherza moczowego i dróg moczowych, w kamicy nerkowej, wadliwej przemianie materii oraz jako środek uelastyczniający naczynia krwionośne.

**odwar z kwiatów i owoców** - w dolegliwościach prostaty, kamicy nerkowej i moczowej, w stanach zapalnych dróg moczowych, schorzeniach żołądkowo-jelitowych oraz jako środek przeczyszczający.

**odwar z owoców** - w słabo nasilonych nieżytach żołądka i jelit (zwłaszcza u dzieci i osób w podeszłym wieku), w nadmiernej fermentacji jelitowej, stanach zapalnych narządów rodnych.

wlewy dopochwowe odwaru z kwiatów i owoców - w stanach nieżytych pochwy, nadżerkach i upławach.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**owoce** - można przyrządzać lecznicze soki, kompoty, konfitury i wina.

## 277. Świerk pospolity



Picea abies (L.) Karst.

Drzewo iglaste, do 40 m wys., o stożkowatej, ostro zakończonej koronie; kora brunatnoczerwona; igły ostre, krótkie, romboidalne, osadzone pojedynczo; kwiaty rozdzielnopłciowe, w baziach; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - zwisająca szyszka z nasionami ze skrzydełkiem.

### **Występowanie:**

pospolity w górach, również sadzony w parkach i ogrodach.

### **Surowiec:**

liście (igły), pozyskiwane późną jesienią i zimą, oraz szczyty pędów - wczesną wiosną.

### **Działanie:**

wykrztuśne, antyseptyczne, bakteriobójcze, napotne, odwadniające, przeciwbólowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), pobudzające krążenie krwi.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z pędów** - w niezżytach jamy ustnej, gardła i dróg oddechowych oraz jako środek wykrztuśny i napotny.

**kataplazmy z papki z pędów** - w chorobach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach. Przymoczki nasączone odwarem z pędów są pomocne w stłuczeniach, zranieniach i schorzeniach skórnych o podłożu bakteryjnym.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z liści i pędów** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych, bólach stawów i mięśni, oparzeniach, owrzodzeniach, po urazach ciała.

### 278. Świetlik łąkowy



*Euphrasia rostkoviana* Hayne

### 278a. Świetlik wyprężony



*Euphrasia stricta* Host

Roślina jednoroczna, do 30 cm wys., silnie rozgałęziona; półpasożyt, głównie traw, o korzeniach wrastających do korzeni roślin łąkowych; liście jajowate, brzegiem ząbkowane, pokryte włoskami gruczołkowymi; kwiaty drobne, grzbieciste, na szczytach pędów, o płatkach górnych bladoliłowych, dolnych białych z fioletowymi żyłkami i żółtą plamką; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - torebka.

#### **Występowanie:**

łąki, pastwiska, obrzeża lasów, wrzosowiska.

#### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

przeciwzapalne, antyseptyczne, ściągające, rozkurczowe, przeciwbólowe, przeciwalergiczne, bakteriobójcze, odtruwające, uszczelniające.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy czy olejowy z ziela** - w nieżytach oskrzeli i dróg oddechowych, w astmie, zaburzeniach trawiennych, niedokwaśności, chorobach wątroby, kolce wątrobowej, żółtacze, alergiach, migrenie, hysterii, bezsenności, wyczerpaniu nerwowym, chorobach oczu.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w stanach zapalnych oczu, spojówek, powiek, woreczka łzowego, rogówki, tęczówki, w schorzeniach oczu z uciążliwym łzawieniem i wydzieliną ropną, w zmęczeniu wzroku, nadwrażliwości na światło.

**wyciąg winny z ziela** poprawia wzrok.

Właściwości lecznicze podobne do świetlika łąkowego ma świetlik wyprężony (*Euphrasia stricta* Host) oraz świetlik zwarty (*Euphrasia curta* (Fr.) Wettst.)

### 278b. Świetlik zwarty



*Euphrasia curta* (Fr.) Wettst.

## 279. Tasznik pospolity



*Capsella bursa-pastoris* (L.) Med.

Roślina jednoroczna lub dwuletnia, do 50 cm wys.; łodyga rozgałęziona; liście dolne duże, zebrane w różyczkę, zatokowo ząbkowane lub pierzastodzielne, ogonkowe, górne niepodzielone, siedzące; kwiaty białe lub różowe, drobne, zebrane w groniaste, szczytowe kwiatostany; kwitnie: kwiecień-listopad, owoc - sercowata łuszczyнка.

### **Występowanie:**

pola, pastwiska, ogrody, przydroża, przychacia.

### **Surowiec:**

ziele (cały pęd nadziemny), pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

przeciwnkrwotoczne (z wyjątkiem krwawień płucnych), przeciwbólowe, przeciwzapalne, moczopędne, obniżające ciśnienie krwi.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok, odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w bolesnym i zbyt obfitym miesiączkowaniu, krwawieniach macicznych, w krwawieniach w przewodzie pokarmowym, z dróg moczowych i nosa, w niewydolności wątroby, zaburzeniach trawiennych, w nadciśnieniu tętniczym krwi.

**tampony nasączone sokiem z ziela**, wprowadzone do nosa tamują krwawienia.

## 280. Tatarak zwyczajny



Acorus calamus L.

Bylina, do 1 m wys., aromatyczna, wytwarzająca długie, podwodne, walcowate, mocno rozgałęzione kłacza; liście szablaste, zastrzone; kwiatostan kolbowaty, na szczycie nagiej, trójkanciastej łodygi; kwiaty białawożółte, drobne, niepozorne; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - czerwona jagoda (w naszych warunkach klimatycznych owoce nie zawiązują się).

### **Występowanie:**

pochodzi z Azji; pospolity przy brzegach wód stojących, na podmokłych łąkach, moczarach, w rowach.

### **Surowiec:**

kłacza, pozyskiwane na wiosnę lub jesienią.

### **Działanie:**

pobudzające wydzielanie soku żołądkowego i czynności trawienne, osłaniające, żółciopędne, rozkurczowe, uspokajające, moczopędne, wiatropędne, wzmacniające, przeciwzapalne, ściągające, bakteriobójcze, przeciwbólowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z kłaczy** - w zaburzeniach trawiennych, braku łaknienia, bezkwasowości, bezsoczności, w nadmiernej fermentacji jelitowej, atonii żołądka, wzdęciach, kolce jelitowej, owrzodzeniach przewodu pokarmowego, nieżytach jamy ustnej i gardła, w astmie oskrzelowej, chorobach kobiecych i dróg moczowych, w stanach wyczerpania nerwowego i niepokoju, pomocniczo w padaczce.

**Żucie suszonych kłaczy** (po posiłkach i przed snem) łagodzi bóle zębów i dziąseł, leczy paradentozę.

**okłady-kataplazmy z papki z kłaczy** uśmierzają bóle reumatyczne i nerwobóle, są pomocne w leczeniu złamań, zwichnięć, próchnicy kości.

**wlewy odwaru z kłaczy i nasiadówki w odwarze** - w stanach zapalnych pochwy, sromu, w nadżerkach, białych upławach, żylakach odbytu.

**mycie głowy odwarem z kłaczy** jest pomocne w zapaleniu łojotokowym skóry na głowie i łupieżu, zapobiega wypadaniu włosów.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kłaczy** działają odprężająco, wzmacniająco, odświeżająco, pobudzają krążenie krwi, są pomocne w leczeniu owrzodzeń i świądu skóry, bezsenności i nadwrażliwości nerwowej.

## 281. Tojeść rozeszłana



Lysimachia nummularia L.

Bylina; łodyga płożąca i miejscami zakorzeniająca się, kanciasta, do 50 cm dł.; liście naprzeciwległe, okrągłojajowate, krótkoogonkowe; kwiaty dość duże, żółte, pojedyncze, wyrastające w kątach liści; kwitnie: maj-sierpień, owoc - kulista torebka.

### **Występowanie:**

podmokłe łąki, pastwiska, zarośla, brzegi rzek i stawów.

### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwzapalne, przeciwreumatyczne, przeciwkrwotoczne, przeciwbólowe, przeciwbiegunkowe, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w przewlekłym i obfitym miesiączkowaniu, krwawieniach w przewodzie pokarmowym, przewlekłych krwawych biegunkach.

**okłady-kataplazmy z papki z ziela** - w dolegliwościach reumatycznych i nerwobólach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** działają oczyszczająco, ściągająco, są pomocne w leczeniu drobnych dermatoz.



## 282. Topola osika



Populus tremula L.

Drzewo, do 20 m wys., o okrągławej koronie; kora pnia gładka, żółtoszara; liście okrągłojajowate, brzegiem tępo, nierówno ząbkowane; kwiaty rozdzielno płciowe, zebrane w kółkowate kwiatostany; kwitnie: marzec-kwiecień, owoc - torebka z nasionami z puchem.

### **Występowanie:**

lasy, zręby, zarośla, brzegi wód.

### **Surowiec:**

pączki (gdy są pokryte łuskami żywicznymi) oraz młode listki, zbierane wczesną wiosną.

### **Działanie:**

moczopędne, napotne, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne, przeciwbólowe, ściągające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwgrzybicze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z pączków** - w stanach zapalnych nerek, pęcherza i przewodów moczowych, w skazie moczanowej, nieżytach dróg oddechowych, grypie, przeziębieniach, zapaleniu oskrzeli, w dolegliwościach wątroby i śledziony.

**okłady-kataplazmy z papki z pączków** - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych, bólach stawów i mięśni, w niekulszowej i nerwobólach.

**przymoczek nasączony odwarem z pączków i liści** - w owrzodzeniach żyłakowatych nóg, trudno gojących się ranach, egzemach, żylakach.

**nasiadówki w odwarze z pączków i liści** stosuje się w chorobach kobiecych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z pączków i liści** - w owrzodzeniach, stanach zapalnych skóry, trudno gojących się ranach, żylakach, pęknięciach odbytu, w stanach zapalnych pochwy i sromu.

### 283. Torfowiec (mech)



Sphagnum sp.

Mech, do 30 cm wys., tworzący gęste darnie; listki drobne, zbudowane z jednej warstwy komórek, z których jedne zawierają chlorofil (komórki żywe), inne mają zdolność chłonięcia wody z otoczenia (komórki martwe); w rozwoju przechodzi przemianę pokoleń, tzn. roślina ulistniona jest gametofitem, a puszka z zarodnikami sporofitem.

**Występowanie:**

torfowiska.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane od marca do listopada.

**Działanie:**

bakteriobójcze, wirusobójcze, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

**Zastosowanie lecznicze:**

**okłady-kataplazmy ze świeżego ziela** - w dolegliwościach artretyczno-reumatycznych i nerwobólach.

**prymoczki nasączone odwarem z ziela** są pomocne w leczeniu owrzodzeń, egzem, trudno gojących się ran, grzybic, łuszczycy, róży, żylaków odbytu, liszajów, obrzęków.

## 284. Trędownik bulwiasty



Scrophularia nodosa L.

Bylina, do 1 m wys., o nieprzyjemnym zapachu; kłocze bulwiasto zgrubiałe; łodyga czworokanciasta; liście naprzeciwległe, podłużnie jajowate, zastrzone, u nasady sercowate, brzegiem podwójnie piłkowane; kwiaty zielonkawo-brunatne, zebrane w wiechowaty, szczytowy kwiatostan; kwitnie: czerwiec-sierpień, owoc - torebka.

### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

cieniste lasy, zarośla, przypłocia, przychacia, brzegi potoków.

#### **Surowiec:**

kłocza i ziele, pozyskiwane w okresie wegetacji.

#### **Działanie:**

wzmacniające, przeciwzapalne, antyseptyczne, tonizujące pracę serca.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy z kłoczy i ziela** ma zastosowanie jako środek wzmacniający mięsień sercowy.

**przymoczek nasączony odwarem z kłoczy i ziela** - w owrzodzeniach, w stanach zapalnych i chorobach skóry.

**Surowiec z trędownika bulwiastego** stosuje się tylko w mieszankach ziołowych.

**Uwaga.** Preparaty z trędownika przyjmowane doustnie można stosować jedynie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

## 285. Truskawka ananasowa



Fragaria ananassa L.

Bylina, do 40 cm wys., tworząca rozgałęzione, nadziemne rozłogi; liście zebrane w przyziemnej rozecie, duże, trójlistkowe, brzegiem piłkowane, długoogonkowe; pęd owoconośny słabo rozgałęziony, wyrastający nieznacznie ponad liście, zakończony wierzchołkowym kwiatostanem białych kwiatów, pojawiających się stopniowo od maja; owoc - wieloorzeszek, powstający przez zmięśnienie dna kwiatowego (tzw. owoc zbiorowy), czerwony, smaczny, pachnący.

### **Występowanie:**

powszechnie uprawiana.

### **Surowiec:**

owoce, zbierane od czerwca do sierpnia.

### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, fosfor

### **Witaminy:**

B. C. K.

### **Działanie:**

moczopędne, przeciwbiegunkowe, pobudzające, metaboliczne, dietetyczne, witaminizujące, odświeżające, regenerujące, zmiękczone, tonizujące.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z owoców i świeże owoce** - w zaburzeniach jelitowych, wadliwej przemianie materii, otyłości i niedokrwistości (zwłaszcza u dzieci).

**przymoczki nasączone sokiem z owoców** mają działanie wygładzające, odświeżające i odżywcze dla cery suchej, zwiotczalej, zwiększają elastyczność skóry.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**owoce truskawki** spożywa się w każdej postaci - świeże, konserwowane i mrożone.

**świeże owoce** są cennym surowcem dietetyczno-odżywczym, a sporządza się z nich takie przetwory jak: kompoty, dżemy, konfitury, soki, galaretki.

## 286. Turzyca piaskowa



Carex arenaria L.

Bylina do 40 cm wys., o aromatycznym zapachu, szarzielona, szorstka; kłocza bardzo długie (do kilku metrów), pełzające, sznurowate; łodyga gruba, trójkanciasta, u góry szorstka, dołem pokryta czarniawymi pochwami; liście długości łodygi, sztywne, podługne lancetowate, rynienkowate; kwiaty rozdzielnopciowe zebrane w gęste, kłosowate, szczytowe kwiatostan; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - orzeszek otoczony pęcherzykiem.

### **Występowanie:**

nadmorskie wydmy i piaszczyste lasy; również uprawiana.

### **Roślina pod ochroną częściową.**

### **Surowiec:**

kłocza, pozyskiwane na wiosnę lub jesienią, oraz ziele - w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

napotne, moczopędne, odtruwające, wykrztuśne, antyseptyczne, przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z kłoczy** - w niezżytach oskrzeli, dróg oddechowych, nosogardzieli, jamy ustnej i gardła, w doległościach nerek i pęcherza moczowego, w słabych krwawieniach w przewodzie pokarmowym i z dróg rodnych, w nadmiernej potliwości, skazie krwotocznej.

**kataplazmy z papki z kłoczy i ziela** - w doległościach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

**przymoczki nasączone odwarem z kłoczy** - w owrzodzeniach i stanach zapalnych skóry, trudno gojących się ranach i innych dermatozach.

## 287. Uczep trójlistkowy



*Bidens tripartita* L.

Roślina jednoroczna, do 90 cm wys.; łodyga wzniesiona, gałęzista, czerwono nabiegła, nieco owłosiona; liście naprzeciwległe, trój- lub pięciosieczne, z większym listkiem środkowym, brzegiem piłkowane, ciemnozielone; kwiaty zebrane w żółtobrunatne koszyczki kwiatowe, wzniesione lub zwisłe, na szczycie łodygi i jej odgałęzień; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - walcowata niełupka.

### **Występowanie:**

brzegi wód stojących i rzek, rowy, podmokłe łąki.

### **Surowiec:**

ziele (kwitnące wierzchołki pędów), pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

moczopędne, napotne, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), bakteriobójcze, antyseptyczne, odtruwające, pobudzające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z ziela uczeput** jest lekiem szczególnie zalecanym słabo rozwijającym się dzieciom, osobom w podeszłym wieku i ogólnie osłabionym po przebytych chorobach, leczonych wysokimi dawkami preparatów syntetycznych.

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela** - w dolegliwościach nerek, wątroby, węzłów chłonnych, w chorobach skórnych, skłonnościach do czyrączności, w rekonwalescencji, chorobach podeszłego wieku, w okresie przekwitania oraz jako środek ogólnie odtruwający.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w owrzodzeniach, otwartych i trudno gojących się ranach, świądzie skóry, owrzodzeniach żyłakowatych nóg, trądziku.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** łagodzą stany zapalne skóry, są pomocne w leczeniu ran, owrzodzeń, odleżyn, świądu i innych zmian skórnych o podłożu bakteryjnym i alergicznym.

## 288. Ukwap dwupienny



*Antennaria dioica* (L.) Gaertn.

Bylina dwupienna, do 20 cm wys., tworząca darnie i zakorzeniające się rozłogi; łodyga dołem płożąca, biało filcowato owłosiona; liście odziomkowe łopatkowate, tępe, z wierzchu zielone, od spodu filcowato owłosione, łodygowe równowąskie, przylegające do łodygi, ostre; koszyczki kwiatowe zebrane w baldachokształtną, szczytową wiechę; część roślin ma kwiaty różowe - żeńskie, część białe - męskie; kwitnie: maj-lipiec; owoc - niełupka z puchem.

### **Występowanie:**

piaszczyste wzgórza, suche łąki, bory sosnowe.

### **Surowiec:**

koszyczki kwiatowe, zbierane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

żółciopędne, ściągające, zmiękczające, pobudzające czynności trawienne i wydzielanie soku żołądkowego, przeciwzapalne, bakteriobójcze.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z kwiatów** - w zaburzeniach czynnościowych wątroby, zastoju żółci, kamicy żółciowej, dyskinezie woreczka żółciowego, zaburzeniach trawiennych, bezsoczności, niezżytach przewodu pokarmowego.

## 289. Wawrzyn szlachetny



Laurus nobilis L.

Małe drzewo lub krzew dwupienny, do 10 m wys., wiecznie zielony, o czarnej korze; liście naprzeciwległe, eliptyczne lub szeroko lancetowate, ostro zakończone, całobrzegie, z pofalowanymi brzegami, z wierzchu lśniąco, od spodu jaśniejsze, o aromatycznym zapachu i gorzkie w smaku; kwiaty małe, białe lub różowe, wyrastające w kątach liści, zebrane w krótkie kwiatostany; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - czarna, jajowata, aromatyczna jagoda z oleistym nasieniem.

### **Występowanie:**

uprawiany w ciepłych krajach; u nas w doniczkach.

### **Surowiec:**

liście (importowane, nazywane potocznie liśćmi bobkowymi lub laurowymi).

### **Działanie:**

przeciwzapalne, bakteriobójcze, antyseptyczne, oczyszczające, moczopędne, przeciwgrzybicze, regenerujące, osłaniające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), rozkurczowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy z liści** - w dolegliwościach żołądka i przewodu pokarmowego. Kataplazmy z papki z liści - w dolegliwościach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z liści** mają działanie antyseptyczne i oczyszczające, pobudzają krążenie i poprawiają ukrwienie ciała (pozostawiają aromatyczny zapach). Kąpiele stóp w odwarze z liści są pomocne w leczeniu zmian skórnych, grzybic i swędzących wysypek.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**suszone listki** są znakomitą przyprawą kuchenną, stosowaną do aromatyzowania i nadawania pikantności potrawom. Dodaje się je do dań mięsnych, rybnych, sosów, zup, grzybów, marynat.



## 290. Werbena lekarska



Verbena officinalis L.

Bylina, do 70 cm wys.; łodyga prosta, u góry rozgałęziona, czworokanciasta, szorstko owłosiona i ogruczolona; liście naprzeciwległe, wcinanokarbowane; kwiaty bladoliliowe, drobne, dwuwargowe, zebrane w nitkowate, kłosowate kwiatostany szczytowe; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - rozłupnia.

### **Występowanie:**

pospolita roślina ruderalna; rośnie na przydrożach, kamieńcach, nieużytkach, ugorach, nad rzekami; również uprawiana w ogrodach.

### **Surowiec:**

ziele, liście oraz kwiaty, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

wykrztuśne, wzmacniające, pobudzające, ściągające, przeciwbólowe, bakteriobójcze, moczopędne, żółciopędne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub. wyciąg alkoholowy z ziela** - w niezżytach jamy ustnej, gardła, przewodu pokarmowego, w bezsoczności, braku łaknienia, w dolegliwościach wątroby, śledziony, pęcherza moczowego i dróg moczowych, w kamicy nerkowej i żółciowej oraz jako środek pobudzający system nerwowy, miesiączkowanie i wytwarzanie żółci.

**wyciąg winny z kwiatów** - w bólach migrenowych, wyczerpaniu, osłabieniu, niedokrwistości, w braku łaknienia (dawniej stosowany jako napój miłosny i środek na bezpłodność).

**okłady ze świeżych liści** mają zastosowanie w leczeniu owrzodzeń żyłakowatych nóg, trudno gojących się ran i uszkodzeń skóry.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** działają pobudzająco i odprężająco, są pomocne w stanach wyczerpania nerwowego i fizycznego, w stanach zapalnych skóry, ranach i owrzodzeniach.

### **Przeciwwskazania:**

Preparatów z werbeny nie należy stosować podczas ciąży.

## 291. Wiązówka błotna



Filipendula ulmaria (L.) Maxim.

Bylina, do 150 cm wys., o zdrewniałym, grubym, pełzającym kłączu; łodyga pojedyncza, wzniesiona, u góry rozgałęziona, słabo ulistniona, zakończona podbaldachem żółtawobiałych kwiatów; liście odziomkowe duże, przerywane pierzaste, łodygowe skrętoległe, złożone z 2-5 par szeroko jajowatych listków, zaokrąglonych, brzegiem podwójnie ząbkowanych, z wierzchu ciemnozielonych, od spodu jaśniejszych; kwitnie: czerwiec-sierpień; owoc - śrubowato skręcona niełupka.

### **Występowanie:**

wilgotne łąki, brzegi wód stojących i rzek, podmokłe zarośla; również sadzona (jako roślina ozdobna).

### **Surowiec:**

kwiaty, zbierane w początkowym okresie kwitnienia.

### **Działanie:**

moczopędne, żółciopędne, napotne, ściągające, odtruwające, przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przeciwbiegunkowe, antyseptyczne, rozkurczowe, przeciwzapalne, przeciwreumatyczne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar wodny lub wyciąg alkoholowy z kwiatów** - w grypie, przeziębieniach, dolegliwościach dróg oddechowych, w bólach stawów i mięśni, w krwiopłuciu, biegunkach, dnie, puchlinie wodnej, chorobach nerek i pęcherza moczowego.

**okłady-kataplazmy z papki z kwiatów** - w chorobach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

**nasiadówki w naparze z kwiatów** - w chorobach kobiecych (upławy, stany zapalne sromu i pochwy).

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kwiatów** - w chorobach reumatycznych, gośćcu, skazie moczanowej.

## 292. Wiązówka bulwkowa



Filipendula vulgaris Moench. (F. hexapetala Gilib.)

Bylina, do 80 cm wys.; kłocze cienkie, korzenie bulwkowato zgrubiałe; łodyga wzniesiona, górą naga; liście głęboko pierzastowrębne, w odcinkach liściowych brzegiem piłkowanych lub wcinanych; kwiaty białe lub blad różowe, zebrane w wiechowate kwiatostany; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - owłosiona niełupka.

### **Występowanie:**

suche łąki, ugory, zarośla, widne lasy - na glebach wapiennych.

### **Surowiec:**

korzenie, pozyskiwane na wiosnę lub późną jesienią.

### **Działanie:**

moczopędne, przeciwzapalne, żółciopędne, przeciwbólowe, ściągające, przeciwbiegunkowe.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z korzeni** - w dolegliwościach wątroby, nerek i przewodów moczowych, w biegunkach, nieżytach przewodu pokarmowego, chorobach reumatycznych.

**kataplazmy z papki z korzeni** - w chorobach reumatyczno-artretycznych i nerwobólach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z korzeni** działają rozgrzewająco, pobudzają krążenie krwi i łagodzą bóle gośćcowe (pozostawiają aromatyczny zapach).

### 293. Widłak goździsty



Lycopodium clavatum L.

Bylina, do 150 cm wys.; pędy długie, płozące i zakorzeniające się, do 150 cm dł., ze wznoszącymi się odgałęzieniami bocznymi, pokryte gęsto drobnymi, lancetowatymi listkami, zakończone na szczytach białymi włoskami; kłosa zarodnikowe po dwa na rozwidlonych „szypułkach”; zarodkuje: lipiec-wrzesień.

**Roślina trująca** (oprócz zarodników)!

**Występowanie:**

wrzosowiska, torfowiska, bory sosnowe i świerkowe.

**Roślina chroniona** (można obcinać tylko kłosa zarodnikowe).

**Surowiec:**

zarodniki, pozyskiwane w okresie zarodkowania.

**Działanie:**

moczopędne, przeciwbólowe, przeciwzapalne, żółciopędne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

**Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg winny z zarodków** - w schorzeniach wątroby, żołądka, nerek, pęcherza moczowego, w utrudnionym oddawaniu moczu.

**zasyпки zarodnikami** są pomocne w leczeniu trudno gojących się ran i owrzodzeń.

## 294. Wielosił błękitny



Polemonium coeruleum L.

Bylina, do 80 cm wys., o grubym kłęczu; łodyga prosta, dołem naga, gładka, u góry żeberkowana, pokryta włoskami gruczołowatymi; liście nieparzystopierzaste, złożone z podłużnie jajowatych listków, zaostzonych, całobrzegich; kwiaty niebieskie, zebrane w szczytową wiechę; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - torebka.

### **Występowanie:**

torfowiska, mokre łąki, zarośla nad brzegami potoków i wód stojących.

### **Roślina chroniona.**

### **Surowiec:**

korzenie i kłęcz, pozyskiwane w końcu maja i na początku czerwca.

### **Działanie:**

wykrztuśne, uspokajające, przeciwzapalne, powlekające, bakteriobójcze, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy z korzeni i kłęczy** - w nieżytach górnych dróg oddechowych, oskrzeli, w przewlekłych katarach, kokluszu, gruźlicy płuc, owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy, w padaczce, bezsenności.

**sproszkowane korzenie i kłęcz** - w owrzodzeniach żołądka i dwunastnicy.

## 295. Wierzba biała



Salix alba L.

Drzewo, do 25 m wys., o rozłożystej koronie; kora pnia brunatnożółta lub jasnobrunatna; gałązki nagie, zwisające, giętkie, zielonawożółte; liście podłużnie lancetowate, zastrzone, brzegiem piłkowane, od spodu jaśniejsze, szaro owłosione; kwiatostany kotkowate; kwitnie: kwiecień-maj, owoc - torebka z owłosionymi nasionami.

### **Występowanie:**

bardzo pospolita; rośnie nad brzegami rzek i wód stojących, na rozlewiskach rzecznych, przy drogach, w wilgotnych lasach.

### **Surowiec:**

kora i kwiatostany, zbierane wczesną wiosną.

### **Działanie:**

przeciwzapalne, przeciwbólowe, bakteriobójcze, antyseptyczne, moczopędne, przeciwgorączkowe, przeciwzakrzepowe, przeciwkrwotoczne, przeciwreumatyczne, przeciwbiegunkowe, przeciwpotne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kory** - w chorobach reumatycznych i gorączkowych, w schorzeniach śledziony, nieżytach żołądka i jelit, w przeziębieniach, migrenie, bezsenności, kaszlu różnego pochodzenia, w biegunkach, chorobach naczyń krwionośnych.

**okłady-kataplazmy z papki z kory** - w chorobach reumatyczno-artretycznych, bólach stawów i mięśni, w nerwobólach.

**przymoczek nasączony odwarem z kory** - w owrzodzeniach, trudno gojących się ranach, bakteryjnym zakażeniu skóry.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kory i kwiatostanów** działają orzeźwiająco, gojąco, przeciwświądowo, są pomocne w leczeniu chorób reumatycznych i skórnych, nadmiernej potliwości ciała.

**kąpiele stóp w odwarze z kory** są pomocne w leczeniu grzybic, w okaleczeniach i otarciach, przeciwdziałają poceniu się stóp.

## 296. Wierzba krucha



*Salix fragilis* L.

Drzewo dwupienne, do 15 m wys., o rozłożystej koronie; kora brunatnożółta; gałązki bardzo łamliwe; liście lancetowate, długo zaostrzone, brzegiem piłkowane, nagie, z wierzchu ciemnozielone, od spodu niebieskawozielone; kwiatostany kotkowe; kwitnie: marzec-kwiecień; owoc - dwuklapowa torebka.

### **Występowanie:**

pospolita; rośnie w wilgotnych lasach, na rozlewiskach rzecznych, przy rowach i drogach.

### **Surowiec:**

kora, pozyskiwana na wiosnę.

### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwzapalne, antyseptyczne, moczopędne, przeciwgorączkowe, przeciwreumatyczne, przeciwbiegunkowe, przeciwpotne.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kory** - w chorobach reumatycznych i gorączkowych, nieżytach żołądka i jelit, w biegunkach, przeziębieniach, kaszlu.

**kataplazmy z papki z kory** - w stanach zapalnych stawów, mięśni, w dnie, nerwobólach.

**przymoczki nasączone odwarem z kory** - w owrzodzeniach, stanach zapalnych skóry, w trądziku, wypryskach skórnych i nadmiernym poceniu się twarzy.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kory** działają odświeżająco i przeciwzapalnie, są pomocne w nadmiernej potliwości ciała i dolegliwościach reumatycznych.

## 297. Wierzba purpurowa



Salix purpurea L.

Krzew dwupienny, do 6 m wys., o gałązkach młodych purpurowych, później oliwkoszarych; liście łopatkowatolancetowate, najszersze powyżej połowy długości, zastrzone, w dolnej części całobrzegie, w górnej piłkowane, nagie, od spodu sine; kwiatostany kotkowe; kwitnie: marzec-kwiecień; owoc - torebka z owłosionymi nasionami.

**Występowanie:**

brzegi rzek i potoków, starorzecza.

**Surowiec:**

kora, pozyskiwana wczesną wiosną.

**Działanie:**

bakteriobójcze, antyseptyczne, moczopędne, przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przeciwbiegunkowe, przeciwrheumatyczne, uspokajające, rozkurczowe, przeciwpotne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kory** - w stanach gorączkowych, grypie, przeziębieniach, w dolegliwościach reumatycznych, przewlekłych biegunkach, niezżytach żołądka i jelit, w bezsenności, pomocniczo w migrenie i łuszczycy.

**kataplazmy z papki z kory** - w bólach reumatycznych i nerwobólach.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z kory** są pomocne w leczeniu chorób reumatycznych i artretycznych, chorób i zakażeń skórnych (świąd, pokrzywka), nadmiernej potliwości ciała.



## 298. Wierzbówka kiprzyca



*Epilobium angustifolium* L.  
(*Chamaenerion angustifolium* (L.) Scop.)

Bylina, do 100 cm wys., o długim czołgającym się kłęczu; łodyga prosta, wzniesiona; liście naprzeciwległe, lancetowate, zaostrome, całobrzegie, od spodu szarozielone; kwiaty duże, fioletowo-różowo-purpurowe, zebrane w stożkowate grona; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - torebka z nasionami z puchem.

### **Występowanie:**

zręby, leśne polany, wrzosowiska, żwirowiska, rumowiska, rowy, obrzeża lasów.

### **Surowiec:**

liście, zbierane w okresie kwitnienia rośliny.

### **Działanie:**

rozkurczowe, przeciwbólowe, uspokajające, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

### **Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści** - w migrenie, nerwobólach i kurczach mięśni, w bezsenności, bólach i zawrotach głowy, w wyczerpaniu nerwowym, moczeniu nocnym.

**prymoczki nasączone naparem z liści** - w owrzodzeniach, trudno gojących się ranach, zwichnięciach, odleżynach.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**młode suszone listki** można parzyć jak herbatę (napój ma smak herbaty chińskiej).

## 299. Wiesiołek dwuletni



Oenothera biennis L.

Roślina dwuletnia, do 100 cm wys., o czerwonym korzeniu, wydająca w pierwszym roku różyczkę długoogonkowych liści, w drugim pędy kwiatowe; łodyga pojedyncza, wyprostowana, u góry rozgałęziona, gęsto ulistniona; liście odziomkowe podłużnie odwrotnie jajowate, łodygowe lancetowate, drobno ząbkowane, pokryte włoskami; kwiaty duże, jasnożółte, o przyjemnym zapachu, otwierające się wieczorem i przekwitające po 24 godzinach; kwitnie: kwiecień-sierpień; owoc - wydłużona torebka wielonasienna.

### **Występowanie:**

nasypy kolejowe, skarpy przydrożne, ugory, nieużytki, brzegi rzek.

### **Surowiec:**

nasiona (dojrzałe), pozyskiwane we wrześniu i w październiku, oraz liście - w okresie kwitnienia rośliny.

### **Działanie:**

uodparniające, ogólnie wzmacniające, mineralizujące, uspokajające, przeciwmiażdżycowe, obniżające ciśnienie krwi, przeciwzakrzepowe, krwiotwórcze, przeciwalergiczne, przeciwcukrzycowe, ściągające.

### **Zastosowanie lecznicze:**

**sproszkowane nasiona wiesiołka** (z dodatkiem nasion ogórecznika oraz kwiatów korzeni mniszka) należy podawać dzieciom od najmłodszych lat w celu właściwego ich rozwoju fizycznego i umysłowego. Jest to środek mineralizujący i witaminizujący ustrój, zwiększający odporność organizmu, osłaniający przed inwazją wirusów i bakterii.

**sproszkowane nasiona** - w zaburzeniach przemiany materii, w chorobach układu krwionośnego, w ogólnym osłabieniu oraz jako środek łagodzący objawy alergii i zwiększający odporność organizmu.

**olej wiesiołkowy** (Herbapol) ma zastosowanie lecznicze w chorobach skóry, wypryskach alergicznych, egzemie atopicznej, zespole przedmiesiączkowym, miażdżycy, nadciśnieniu tętniczym krwi, stwardnieniu rozsianym, stanach przedzawałowych, chorobach serca, w artretyzmie reumatoidalnym, cukrzycy, chorobach nerek, schizofrenii, reguluje wydzielanie śliny i łez, łagodzi skutki alkoholizmu, ułatwia rozwój umysłowy dzieci.

**napar z liści** - w stanach zapalnych błon śluzowych jamy ustnej, gardła i przewodu pokarmowego, w zaburzeniach czynnościowych układu pokarmowego, astmie, koklusz, anginie, przewlekłych biegunkach.

**przymoczek nasączony odwarem z nasion** - w owrzodzeniach skóry, wypryskach alergicznych, trądziku i innych zmianach skórnych.

### **Zastosowanie kulinarne:**

**korzeń** pokrojony w plasterki, przyprawiony oliwą i octem lub ugotowany w bulionie, może stanowić smaczną przystawkę obiadową.

### 300. Wilczomlecz sosnka



*Euphorbia cyparissias* L.

Bylina, do 40 cm wys., z sokiem mlecznym; łodyga szarzielona, u góry gałęzista, gęsto ulistniona, pędy płonne, nagie; liście skrętoległe, równowąskie; kwiaty siarkowożółte, zebrane w wieloramienną wierzchołkową; kwitnie: kwiecień-czerwiec; owoc - rozłupnia.

#### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

suche łąki, pastwiska, nasłonecznione wzgórza, nasypy kolejowe, przydroża.

#### **Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

przeciwreumatyczne, drażniące, przeczyszczające, wymiotne, przeciwbólowe, bakteriobójcze.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**okłady ze zmiążdżonego świeżego ziele** uśmierzają bóle reumatyczno-artretyczne i nerwobóle.

**przymoczek nasączony sokiem z ziele** służy do usuwania brodawek, kurzajek i odcisków.

### 301. Wilżyna ciernista



Ononis spinosa L.

Bylina lub krzew ciernisty, do 60 cm wys.; łodyga rozgałęziona, dołem pokładająca się, ze skróconymi pędami przekształconymi w ciernie; liście drobne, trójlistkowe, o listkach owalnych, brzegiem piłkowanych, górne pojedyncze; kwiaty duże, motylkowe, różowe, zebrane w grona; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - strąk.

**Występowanie:**

pospolita; rośnie na suchych łąkach, ugorach, przydrożach.

**Roślina pod ochroną częściową.**

**Surowiec:**

korzenie, pozyskiwane wczesną wiosną lub późną jesienią.

**Działanie:**

moczopędne, wykrztuśne, pobudzające, przeciwkrwotoczne, przeciwreumatyczne, przeciwzapalne, żółciopędne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z korzeni** - w ostrych i przewlekłych chorobach nerek, w skazie moczanowej, chorobach reumatycznych, schorzeniach przewodu pokarmowego, obstrukcjach, słabych krwawieniach wewnętrznych, chorobach skórnych.

**nasiadówki w odwarze z korzeni** - w świądzie sromu, niezżytach pochwy, krwawiących żyłkach odbytu.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z korzeni** - w chorobach reumatycznych, łuszczycy, w skłonnościach do wybroczyn z naczyń włosowatych.

**Zastosowanie kulinarne:**

**młode pędy** można spożywać jak sałatę lub mogą stanowić jeden ze składników sałatek jarzynowych.

### 302. Winorośl właściwa



*Vitis vinifera* L.

Pnące; pień zdrewniały; kora bruzdowana; pędy drewniejące, z wężami czepnymi pochodzenia pędowego, pnące, do 30 m dł.; liście pojedyncze, dłoniastoklapowane, brzegiem ząbkowane, z wierzchu nagie, od spodu owłosione; kwiaty drobne, zielonożółte, wonne, zebrane w groniaste kwiatostany; kwitnie: czerwiec; owoc - jagoda.

**Występowanie:**

uprawiana (w wielu odmianach).

**Surowiec:**

owoce, pozyskiwane w okresie dojrzewania, oraz liście (gdy są lekko czerwono zabarwione) - w okresie zawiązywania się owoców.

**Działanie:**

moczopędne, odtruwające, przeciwanemiczne, przeciwgorączkowe.

**Zastosowanie lecznicze:**

**napar z liści i sok z białych owoców** - w chorobach nerek i pęcherza moczowego.

**sok z czerwonych owoców** – w schorzeniach przewodu pokarmowego, anemii, niezżytach jamy ustnej.

### 303. Wiśnia pospolita



*Prunus cerasus* L (*Cerasus vulgaris* Mill.)

Drzewo lub krzew, do 3 m wys., o gałęziach brunatnoczerwonych, zwisających; liście jajowate lub okrągłe, brzegiem karbowanopilkowane, błyszczące; kwiaty białe, pachnące, zebrane w baldachogrona, wyrastające z krótkich pędów; kwitnie: maj; owoc - kulisty, ciemnoczerwony pestkowiec o miękkim, jadalnym miąższu.

**Występowanie:**

powszechnie uprawiana (w wielu odmianach).

**Surowiec:**

liście, pozyskiwane w okresie dojrzewania owoców, owoce z szypułkami - w lipcu i sierpniu, oraz kora odmiany o czarnych owocach - jesienią.

**Mikro- i makroelementy:**

wapń, miedź, żelazo, jod, potas, magnez, fosfor

**Witaminy:**

A, B, C, E, P, PP

**Działanie:**

moczopędne, uspokajające, przeciwbólowe, przeciwbiegunkowe, bakteriobójcze, przeciwreumatyczne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciw pasożytnicze, odchudzające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**sok z owoców** jest skutecznym środkiem odchudzającym i moczopędnym, pomocnym w chorobach tarczycy i pęcherza moczowego.

**odwar z kory** - w nieżytach oskrzeli, w przewlekłym, męczącym kaszlu, w przeziębieniach, zaburzeniach nerwowych, bólach porodowych.

**odwar z szypulek** - w otyłości, czerwonce, w dolegliwościach nerwowych, biegunkach.

**okłady ze świeżych zmiażdżonych liści** - w obrzękach i zwichnięciach.

**Zastosowanie kulinarne:**

**owoce** wiśni można spożywać w każdej postaci - świeże, konserwowane, mrożone, kandyzowane. Świeże są cennym surowcem dietetycznym, a robi się z nich także przetwory, jak: soki, dżemy, konfitury, kompoty, galaretki, nalewki, wina.

**świeże liście** dodaje się do kiszenia ogórków.

### 304. Włóknośzek ukośny



*Inonotus obliquus* (Pers. ex Fr.) Pil.

Grzyb wieloletni, pasożyt drzew; owocnik, tworzący nieregularną narośl, barwy ciemnobrązowej, o chropowatej powierzchni, w części środkowej jaśniejszy, bardzo twardy.

**Występowanie:**

u nas notowany rzadko (Wielkopolska, Bory Tucholskie, Siemianice); pasożytuje na drzewach, najczęściej brzozech, olszach, modrzewiu i jarzębinie.

**Surowiec:**

owocniki (narośla), odbijane od drzew brzozowych przez cały rok, ale najkorzystniej jesienią lub na wiosnę.

**Mikro- i makroelementy:**

wapń, chrom, żelazo, potas, magnez, sód, siarka, krzem

**Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, E, H, K, P, PP

**Działanie:**

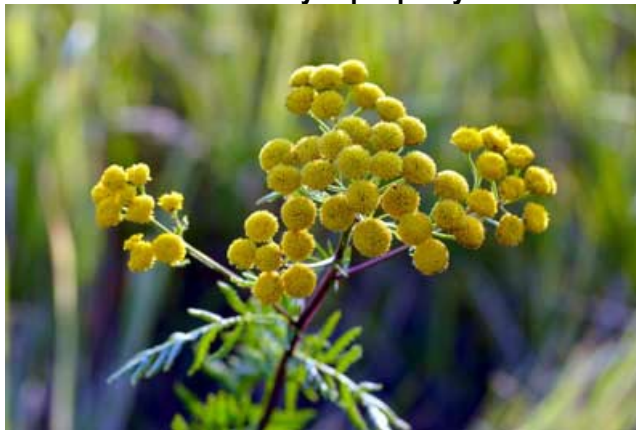
rozkurczowe, obniżające ciśnienie krwi, przeciwwirusowe, przeciwnowotworowe, pobudzające, wzmacniające, przeciwzapalne.

**Zastosowanie lecznicze:**

**wyciąg alkoholowy z owocników** - we wrzodach żołądka, w chorobach wątroby, śledziony, przewodu pokarmowego, w uporczywej nadkwasocie żołądka, w nadciśnieniu tętniczym krwi oraz pomocniczo w raku żołądka i płuc, w ziarnicy złośliwej.

**Uwaga.** Leczenie preparatami z włóknośzka należy przeprowadzać w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

### 305. Wrotycz pospolity



Tanacetum vulgare L.

Bylina, do 150 cm wys., o silnym aromatycznym zapachu, rozrastająca się w duże kępy; łodyga wzniesiona, kanciasta, słabo rozgałęziona; liście duże, pojedynczo lub podwójnie pierzastosieczne, ciemnozielone, o listkach pierzastowrębnych, brzegiem piłkowanych; koszyczki kwiatowe niewielkie, żółcistożółte, zebrane w szczytowe baldachogrona; kwitnie: lipiec-wrzesień; owoc - niełupka.

**Występowanie:**

przychacia, przydroża, nasypy kolejowe, miedze, wzgórza, obrzeża lasów, brzegi rzek i stawów, polany, zarośla.

**Surowiec:**

ziele (kwitnące wierzchołki pędów) oraz koszyczki kwiatowe, zbierane w początkowym okresie kwitnienia.

**Działanie:**

przeciw pasożytnicze, przeciwreumatyczne, przeciwbólowe, pobudzające, insektobójcze.

**Zastosowanie lecznicze:**

**nacieranie wyciągiem alkoholowym z kwiatów** jest skutecznym środkiem przeciw wszom głowowym i łonowym oraz świerzbowcom.

**kataplazmy z ziela** - w dolegliwościach reumatycznych i nerwobólach.

**wlewy doodbytowe** odwaru z ziela niszczą robaki jelitowe (glisty i owsiki).

**Uwaga.** Preparaty z wrotycza pospolitego, z uwagi na toksyczność zawartego w nim tujonu, nie mogą być przyjmowane doustnie.



### 306. Wrzos zwyczajny



*Calluna vulgaris* (L.) Salisb.

Krzewinka, do 60 cm wys., silnie rozgałęziona, o gałązkach zakorzeniających się, silnie ulistnionych; liście zimozielone, bardzo drobne, równowąskie; kwiaty drobne, różowoliliowe, zebrane w jednostronne wielokwiatowe grona na szczytach gałązek; kwitnie: sierpień-październik; owoc - torebka.

**Występowanie:**

wrzosowiska, suche lasy sosnowe i brzoźowe, zręby, polany leśne - przeważnie na glebach piaszczystych i kwaśnych.

**Surowiec:**

kwiaty oraz ziele (do 20 cm dł., bez części zdrewniałych), pozyskiwane w okresie kwitnienia.

**Działanie:**

bakteriobójcze, moczopędne, rozkurczowe, przeciwzapalne, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego i czynności trawienne, antyseptyczne, uspokajające, napotne, przeciwbiegunkowe.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z kwiatów lub ziela** - w stanach zapalnych nerek, miedniczek nerkowych, kłębków nerkowych, pęcherza, w kamicy nerkowej, goścu, skazie moczanowej, przewlekłych nieżytach żołądka i jelit, w bezsoczności, biegunkach, chorobach wątroby i dróg żółciowych, w anemii, nerwicach, bezsenności, zaburzeniach przemiany materii.

**kataplazmy z papki z kwiatów i ziela** - w chorobach reumatyczno-artretycznych.

**przymoczek nasączony odwarem z kwiatów** - w regeneracji cery o skłonnościach do przetłuszczania i opanowanej trądzikiem.

**nasiadówki w odwarze z ziela i kwiatów** - w chorobach kobiecych.

**kąpiele z dodatkiem odwaru z ziela** działają przeciwbólowo, przeciwzapalnie i uspokajająco, są pomocne w chorobach skórnych i kobiecych.

### 307. Ziarnopłon wiosenny



Ranunculus ficaria L. (Ficaria verna Huds.)

Bylina, do 20 cm wys., o charakterystycznych bulwkach korzeniowych, tworząca często kobierce; łodyga wznosząca się i zakorzeniająca się w węzłach; liście skrętoległe, jajowatosercowate, błyszczące, brzegiem karbowane; kwiaty żółcistożółte, pojedyncze, osadzone na długich, owłosionych szypułkach; kwitnie: marzec-kwiecień; owoc - niełupka.

**Występowanie:**

lasy liściaste, zarośla, zagajniki, łąki.

**Surowiec:**

bulwki korzeniowe, zbierane jesienią, oraz ziele - przed kwitnieniem.

**Działanie:**

przeciwnowotoczne, bakteriobójcze, odtruwające, osłaniające, przeciwzapalne, mineralizujące, witaminizujące.

**Zastosowanie lecznicze:**

**sok z ziela** łagodzi odczyny po ukąszeniach przez owady.

**odwar z korzenia** - w niewydolności krążenia obwodowego oraz jako środek przeciwbólowy i tamujący krwotoki.

**przymoczek nasączony odwarem z ziela** - w ranach i uszkodzeniach skóry, świądźbie, owrzodzeniach żylakowatych.

**wlewy doodbytowe odwaru z ziela** stosuje się w leczeniu żylaków odbytu.

**Zastosowanie kulinarne:**

**świeże listki** (zawierające duże ilości witaminy C) można spożywać w formie witaminizującej sałatki wiosennej.

### 308. Ziemniak zwyczajny



Solanum tuberosum L.

Bylina, do 80 cm wys., o gałęzistym kłęczu z podziemnymi bulwami; łodyga gruba, gałęzista, wznosząca się; liście przerywane pojedynczo pierzastodzielne, o listkach jajowatych, kwiaty białe, różowe lub liliowe, zebrane w pozorne szczytowe kwiatostany; kwitnie: lipiec-sierpień; owoc - okrągława, zielona jagoda.

#### **Występowanie:**

ochodzi z Ameryki Południowej; u nas powszechnie uprawiany (w wielu odmianach).

#### **Surowiec:**

bulwy, pozyskiwane jesienią, oraz kwiaty - w okresie kwitnienia.

#### **Mikro- i makroelementy:**

wapń, chrom, żelazo, potas, magnez, sód, siarka, krzem

#### **Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, E, H, K, P, PP

#### **Działanie:**

moczopędne, osłaniające, wzmacniające.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**sok z bulw** - w nieżytach żołądka i dwunastnicy, przy zgadze.

**napar z kwiatów** - w nadciśnieniu tętniczym krwi i astmie oskrzelowej.

**inhalacje z gotujących się ziemniaków w mundurkach** - w astmie oskrzelowej, rozedmie płuc i suchym kaszlu z zaleganiem flegmy.

**okłady z utartych świeżych bulw** są pomocne w oparzeniach skóry, egzemach, łuszczycy, liszajach, łagodzą stany zapalne powiek.

**wlewy doodbytowe skrobi ziemniaczanej** - w nieżytach jelita grubego, w zatruciach pokarmowych oraz jako środek powlekający śluzówkę przewodu pokarmowego.

#### **Zastosowanie kulinarne:**

**bulwy ziemniaka** mają szerokie zastosowanie w naszej kuchni. Użytkowane są jako wysokokaloryczne pożywienie. Sporządza się z nich dania samodzielne i stosuje jako dodatek. Są też dobrym surowcem na zupę.

### 309. Zimowit jesienny



Colchicum autumnale L.

Bylina, do 40 cm wys., z podziemną, jajowatą bulwą, pokrytą łuskami, z której jesienią wyrastają różowoliliowe, duże kwiaty o bardzo długiej rurce, a na wiosnę liście odziomkowe do 40 cm dł., podłużnie lancetowate, rozwijające się razem z owocem, później zasychające; kwitnie: sierpień-październik; owoc - torebka.

**Roślina trująca!**

**Występowanie:**

łąki, zwłaszcza podgórskie, pastwiska, nieużytki, ugory; również uprawiany.

**Roślina pod ochroną częściową.**

**Surowiec:**

bulwy, zbierane na wiosnę, oraz nasiona - w miarę dojrzwania.

**Działanie:**

przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwnowotworowe, pobudzające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**Uwaga.** Preparaty z zimowita, z uwagi na silnie toksyczne właściwości tej rośliny, mogą być stosowane tylko pod ścisłą kontrolą lekarską. Polecane są w chorobach: nowotworowych, artretycznych, w osłabieniu mięśnia sercowego. Surowiec leczniczy stosuje się w postaciach: wyciągu alkoholowego, okładów i maści.

### 310. Złocień maruna



Tanacetum parthenium L. (Chrysanthemum parthenium (L.) Bernh.)

### 310a. Złocień polny



Chrysanthemum segetum L.

Bylina, do 60 cm wys., o aromatycznym zapachu; łodyga wzniesiona, rozgałęziona; liście jajowate, pierzastosieczne, o odcinkach podłużnie eliptycznych, brzegiem pierzastowrębnym; koszyczki kwiatowe do 2 cm średnicy; kwiaty brzeżne języczkowate, białe, środkowe rurkowate, żółte; kwiatostan baldachogroniasty; kwitnie: czerwiec-wrzesień; owoc - niełupka.

#### **Występowanie:**

przychacia, przydroża; często uprawiany (jako roślina ozdobna).

#### **Surowiec:**

ziele (kwitnące wierzchołki pędów), pozyskiwane w okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

pobudzające, przeciw pasożytnicze, insektobójcze.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** ma zastosowanie jedynie jako środek pobudzający miesiączkowanie.

**nacieranie odwarem z ziela** jest skutecznym środkiem przeciw wszom głowowym i łonowym, świerzbomcom, pchłom i komarom.

**wlewy doodbytowe odwaru z ziela** niszczą robaki jelitowe (glisty, owsiki), są pomocne w leczeniu żylaków odbytu.

**mocny odwar z ziela** ma również zastosowanie w weterynarii i używany jest do zwalczania mrówek, stonóg i innych owadów w gospodarstwach domowych.

**spryskiwanie kwiatów i roślin odwarem** (z dodatkiem rozpuszczonego szarego mydła) jest pomocne w niszczeniu mszyc i innych szkodników. Właściwości lecznicze podobne do złocienia maruny mają inne, pokrewne gatunki złocienia: złocień polny (*Chrysanthemum segetum* L.), złocień alpejski (*Chrysanthemum alpinum* L.), złocień okrągłolistny (*Chrysanthemum rotundifolium* W. K.).

### 310b. Złocień alpejski



Chrysanthemum alpinum L.

### 310c. Złocień okrągłolistny



Chrysanthemum rotundifolium W. K.

### 311. Złotokap zwyczajny



Laburnum anagyroides Med.

Krzew, do 5 m wys., o gałązkach szarzielonych; liście trójlistkowe, o listkach eliptycznych, od spodu owłosionych, długoogonkowe; kwiaty motylkowe, żółcistożółte, zebrane w długie, zwisające grona; kwitnie: kwiecień-czerwiec; owoc - strąk.

**Występowanie:**

pochodzi z południowo-zachodniej Europy; u nas często sadzony w parkach i ogrodach.

**Surowiec:**

ziele (młode, ulistnione wierzchołki pędów), pozyskiwane w okresie kwitnienia, oraz nasiona - we wrześniu i w październiku.

**Działanie:**

pobudzające, podnoszące ciśnienie krwi, przeciwbólowe, odtruwające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela i nasion** - w astmie, rozedmie, niedociśnieniu tętniczym krwi, migrenie, jako środek pobudzający ośrodki oddechowy i naczynioruchowy oraz odwykowy w paleniu tytoniu.

**Uwaga.** Leczenie preparatami ze złotokapu można podejmować tylko w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.

### 312. Żankiel zwyczajny



Sanicula europaea L.

Bylina, do 50 cm wys., o grubym, czarnobrazowym kłęczu i płożącym, kanciastym pędzie; liście odziomkowe dłoniasto złożone z 5 listków, brzegiem ząbkowanych, długoogonkowe; kwiaty drobne, białe lub różowe, zebrane w baldachy na szczytach łodyg; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - rozłupka z haczykowatymi wyrostkami czepnymi.

**Występowanie:**

cieniste i wilgotne lasy liściaste oraz mieszane.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane w środkowym okresie kwitnienia.

**Działanie:**

przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), bakteriobójcze, ściągające, regenerujące, odkażające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**odwar z ziela** (jako płukanka) - w nieżytach jamy ustnej, gardła i krtani.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela** są pomocne w leczeniu otwartych, trudno gojących się ran, owrzodzeń żylakowatych nóg, egzem, liszajów oraz w pielęgnacji cery tłustej, opanowanej trądzikiem i wypryskami.

### 313. Żarnowiec miotlasty



Cytisus scoparius

Krzew, do 150 cm wys., tworzący zarośla; gałązki wzniesione, czworokanciaste, zielone; liście szczytowe pojedyncze, środkowe i dolne trójlistkowe, o listkach drobnych, odwrotnie jajowatych, od spodu owłosionych; kwiaty duże, motylkowe, żółte, wyrastające pojedynczo w kątach liści; kwitnie: maj-czerwiec; owoc - czarny, spłaszczony strąk.

#### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

obrzeża lasów o glebach piaszczystych, nasłonecznione wzgórza, nieużytki; często sadzony (np. w celu utrwalaenia piasków).

#### **Surowiec:**

ziele (wierzchołki pędów), pozyskiwane w okresie kwitnienia, oraz kwiaty - w początkowym okresie kwitnienia.

#### **Działanie:**

moczopędne, nasercowe, wzmacniające, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), obniżające ciśnienie krwi.

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**odwar wodny lub wyciąg alkoholowy z ziela i kwiatów** - w przewlekłych schorzeniach wątroby i nerek, w chorobach reumatyczno-artretycznych, arytmii serca, nadciśnieniu tętniczym krwi oraz jako środek wzmacniający mięsień sercowy.

**przymoczki nasączone odwarem z ziela i kwiatów** - w owrzodzeniach, czyrakach, liszajach.

**Uwaga.** Preparaty z żarnowca przyjmowane doustnie można stosować jedynie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.



### 314. Żółtlica drobnokwiatowa



*Galinsoga parviflora* Cav.

### 314a. Żółtlica owłosiona



*Galinsoga quadriradiata* Ruiz et Pav.

Roślina jednoroczna, do 60 cm wys., o krótkim, palowym korzeniu; łodyga u góry gałęzista, owłosiona; liście naprzeciwległe, jajowate, zastrzone, brzegiem ząbkowane, owłosione, krótkoogonkowe; koszyczki kwiatowe drobne, na długich szypułkach; kwiaty brzeżne języczkowate, białe, środkowe rurkowate, żółte; kwitnie: czerwiec-październik; owoc - niełupka.

**Występowanie:**

ogrody, pola uprawne, przychacia, przydroża, nieużytki, ugory, rumowiska.

**Surowiec:**

ziele, pozyskiwane przed kwitnieniem.

**Działanie:**

przeciwzapalne, bakteriobójcze, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), osłaniające.

**Zastosowanie lecznicze:**

**przymoczki nasączone sokiem z ziela** - w chorobach skórnych, egzemach, liszajach, wypryskach, trądziku, łuszczycy.

**Zastosowanie kulinarne:**

**młode, świeże listki** można dodawać do sałatek.

Właściwości lecznicze podobne do żółtlicy drobnokwiatowej ma żółtlica owłosiona (*Galinsoga quadriradiata* Ruiz et Pav.).

### 315. Żurawina błotna



*Vaccinium oxycoccos* L. (*Oxycoccus quadripetalus* Gilib.)

Krzewinka, do 50 cm wys., o delikatnych, płozących łodyżkach; liście zimozielone, drobne, jajowatoeliptyczne, brzegiem podwinięte, z wierzchu zielone, od spodu sinobiaławe; kwiaty różowe, na długich szypułkach, po 2 - 3 na szczytach gałązek; kwitnie: czerwiec-lipiec; owoc - kulista, czerwona, zimotrwała, soczysta jagoda, w smaku kwaśna.

**Występowanie:**

pospolita; rośnie na torfowiskach wysokich i przejściowych.

**Surowiec:**

owoce, zbierane od jesieni do wczesnej wiosny.

**Mikro- i makroelementy:**

wapń, kobalt, miedź, mangan, molibden, cynk

**Witaminy:**

A, B, C, P, PP

**Działanie:**

przeciwgorączkowe, pobudzające, antyseptyczne, orzeźwiające, mineralizujące, witaminizujące.

**Zastosowanie lecznicze:**

**sok z owoców** - w przeziębieniach, grypie, chorobach gorączkowych, niezżytach jamy ustnej i gardła, w anginie, przewlekłym, męczącym kaszlu, w zapaleniu oskrzeli, zaburzeniach trawiennych, braku łaknienia i złym przyswajaniu pokarmów, w anemii, zapaleniu nerek, kamicy nerkowej, chorobach wątroby, nadciśnieniu tętniczym krwi.

**Zastosowanie kulinarne:**

**owoce**, z uwagi na dużą zawartość pektyn, mają szerokie zastosowanie w przetwórstwie domowym. Przyrządza się z nich: soki, syropy, kisiele, dżemy, konfitury i galaretki. Zalane wodą w słoju owoce żurawiny można przechowywać miesiącami.

### 316. Żywokost lekarski



Symphytum officinale L.

Bylina, do 100 cm wys., szorstko owłosiona; korzeń palowy, gruby, stożkowaty, czarny, rozgałęziony; łodyga wzniesiona, czworokanciasta, gruba; liście duże, szorstko owłosione, jajowate lub lancetowate; kwiaty zwisłe, purpurowofioletowe lub białe, zebrane w skrętki; kwitnie: maj-lipiec; owoc - rozłupnia, rozpadająca się na 4 orzeszki.

**Występowanie:**

wilgotne łąki i rowy, brzegi wód, nadwodne zarośla.

**Surowiec:**

korzenie, pozyskiwane wczesną wiosną lub późną jesienią.

**Działanie:**

osłaniające, ściągające, powlekające, zmiękczone, przeciwzapalne, przyspieszające gojenie (ziarninowanie), przeciwkrwotoczne, regenerujące.

**Zastosowanie lecznicze:**

**okłady-kataplazmy z papki korzeni** - w złamaniach, zwichnięciach, po urazach, w schorzeniach reumatyczno-artretycznych.

**przymoczki nasączone odwarem z korzeni** - w owrzodzeniach, oparzeniach, odleżynach, odmrożeniach, odmrozinach, trudno gojących się ranach, owrzodzeniach żyłakowatych, egzemach, innych trudnych do leczenia dermatozach.

**Uwaga.** Preparaty z żywokostu, z uwagi na toksyczne właściwości alkaloidów pirolizydynowych występujących w surowcu, mają wyłącznie zewnętrzne zastosowanie lecznicze.

### 317. Żywotnik zachodni



*Thuja occidentalis* L.

Drzewo iglaste, do 20 m wys., o koronie początkowo piramidalnej, później jajowatej; gałązki spłaszczone, igły łuskowatojajowate, ułożone dachówkowato, o nieprzyjemnym zapachu; kwiaty zielonkawe, niepozorne; nasiona płaskie, oskrzydłone, dojrzewające w ciągu 160-180 dni; kwitnie: kwiecień-maj (przez 6-12 dni).

#### **Roślina trująca!**

#### **Występowanie:**

często sadzony w parkach i ogrodach.

#### **Surowiec:**

szczyty gałązek, pozyskiwane w okresie wegetacji.

#### **Działanie:**

bakteriobójcze, przeciwzapalne, regenerujące, przyspieszające gojenie (ziarninowanie).

#### **Zastosowanie lecznicze:**

**przymoczki nasączone odwarem z gałązek** służą do usuwania zgrubień skóry, brodawek, kurzajek i plam skórnych.

**Uwaga.** Preparaty z żywotnika zachodniego, z uwagi na toksyczne właściwości rośliny, mają wyłącznie zewnętrzne zastosowanie lecznicze.

## KRÓTKIE CHARAKTERYSTYKI INNYCH ROŚLIN LECZNICZYCH

### 318. Arbuz zwyczajny



*Citrullus vulgaris* (L.) Schrad.

**Występowanie:**

uprawiany

**Surowiec:**

owoce

**Zastosowanie lecznicze:**

niedomagania systemu sercowo-naczyniowego, choroby nerek i dróg moczowych, żółtaczka, zapalenie jelita grubego, dna, niedokrwistość

**319. Awokado (smaczliwka właściwa)**



*Persea americana* Mill.

**Występowanie:**

hodowane w doniczkach

**Surowiec:**

liście i owoce

**Zastosowanie lecznicze:**

anemia, nadciśnienie tętnicze krwi, bez kwaśność, brak łaknienia, zatrucia pokarmowe

### 320. Barwinek różyczkowy



Vinca rosea L.

**Występowanie:**

uprawiany w ogrodach, próby hodowli tkankowej

**Surowiec:**

ziele (szczyty pędów)

**Zastosowanie lecznicze:**

stany zagrożenia chorobą nowotworową, białaczka limfatyczna, mięśniaki różnych narządów, ziarnica złośliwa; **stosować wyłącznie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą**

### 321. Bazyła czarna



*Empetrum nigrum* L.

**Występowanie:**

torfowiska, hale

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

jako środek wzmacniający, witaminizujący, przeciwschorbutowy



322. *Bergenia grubolistna*



*Bergenia crassifolia* (L.) Fritsch.

**Występowanie:**

uprawiana

**Surowiec:**

liście

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby nerek, pęcherza i dróg moczowych

### 323. Borowik szlachetny



*Boletus edulis* Bull. ex Fr.

**Występowanie:**

lasy iglaste i liściaste

**Surowiec:**

owocniki

**Zastosowanie lecznicze:**

trudno ustępujące zmiany skórne, rogowacenie białe, róża, egzemy, owrzodzenia, odmrożenia, zatrucia metalami ciężkimi, stany zagrożenia chorobą nowotworową

### 324. Borówka bagienna



*Vaccinium uliginosum* L

**Występowanie:**

torfowiska, podmokłe lasy iglaste

**Surowiec:**

owoce i liście

**Zastosowanie lecznicze:**

schorzenia żołądkowo-jelitowe, stany zapalne pęcherza i dróg moczowych, biegunki

### 325. Buk zwyczajny



*Fagus sylvatica* L.

**Występowanie:**

lasy liściaste

**Surowiec:**

kora, owoce (bukwie)

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty przewodu oddechowego, jamy ustnej, gardła i oskrzeli, suchy przewlekły kaszel

### 326. Bylica miotłowa



*Artemisia scoparia* W. et K.

**Występowanie:**

nieużytki, kamieńce

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

dolegliwości i stany zapalne nerek, pęcherza moczowego, kamica nerkowa

### 327. Cibora jadalna



*Cyperus esculentus* L.

**Występowanie:**

uprawiana

**Surowiec:**

bulwy

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty oskrzeli i żołądka, nerwice, puchlina wodna, chorobliwe wychudzenie

### 328. Cieciora pstra



Coronilla varia L.

**Występowanie:**

łąki, miedze, zarośla

**Surowiec:**

ziele (w fazie przekwitania)

**Zastosowanie lecznicze:**

jako środek uszczelniający naczynia krwionośne, bezsenność, osłabienie mięśnia sercowego, puchlina wodna; **stosować wyłącznie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą**

### 329. Cytryniec chiński



*Schizandra chinensis* Baill.

**Występowanie:**

uprawiany w ogrodach

**Surowiec:**

owoce

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty żołądka, jelit i oskrzeli, astma oskrzelowa, rozedma, koklusz, zaburzenia trawienne, biegunki, choroby serca, nerek i wątroby, nadciśnienie tętnicze krwi, jako środek podnoszący sprawność fizyczną i umysłową, poprawiający wzrok



### 330. Czubajka kania



*Macrolepiota procera* Sing.

**Występowanie:**

pastwiska, polany, lasy liściaste, zagajniki

**Surowiec:**

owocniki

**Zastosowanie lecznicze:**

anemia, stany zagrożenia chorobą nowotworową, jako środek odtruwający przy zatruciach metalami ciężkimi

### 331. Czyściec prosty



*Stachys recta* L.

**Występowanie:**

suche wzgórza, dąbrowy, bory sosnowe

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

owrzodzenia, egzemy, liszajowatość, inne dermatozy

### 332. Dereń właściwy



*Cornus mas* L.

**Występowanie:**

sadzony w parkach

**Surowiec:**

owoce

**Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia żołądkowo-jelitowe, jako środek dietetyczny

### 333. Dogłęda wielka



*Grindelia robusta* Nutt.

**Występowanie:**

uprawiana

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty oskrzeli, astma oskrzelowa, suchy, przewlekły kaszel, choroby skórne o podłożu alergicznym

### 334. Drakiew polna (świerznica)



*Knautia arvensis* (L.) Coult.

**Występowanie:**

miedze, pola, łąki, przydroża

**Surowiec:**

liście

**Zastosowanie lecznicze:**

owrzodzenia, wypryski i wysypki skórne, trądzik, liszaje, egzemy, źle gojące się rany

### 335. Eukaliptus gałkowy



*Eucalyptus globulus* Lab.

**Występowanie:**

hodowany w doniczkach i szklarniach

**Surowiec:**

liście

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty jamy ustnej, gardła, oskrzeli, za palenie opłucnej, otwarte rany, owrzodzenia, złamania, zwichnięcia

336. Fiołek wonny



*Viola odorata* L.

**Występowanie:**

lasy, zarośla, ogrody

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty i choroby górnych dróg oddechowych

### 337. Gorczycznik pospolity



*Barbarea vulgaris* R. Br.

**Występowanie:**

przydroża, łąki, zarośla

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia żołądkowo-jelitowe, zaburzenia przemiany materii



### 338. Gorysz miarz



*Peucedanum ostruthium* (L.) Koch.

**Występowanie:**

łąki, brzegi potoków

**Surowiec:**

korzenie

**Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia żołądkowo-jelitowe, bóle brzucha, niestrawność, dermatozy

### 339. Gorysz pagórkowy



*Peucedanum oreoselinum* (L.) Mnch.

**Występowanie:**

suche zbocza, łąki, zarośla

**Surowiec:**

korzenie

**Zastosowanie lecznicze:**

dolegliwości żołądka i nerek, nadmierna nerwowość, bezsenność

### 340. Herbata prawdziwa (chińska)



*Thea sinensis* L.

**Występowanie:**

hodowana w doniczkach

**Surowiec:**

liście (import)

**Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia trawienne, zatrucia pokarmowe, mdłości, stany podgorączkowe, zawroty głowy, zmęczenie umysłowe i fizyczne

### 341. Huba lekarska



*Fomes officinalis* (Vill.) Neum.

**Występowanie:**

lasy liściaste i mieszane

**Surowiec:**

owocniki

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby gorączkowe, gruźlica, nerwice, niedokrwistość, biegunki, owrzodzenia

### 342. Huba Iśniąca



*Ganoderma lucidum* (Leyss. ex Fr.) Karst.

**Występowanie:**

lasy liściaste

**Surowiec:**

owocniki (narośla)

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty jamy ustnej i gardła, angina, rany i uszkodzenia skóry, owrzodzenia, trądzik, inne dermatozy

### 343. Imbir lekarski



Zingiber officinale Roscoe

**Występowanie:**

hodowany w doniczkach

**Surowiec:**

kłącza (import)

**Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia trawienne z wymiotami, przewlekłe stany zapalne jelit, bezmocz, choroby nerek i pęcherza moczowego

### 344. Jabłoń dzika



*Malus sylvestris* (L.) Mill.

**Występowanie:**

lasy liściaste, miedze, przydroża, ugory

**Surowiec:**

owoce

**Mikro- i makroelementy:**

kobalt, miedź, żelazo, potas, mangan

**Witaminy:**

A, B1, B2, B6, C, E, K, P, PP

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty przewodu pokarmowego, niestrawność, zatrucia pokarmowe, biegunki, jako środek witaminizujący i mineralizujący

### 345. Karczoch zwyczajny



*Cynara scolymus* L.

**Występowanie:**

uprawiany

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby wątroby, miażdżyca, dna, białkomocz, cukrzyca, choroby reumatyczne, kamica moczanowa, kamica żółciowa, niewydolność nerek, zaburzenia przemiany materii, jako środek obniżający poziom cholesterolu we krwi



### 346. Kmin rzymski



*Cuminum cyminum* L.

**Występowanie:**

uprawiany

**Surowiec:**

nasiona

**Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia trawienne, bóle brzucha, wzdęcia, niestrawność, nieregularne wypróżnienia, bezsenność, jako środek zwiększający laktację

### 347. Kokorycz pełna



Corydalis solida Sm.

#### **Roślina trująca**

#### **Występowanie:**

lasy liściaste, zarośla

#### **Surowiec:**

bulwy

#### **Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia miesiączkowania, robaczyca jelitowa; - stosować w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą

### 348. Komosa pizmowa



*Chenopodium ambrosioides* L.

#### **Roślina trująca**

#### **Występowanie:**

czasem hodowana w ogródkach i zdiczała (przychacia, przydroża)

#### **Surowiec:**

ziele

#### **Zastosowanie lecznicze:**

robaczyca jelitowa (wlewy)

### 349. Kosaciec żółty



*Iris pseudoacorus* L.

**Występowanie:**

mokre łąki, brzegi stawów

**Surowiec:**

kłącza

**Zastosowanie lecznicze:**

jako środek przeciwzapalny i powlekający w stanach zapalnych błon śluzowych oraz środek wymiotny

### 350. Lukrecja gładka



*Glycyrrhiza glabra* L.

**Występowanie:**

uprawiana

**Surowiec:**

korzenie i kłącza

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty górnych dróg oddechowych, uporczywy kaszel, nieżyty żołądka, dwunastnicy i jelit, otyłość, choroby układu nerwowego, reumatyczno-artretyczne, kobiece, schorzenia prostaty, niewydolność krążenia obwodowego, żylaki podudzi i odbytu, nadczynność tarczycy, wole

### 351. Lulek czarny



*Hyoscyamus niger* L.

**Roślina mocno toksyczna**

**Występowanie:**

przydroża, rumowiska

**Surowiec:**

liście

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby reumatyczno-artretyczne (okłady)

### 352. Łączęń baldaszkowy



*Butomus umbellatus* L.

**Występowanie:**

bagna, moczary, rowy, płytkie wody

**Surowiec:**

kłącza

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty żołądka i jelit, choroby nerek, puchlina wodna

### 353. Łoboda ogrodowa



*Atriplex hortensis* L.

**Występowanie:**

czasem uprawiana i dziczyła (przychacia, przydroża)

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

jako środek wzmacniający, mineralizujący i witaminizujący



### 354. Łyszczec wiechowaty



*Gypsophila paniculata* Fisch.

#### Roślina chroniona

#### Występowanie:

piaski, ugory, zbocza

#### Surowiec:

korzenie

#### Zastosowanie lecznicze:

nieżyty dróg oddechowych, oskrzeli przewlekły, męczący kaszel z zaleganiem flegmy, choroby nerek i wątroby

### 355. Marek szerokolistny



*Sium latifolium* L.

**Występowanie:**

stawy, szuwary, rowy; również uprawiany

**Surowiec:**

korzenie

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty żołądka i jelit, brak łaknienia, kamica nerkowa, brak miesiączkowania, gruźlica płuc, impotencja

### 356. Marzmięta grzebieniasta



*Elsholtzia ciliata* (Thumb.) Hyl.

**Występowanie:**

pola, ogrody, przydroża

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty górnych dróg oddechowych, przeziębienia, kaszel, choroby kobiece

**357. Maślanka wiązkowa (opieńka)**



*Hypholoma fasciculare* (Huds. ex Fr.) Kumm.

**Występowanie:**

pnie drzew

**Surowiec:**

owocniki

**Zastosowanie lecznicze:**

przewlekłe biegunki

### 358. Mącznica lekarska



*Arctostaphylos uva-ursi* L.

#### Roślina pod ochroną częściową

#### Występowanie:

lasy sosnowe

#### Surowiec:

liście

#### Zastosowanie lecznicze:

choroby nerek, pęcherza i dróg moczowych, białkomocz, puchlina wodna, przerost gruczołu krokowego (prostaty)

### 359. Męczennica cielista



*Passiflora incarnata* L.

**Występowanie:**

hodowana w doniczkach

**Surowiec:** ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

nadciśnienie tętnicze krwi, nerwice, nad pobudliwość nerwowa, migrena, bezsenność, nerwobóle, dolegliwości okresu przekwitania

### 360. Mięta polna



*Mentha arvensis* L.

**Występowanie:**

bagniste łąki, pola, ugory, rowy

**Surowiec:**

liście

**Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia żołądkowe, wzdęcia, odbija nie, bóle brzucha, nadmierna fermentacja jelit oraz choroby gorączkowe

### 361. Miłorząd dwuklapowy



Ginkgo biloba L.

**Występowanie:**

parki, ogrody

**Surowiec:**

liście

**Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia krążenia obwodowego, choroby naczyń krwionośnych, astma oskrzelowa, miażdżyca, stany przedzawałowe, jako środek poprawiający ukrwienie mózgu oraz środek rozrzedzający krew



### 362. Miodunka plamista



*Pulmonaria officinalis* L.

**Występowanie:**

cieniste lasy, zarośla

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

przewlekły kaszel, grypa, przeziębienia, nieżyty oskrzeli, rozedma

### 363. Mleczaj rydz



*Lactarius deliciosus* S.F. Gray

**Występowanie:**

lasy liściaste, polany

**Surowiec:**

owocniki (sok i miąższ)

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby skórne, owrzodzenia, rany wywołane bakteriami chorobotwórczymi, egzemy, róża

### 364. Morszczyń pęcherzykowaty



*Fucus vesiculosus* L.

**Występowanie:**

płytkie wody Bałtyku

**Surowiec:**

plechy

**Zastosowanie lecznicze:**

niedoczynność tarczycy, otyłość, nawykowe zaparcia, chorobliwe wychudzenie, dolegliwości podeszłego wieku, zaburzenia przemiany materii

365. Morwa biała



*Morus alba* L.

**Występowanie:**

sadzona w ogrodach, parkach

**Surowiec:**

owoce

**Zastosowanie lecznicze:**

jako środek lekko rozwalniający

### 366. Nawrot lekarski



*Lithospermum officinale* L.

**Występowanie:**

zarośla, wzgórza, obrzeża lasów

**Surowiec:**

korzenie, ziele, owoce

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby nerek, pęcherza i dróg moczowych, kamica moczowa

367. Niezapominajka polna



*Myosotis arvensis* (L.) Hill.

**Występowanie:**

las, pola, wzgórza

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

przewlekłe nieżyty dróg oddechowych i oskrzeli, gruźlica płuc, przewlekły, męczący kaszel z zaleganiem flegmy

### 368. Okrzyn szerokolistny



*Lasepitiu latifolium* L.

**Występowanie:**

widne zarośla, łąki, skaliste zbocza

**Surowiec:**

korzenie

**Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia żołądkowo-jelitowe, choroby nerek i pęcherza moczowego, nieregularne miesiączkowanie

### 369. Orlik pospolity



*Aquilegia vulgaris* L.

#### Roślina chroniona

#### Występowanie:

zręby, nasłonecznione zarośla; również hodowany

#### Surowiec:

ziele

#### Zastosowanie lecznicze:

dolegliwości woreczka żółciowego, dyskinezą woreczka żółciowego, skąpomocz, słabe wydzielanie żółci



### 370. Ożanka czosnkowa



*Teucrium scordium* L.

**Występowanie:**

bagniste łąki, rowy

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

krwawe biegunki, czerwotka, słabe krwawienia wewnętrzne, żylaki odbytu

### 371. Papryka roczna



*Capsicum annuum* L.

**Występowanie:**

uprawiana

**Surowiec:**

owoce

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby reumatyczno-artretyczne, rwa kulszowa, zapalenie korzonków nerwowych

### 372. Parietaria lekarska



*Parietaria officinalis* L.

**Występowanie:**

przydroża, przymurza, przychacia

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty żołądka i jelit, zaburzenia trawienne, brak łaknienia, zaburzenia przemiany materii

### 373. Pieczarka prawdziwa



*Agaricus campestris* L. ex Fr.

**Występowanie:**

pastwiska; również uprawiana

**Surowiec:**

owocniki

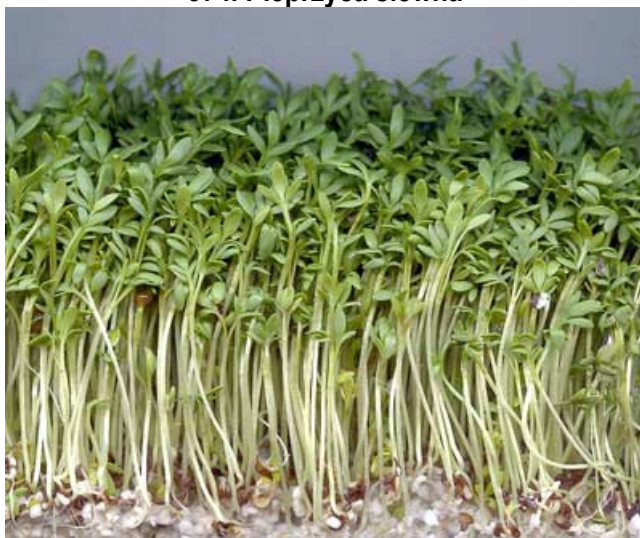
**Mikro- i makroelementy:**

miedź, selen, cynk

**Zastosowanie lecznicze:**

owrzodzenia, egzemy, trądzik, uszkodzenia skóry

### 374. Pieprzyca siewna



*Lepidium sativum* L.

**Występowanie:**

uprawiana

**Surowiec:**

ziele

**Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, magnez, mangan, siarka, krzem, cynk

**Witaminy:**

B1, B2, C, E, K

**Zastosowanie lecznicze:**

jako środek mineralizujący i witaminizujący

### 375. Pietruszka zwyczajna



*Petroselinum crispum* (Mill.) Nym.

**Występowanie:**

powszechnie uprawiana

**Surowiec:**

korzenie, liście, owoce

**Mikro- i makroelementy:**

wapń, miedź, żelazo, potas, magnez, siarka, cynk

**Witaminy:**

A, B1, B2, C, E, PP

**Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia trawienne, brak łaknienia, bóle brzucha, wzdęcia, stany zapalne nerek i pęcherza moczowego, skąpomocz, atonia jelit

### 376. Pigwa pospolita



*Cydonia oblonga* Mill.

**Występowanie:**

uprawiana

**Surowiec:**

owoce

**Mikro- i makroelementy:**

chlor, żelazo, potas, magnez, mangan, nikiel, fosfor, siarka, cynk

**Witaminy:**

A, B1, B2, C, P

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty żołądka i jelit, owrzodzenia jelitowe, choroby skórne, otyłość, zaburzenia przemiany materii

**377. Plesznik czerwony**



*Pulicaria dysenterica* (L.) Bernh.

**Występowanie:**

podmokłe łąki, rowy, brzegi wód, pastwiska

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

przewlekłe krwawe biegunki, czerwonka



### 378. Pływacz zwyczajny



*Utricularia vulgaris* L.

**Występowanie:**

moczary, stawy, rowy

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby nerek, pęcherza moczowego i dróg moczowych, skąpomocz, oparzenia, owrzodzenia, róża, otwarte rany

### 379. Pomocnik baldaszkowy



*Chimaphila umbellata* L.

#### **Roślina chroniona**

#### **Występowanie:**

suche bory sosnowe

**Surowiec:** ziele

#### **Zastosowanie lecznicze:**

stany zapalne pęcherza moczowego, początkowe stany cukrzycy, jako środek antyseptyczny i wzmacniający

### 380. Przegorzan kulisty



*Echinops sphaerocephalus* L.

**Występowanie:**

uprawiany

**Surowiec:**

ziele i owoce

**Zastosowanie lecznicze:**

schorzenia nerwów obwodowych, paraliż nerwu twarzonego; **stosować w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą**

**381. Przęstka pospolita**



*Hippuris vulgaris* L.

**Występowanie:**

bagna, brzegi wód stojących

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

owrzodzenia, oparzenia, róża, wypryski skórne, otwarte rany, egzemy

### 382. Przytulia czepna



*Galium aparine* L.

**Występowanie:**

las, zarośla, pola uprawne

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

kamica żółciowa i nerkowa, skąpomocz, puchlina wodna, biegunki, słabe krwawienia wewnętrzne, dermatozy

### 383. Psianka czarna



Solanum nigrum L.

**Roślina trująca**

**Występowanie:**

chwast ogrodowy i polny

**Surowiec:** ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

nerwobóle; - stosować wyłącznie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą

### 384. Pszonak drobnokwiatowy



*Erysimum cheiranthoides* L.

**Występowanie:**

chwast upraw, łąki, przydroża

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby i dolegliwości serca; **stosować wyłącznie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą**

**385. Rdest plamisty**



*Polygonum persicaria* L

**Występowanie:**

pola, ogrody, rowy

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

owrzodzenia skóry, owrzodzenia żylakowate nóg, pęknięcia sutków, inne trudno gojące się rany i dermatozy



### 386. Rdest ziemnowodny



*Polygonum amphibium* L.

**Występowanie:**

mokre łąki, brzegi stawów, wody płynące

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby nerek, pęcherza i przewodów moczowych, kamica nerkowa

### 387. Rdestnica pływająca



Potamogeton natans L.

**Występowanie:**

wody stojące

**Surowiec:**

liście

**Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia jelitowe, kolki, biegunki) dermatozy, swędzące wysypki

388. Rdestnica przeszyta



Potamogeton perfoliatus L.

**Występowanie:**

wody stojące

**Surowiec:**

liście

**Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia jelitowe, kolki, biegunki, dermatozy

### 389. Rogatek sztywny



*Ceratophyllum demersum* L.

**Występowanie:**

stawy i jeziora

**Surowiec:**

liście

**Zastosowanie lecznicze:**

nadciśnienie tętnicze krwi, choroby gorączkowe, żółtaczką, grypa, przeziębienia, róża, dermatozy

### 390. Rozwar wielkokwiatowy



*Platycodon grandiflorum* ADC

**Występowanie:**

uprawiany

**Surowiec:**

korzenie

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty jamy ustnej, gardła, oskrzeli schorzenia wątroby i woreczka żółciowego

### 391. Rzepa biała (kapusta polna)



Brassica rapa L.

**Występowanie:**

uprawiana (w licznych odmianach)

**Surowiec:**

korzenie

**Mikro- i makroelementy:**

wapń, chlor, fosfor

**Witaminy:**

A, B2, B6, C, PP

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty dróg oddechowych, oskrzeli, zaburzenia trawienne, obstrukcje, jako środek stymulujący system sercowo-naczyniowy oraz środek dietetyczny

**392. Rzepień pospolity**



*Xanthium strumarium* L.

**Występowanie:**

przychacia, przydroża, rowy

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

przewlekłe biegunki, dermatozy

### 393. Rzęśl wiosenna



*Callitriche verna* L.

**Występowanie:**

wody stojące i płynące

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby nerek, pęcherza moczowego i dróg moczowych, stany zapalne oczu i spojówek, oparzenia i uszkodzenia skóry



### 394. Rzodkiew czarna



Raphanus sativus L.

**Występowanie:**

uprawiana

**Surowiec:**

korzenie

**Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, magnez, fosfor, siarka

**Witaminy:**

A, B1, B2, C, PP

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby wątroby, atonia woreczka żółciowego, kamica żółciowa i nerkowa, nieżyty dróg oddechowych, żołądka i jelit, zaburzenia trawienne, paraliż języka, owrzodzenia

**395. Sit rozpięchły**



*Juncus effusus* L.

**Występowanie:**

mokradła

**Surowiec:**

nasiona

**Zastosowanie lecznicze:**

krwotoki, biegunki, bezsenność

**396. Sit skupiony**



*Juncus conglomeratus* L.

**Występowanie:**

mokradła

**Surowiec:**

nasiona

**Zastosowanie lecznicze:**

biegunki, krwotoki, jako środek nasenny

### 397. Sitowiec nadmorski



*Scirpus maritimus* L

**Występowanie:**

brzegi wód, rowy

**Surowiec:**

rozłogi z bulwkami

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby nerek i pęcherza moczowego, zaburzenia trawienne, biegunki, zaburzenia miesiączkowania, brak laktacji, bóle porodowe, krwotoki maciczne

### 398. Siwiec żółty



*Glaucium flavum* Cr.

**Występowanie:**

uprawiany

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

kamica żółciowa, zapalenie i dyskineza pęcherzyka żółciowego, astma oskrzelowa, rozedma, gruźlica płuc, przewlekły uporczywy kaszel

### 399. Skrzyp błotny



*Equisetum fluviatile* L.

**Występowanie:**

brzegi wód

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

krwawienia wewnętrzne, krwawienia z nosa, przeziębienia, grypa, schorzenia pęcherza i dróg moczowych

#### 400. Soja zwyczajna



*Glycine max* (L.) Merr.

**Występowanie:**

uprawiana w USA

**Surowiec:**

mączka sojowa z nasion (import)

**Zastosowanie lecznicze:**

nadciśnienie tętnicze krwi, miażdżyca, stany przed- i pozawałowe, jako środek zmniejszający krzepnięcie krwi i obniżający poziom cholesterolu we krwi, środek ogólnie wzmacniający i tonizujący układ

#### 401. Spirodela wielokorzeniowa



*Spirodela polyrrhiza* (L.) Schleidan

**Występowanie:**

wody stojące, stawy, bagna

**Surowiec:**

liście

**Zastosowanie lecznicze:**

stany zapalne stawów i mięśni, gościec, dna, róża, zwichnięcia, obrzęki



#### 402. Starzec zwyczajny



*Senecio vulgaris* L.

**Występowanie:**

pola, ogrody, ugory

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby wątroby i nerek, zbyt obfite miesiączkowanie, krwotoki z nosa, dermatozy

### 403. Stroiczka rozdęta



*Lobelia inflata* L.

**Występowanie:**

uprawiana

**Surowiec:**

ziele (szczyty pędów)

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty oskrzeli, astma oskrzelowa, rozedma płuc, stany duszności w podeszłym wieku

#### 404. Stulisz lekarski



*Sisymbrium officinale* (L.) Scop.

**Występowanie:**

przydroża, miedze, przychacia

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty oskrzeli i dróg oddechowych, nadciśnienie tętnicze krwi, słabe wewnętrzne krwawienia

#### 405. Szanta zwyczajna



*Marrubium vulgare* L.

**Występowanie:**

uprawiana; miejsca ruderalne

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty oskrzeli i dróg oddechowych, choroby wątroby i woreczka żółciowego, zaburzenia trawienne, nieregularne miesiączkowanie, dermatozy

#### 406. Szarłat szorstki



*Amaranthus retroflexus* L.

**Występowanie:**

chwast upraw okopowych

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty jamy ustnej, gardła, oskrzeli, angina, biegunki

**407. Szczaw nadmorski**



Rumex maritimus L.

**Występowanie:**

brzegi rzek, rowy, przydroża

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

oparzenia i krwawienia

**408. Szczaw omszony**



*Rumex confertus* Willd.

**Występowanie:**

suche wzgórza, łąki

**Surowiec:**

kłaczka z korzeniami

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty przewodu pokarmowego, biegunki

#### 409. Szczaw polny



Rumex acetosella L

**Występowanie:**

ugory, pastwiska

**Surowiec:**

ziele i kłącza

**Zastosowanie lecznicze:**

anemia, niedomagania serca, choroby gorączkowe, gościec, zaburzenia trawienne, biegunki, grypa, przeziębienia, jako środek wzmacniający i przeciwkrwotoczny



#### 410. Szczaw wodny



Rumex aquaticus L.

**Występowanie:**

brzegi rzek, stawów, rowy

**Surowiec:**

korzenie i owoce

**Zastosowanie lecznicze:**

krwawe biegunki, zaparcia, krwotoki wewnętrzne

#### 411. Szczawik zajęczy



*Oxalis acetosella* L.

**Występowanie:**

wilgotne zarośla, zagajniki, cieniste lasy

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby gorączkowe, przeziębienia, kaszel, niedokrwistość

#### 412. Szczec̨ pospolita



*Dipsacus sylvestris* Huds.

**Występowanie:**

brzegi rzek, zarośla, przydroża

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

przetoki odbytocze, żylaki odbytu, owrzodzenia, drobne dermatozy

### 413. Świbka błotna



Triglochin palustris L.

**Występowanie:**

mokradła, torfowiska, brzegi wód

**Surowiec:**

kłącza

**Zastosowanie lecznicze:**

przewlekle nieżyty dróg oddechowych i oskrzeli, gruźlica płuc, rozedma

#### 414. Tarczownica islandzka



*Cetraria islandica* (L.) Ach.

#### Roślina pod ochroną częściową

##### Występowanie:

bory sosnowe, skały, zbocza

##### Surowiec:

plechy

##### Zastosowanie lecznicze:

nieżyty dróg oddechowych, przewodu pokarmowego, żołądka i jelit, zaburzenia trawienne, brak łaknienia

#### 415. Tobołki polne



*Thlaspi arvense* L.

**Występowanie:**

chwast polny i ogrodowy

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby reumatyczno-artretyczne

#### 416. Trybula leśna



*Anthriscus sylvestris* (L.) Hoffm.

**Występowanie:**

wilgotne łąki, lasy, zarośla

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

schorzenia pęcherza moczowego, nieżyty dróg oddechowych i oskrzeli, przebiegły kaszel, przeziębienia, grypa

#### 417. Trybula ogrodowa



*Anthriscus cerefolium* (L.) Hoffm.

**Występowanie:**

uprawiana

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty przewodu oddechowego i oskrzeli, przeziębienia, grypa, uporczywy kaszel, jako środek pobudzający laktację



#### 418. Twardzioszek przydrożny



*Marasmius oreades* (Bolt, ex Fr.)Fr.

**Występowanie:**

przydroża, place tartaczne

**Surowiec:**

owocniki

**Zastosowanie lecznicze:**

stany zapalne dróg żółciowych i moczowych, choroby tarczycy, biegunki, róża, egzemy, liszaje, inne dermatozy

#### 419. Urzęt barwierski



*Isatis tinctoria* L.

**Występowanie:**

gliniaste przydroża i zbocza; uprawiany

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty żołądka, zaburzenia trawienne, choroby śledziony

#### 420. Wanilia płaskolistna



*Vanilla planifolia* Andr.

**Występowanie:**

hodowana w doniczkach i szklarniach

**Surowiec:**

owoce („laski” wanilii)

**Zastosowanie lecznicze:**

wyczerpanie fizyczne i nerwowe, gościec, przeziębienia, jako środek wzmacniający mięsień sercowy

#### 421. Warzucha lekarska



*Cochlearia officinalis* L.

**Występowanie:**

uprawiana

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia trawienne, zatrucia pokarmowe, bóle brzucha, dziąseł, zębów, nad ciśnienie tętnicze krwi

#### 422. Wełnianka pochwowata



*Eriophorum vaginatum* L.

**Występowanie:**

torfowiska

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty przewodu pokarmowego, żołądka i jelit, niestrawność, bóle brzucha, kolki, wzdęcia

#### 423. Welnianka szerokolistna



*Eriophorum latifolium* Hoppe

**Występowanie:**

torfowiska niskie

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby nerek, pęcherza moczowego, skąpomocz, robaczycy jelitowa

#### 424. Wężymord czarny



Scorzonera hispanica L

**Występowanie:**

łąki śródleśne, zarośla; hodowany

**Surowiec:**

korzenie

**Mikro- i makroelementy:**

wapń, żelazo, potas, magnez, sód

**Witaminy:**

A, B1, B2,C, E, PP

**Zastosowanie lecznicze:**

osłabienie mięśnia sercowego, jako środek pobudzający jego czynność

#### 425. Wierzbownica drobnokwiatowa



*Epilobium parviflorum* Schreb.

**Występowanie:**

brzegi stawów, rzek, rowy

**Surowiec:** ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

stany zapalne i przerost gruczołu krokowego (prostaty)



#### 426. Wszewłoga górską



*Meum athamanticum* Jacq.

**Występowanie:**

łąki górskie

**Surowiec:**

korzenie

**Zastosowanie lecznicze:**

zaburzenia trawienne, brak łaknienia, bóle brzucha, niestrawność, zaburzenia miesiączkowania

#### 427. Złoc polna



*Gagea arvensis* Dum

**Występowanie:**

łąki, pola

**Surowiec:**

cebule

**Zastosowanie lecznicze:**

epilepsja, stany zapalne skóry, owrzodzenia, egzemy, liszajowatość, jako środek wymiotny

**428. Zostera morska (tasiemnica)**



*Zostera marina* L.

**Występowanie:**

wody Bałtyku

**Surowiec:**

ziele

**Zastosowanie lecznicze:**

choroby tarczycy, miażdżyca, jako środek przeciwkrwotoczny

#### 429. Żmijowiec zwyczajny



*Echium vulgare* L.

**Występowanie:**

ugory, suche wzgórza

**Surowiec:**

korzenie

**Zastosowanie lecznicze:**

padaczka, słabe krwawienia wewnętrzne, nieżyty oskrzeli, suchy przewlekły kaszel, bezsenność; **stosować wyłącznie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą**

#### 430. Żyworódka pierzasta



Bryophyllum pinnatum (Lam.) Oken.

#### **Występowanie:**

hodowana w doniczkach

#### **Surowiec:**

liście

#### **Zastosowanie lecznicze:**

nieżyty jamy ustnej, gardła, krtani, paradentozą, owrzodzenia żylakowate, odleżyny, oparzenia, otwarte rany, owrzodzenia, trądzik skórny

#### **INDEKS CHOROÓB WYSTĘPUJĄCYCH U LUDZI (WYBÓR)**

Poniżej dokonano podziału chorób na 15 zasadniczych grup (oznaczonych cyframi rzymskimi), z których każda dotyczy innego układu ustrojowego człowieka, a mianowicie:

- I. Choroby serca
- II. Choroby układu krążenia i krwi
- III. Choroby układu oddechowego
- IV. Choroby górnych dróg oddechowych
- V. Choroby jamy ustnej
- VI. Choroby układu pokarmowego
- VII. Choroby wątroby, dróg żółciowych, trzustki i śledziony
- VIII. Choroby układu moczowego
- IX. Choroby przemiany materii
- X. Choroby alergiczne
- XI. Choroby układu ruchu
- XII. Choroby skóry
- XIII. Choroby kobiece
- XIV. Choroby oczu
- XV. Choroby układu nerwowego

Wymienione grupy chorób podzielone zostały na konkretne schorzenia, przy których nazwie występuje zestaw cyfr arabskich (ustawionych rosnąco). Każda cyfra odpowiada numerowi rośliny leczniczej w Atlasie i oznacza, że surowiec tejże rośliny ma zastosowanie w leczeniu schorzenia, przy którym została wymieniona. Należy podkreślić, że nie wszystkie zioła zostały wyszczególnione w tym indeksie. Dobór właściwych składników w dużym stopniu zależy bowiem od przebiegu choroby i cech indywidualnych człowieka, a więc powinien być pozostawiony lekarzowi fitoterapeucie. Ograniczono się jedynie do podania podstawowych gatunków ziół działających bezpośrednio bodźcowo na układ immunologiczny organizmu ludzkiego, jak też ziół o znaczeniu pomocniczym w wytwarzaniu interferonu oraz pobudzającym układ nerwowy do produkcji prostoglandyn (substancji pełniących rolę regulatorów wielu procesów fizjologicznych). A zatem pod cyframi arabskimi „kryją się” zioła, które powinny stanowić co najmniej 50% składników mieszanek stosowanych do leczenia schorzeń podanych w indeksie. Odpowiednio dobrany surowiec roślinny jest pomocny również w zwalczaniu infekcji wirusowych i bakteryjnych, ma duże znaczenie profilaktyczne, poprawia mechanizmy odpornościowe organizmu i doprowadza do równowagi jego układu odpornościowego. Leczenie ziołami

wymaga długiego czasu, cierpliwości, wytrwałości, a nawet samozaparcia, dając zawsze pozytywne efekty i brak skutków ubocznych, jednak przy zachowaniu kilku podstawowych zasad:

1. Przed podjęciem leczenia należy najpierw poddać się szczegółowemu badaniu lekarskiemu, w celu uzyskania właściwego rozpoznania choroby.
2. Leczenie cięższych schorzeń preparatami z roślin można przeprowadzać wyłącznie w porozumieniu z lekarzem fitoterapeutą.
3. Zioła, które będą stosowane w leczeniu, najlepiej zebrać samemu, w czasie urlopu lub niedzielnych wypadów za miasto, względnie nabyć je z pewnego źródła.
4. Ziół nie należy zbierać z tzw. terenów skażonych, to znaczy znajdujących się w pobliżu ośrodków przemysłowych oraz tras i dróg o nasilonym ruchu samochodowym, z nasypów kolejowych, śmietnisk i rumowisk, gdyż surowiec leczniczy pochodzący z takich miejsc może tylko pogłębić chorobę, zamiast ją wyleczyć.
5. Zebrane rośliny lecznicze muszą być właściwie wysuszone i odpowiednio przechowywane, gdyż decyduje to w dużym stopniu o ich wartości leczniczej.
6. Do użytku wewnętrznego należy przyrządzić lek z 5-7 rodzajów surowca (ziół, najlepiej z różnych rodzin systematycznych) o podobnym zastosowaniu, gdyż występuje wtedy wzajemne potęgowanie ich działania farmakologicznego (synergizm) i uzupełnianie się substancji czynnych niezbędnych do przywrócenia równowagi zdrowotnej.
7. Postać leku roślinnego przygotowywanego do doustnego przyjmowania powinna wynikać przede wszystkim ze skuteczności jego działania oraz dogodności stosowania. Wyciągi wodne są nietrwałą postacią leku, toteż nie wolno ich przygotowywać na zapas (najpraktyczniej jest je przygotowywać w termosach, do jednodniowego użycia). Korzystniejszą od wyciągów wodnych postacią leków ziołowych są wyciągi alkoholowe. Mają one większą trwałość, są praktyczniejsze w użyciu i bogatsze w substancje czynne, których większość łatwiej rozpuszcza się w alkoholu aniżeli w wodzie. W schorzeniach wątroby, przewodów żółciowych, woreczka żółciowego, nerek oraz trzustki jest wskazane przyjmowanie wyciągów olejowych.
8. Po sześciomiesięcznym leczeniu należy zasięgnąć porady lekarza fitoterapeuty, gdyż dobre efekty lecznicze przynosi zmiana receptury.
9. Choroby reumatyczno-artretyczne, skórne, kobiece i alergiczne muszą być leczone nie tylko objawowo, ale również przyczynowo. Wskazana jest kuracja lekami stosowanymi wewnątrznie, w postaci naparów, odwarów i innych wyciągów, ale i zewnątrznie, w formie okładów, kąpieli, przymoczek i kąpielii leczniczych.

Przestrzeżenie wymienionych zasad oraz stosowanie odpowiednich surowców roślinnych - to warunki konieczne do uzyskania pozytywnych wyników leczenia. W racjonalnym do schorzenia doborze leczniczych surowców roślinnych może być pomocny poniższy wykaz.

## **I. CHOROBY SERCA**

### **Dychawica (astma) sercowa (napadowa duszność nocna):**

- 6. Aronia czarnoowocowa
- 70. Fasola zwykła
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 135. Kukurydza zwyczajna
- 149. Macierzanka piaskowa
- 157. Marchew siewna
- 165. Mięta pieprzowa
- 177. Nawłóć pospolita
- 199. Pięciornik gęsi
- 243. Różeniec górski
- 257. Serdecznik pospolity
- 313. Żarnowiec miotłasty

### **Dusznicza bolesna (dławica piersiowa):**

- 6. Aronia czarnoowocowa
- 22. Bodziszek cuchnący
- 75. Głóg jednoszyjkowy

- 98. Jemiola pospolita
- 121. Konwalia majowa
- 123. Koper włoski
- 127. Kozłek lekarski
- 146. Lucerna siewna
- 157. Marchew siewna
- 162. Melisa lekarska
- 257. Serdecznik pospolity
- 313. Żarnowiec miotlasty

#### **Częstoskurcz serca:**

- 37. Bylica pospolita
- 41. Chmiel zwyczajny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 98. Jemiola pospolita
- 127. Kozłek lekarski
- 143. Lipa drobnolistna
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 166. Miłek wiosenny
- 238. Rozmaryn lekarski
- 257. Serdecznik pospolity
- 291. Wiązówka błotna

#### **Nerwica serca:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 8. Babka piaskowa
- 41. Chmiel zwyczajny
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 85. Grzybienie białe
- 86. Grzybienie północne
- 127. Kozłek lekarski
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 149. Macierzanka piaskowa
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 195. Pasternak zwyczajny
- 199. Pięciornik gęsi
- 243. Różeniec górski
- 246. Rumianek pospolity
- 257. Serdecznik pospolity
- 276. Śliwa tarnina
- 280. Tatarak zwyczajny
- 384. Pszonak drobnokwiatowy

#### **Niewydolność krążenia:**

- 5. Arnika górska
- 6. Aronia czarnoowocowa
- 15. Bazyliia ogrodowa
- 22. Bodziszek cuchnący
- 23. Bodziszek czerwony
- 40. Chaber bławatek

41. Chmiel zwyczajny
62. Dziewanna kutnerowata
63. Dziewanna wielkokwiatowa
66. Dziki bez czarny
68. Dziurawiec zwyczajny
71. Fiołek trójbarwny
75. Głóg jednoszyjkowy
92. Janowiec barwierski
98. Jemioła pospolita
101. Jeżyna fałdowana
102. Jeżyna popielica
103. Jodła pospolita
104. Kalina koralowa
107. Kasztanowiec pospolity
110. Kminek zwyczajny
112. Kocanki piaskowe
117. Komosa strzałkowata
119. Koniczyna łąkowa
121. Konwalia majowa
123. Koper włoski
127. Kozłek lekarski
129. Kruszyna pospolita
132. Krwawnik pospolity
138. Lawenda lekarska
145. Lubczyk lekarski
166. Miłek wiosenny
177. Nawłóć pospolita
178. Niecierpek pospolity
179. Nostrzyk żółty
185. Oman wielki
189. Ostrożeń polny
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
217. Poziomka pospolita
233. Rdest wężownik
238. Rozmaryn lekarski
239. Róża dzika
240. Róża francuska
241. Róża pomarszczona
242. Róża stulistna
243. Różeniec górski
248. Ruta zwyczajna
257. Serdecznik pospolity
261. Skrzyp polny
264. Sosna zwyczajna
267. Szalwia lekarska
272. Szczaw zwyczajny
291. Wiązówka błotna
307. Ziarnopłon wiosenny
313. Żarnowiec miotłasty
318. Arbuz zwyczajny
329. Cytryniec chiński
350. Lukrecja gładka
361. Miłorząd dwukłapowy
384. Pszonak drobnokwiatowy
409. Szczaw polny
424. Wężymord czarny



**Niewydolność wieńcowa:**

- 6. Aronia czarnoowocowa
- 16. Berberys zwyczajny
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 41. Chmiel zwyczajny
- 44. Cytryna zwyczajna
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 77. Gorczyca jasna
- 92. Janowiec barwierski
- 93. Jarzab pospolity (jarzębina)
- 98. Jemioła pospolita
- 101. Jeżyna fałdowana
- 102. Jeżyna popielica
- 103. Jodła pospolita
- 110. Kminek zwyczajny
- 117. Komosa strzałkowata
- 121. Konwalia majowa
- 127. Kozłek lekarski
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 143. Lipa drobnolistna
- 145. Lubczyk lekarski
- 149. Macierzanka piaskowa
- 157. Marchew siewna
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 166. Miłek wiosenny
- 217. Poziomka pospolita
- 238. Rozmaryn lekarski
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 243. Różeniec górski
- 248. Ruta zwyczajna
- 257. Serdecznik pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 270. Szczaw alpejski
- 272. Szczaw zwyczajny
- 280. Tatarak zwyczajny
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 313. Żarnowiec miotlasty
- 318. Arbuz zwyczajny
- 344. Jabłoń dzika
- 350. Lukrecja gładka
- 384. Pszonak drobnokwiatowy
- 424. Wężymord czarny

**Zapalenie mięśnia sercowego:**

- 5. Arnika górską
- 6. Aronia czarnoowocowa
- 22. Bodziszek cuchnący

- 41. Chmiel zwyczajny
- 66. Dziki bez czarny
- 72. Gąska żółta
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 93. Jarzab pospolity (jarzębina)
- 101. Jeżyna fałdowana
- 102. Jeżyna popielica
- 103. Jodła pospolita
- 104. Kalina koralowa
- 121. Konwalia majowa
- 123. Koper włoski
- 127. Kozłek lekarski
- 132. Krwawnik pospolity
- 145. Lubczyk lekarski
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 166. Miłek wiosenny
- 177. Nawłoc pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 191. Ostróżeczka polna
- 238. Rozmaryn lekarski
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 243. Różeniec górski
- 248. Ruta zwyczajna
- 257. Serdecznik pospolity
- 272. Szczaw zwyczajny
- 306. Wrzos zwyczajny
- 328. Cieciora pstra
- 329. Cytryniec chiński
- 384. Pszonak drobnokwiatowy
- 420. Wanilia płaskolistna
- 424. Wężymord czarny

**Zapalenie wsierdzia i osierdzia serca:**

- 5. Arnika górską
- 6. Aronia czarnoowocowa
- 16. Berberys zwyczajny
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 41. Chmiel zwyczajny
- 51. Czosnek pospolity
- 66. Dziki bez czarny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 93. Jarzab pospolity (jarzębina)
- 104. Kalina koralowa
- 121. Konwalia majowa
- 123. Koper włoski
- 126. Kozieradka pospolita
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 145. Lubczyk lekarski
- 149. Macierzanka piaskowa
- 157. Marchew siewna

- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 166. Miłek wiosenny
- 177. Nawłóć pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 191. Ostróżeczka polna
- 238. Rozmaryn lekarski
- 239. Róża dzika
- 241. Róża pomarszczona
- 248. Ruta zwyczajna
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 257. Serdecznik pospolity
- 306. Wrzos zwyczajny
- 313. Żarnowiec miotlasty

## II. CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA I KRWI

### **Błędnica:**

- 6. Aronia czarnoowocowa
- 20. Bluszcz kurdybanek
- 33. Burak zwyczajny
- 37. Bylica pospolita
- 43. Cykoria podróżnik
- 79. Goryczka żółta
- 95. Jasnota biała
- 103. Jodła pospolita
- 116. Komosa biała
- 117. Komosa strzałkowata
- 119. Koniczyna łąkowa
- 123. Koper włoski
- 126. Kozieradka pospolita
- 132. Krwawnik pospolity
- 151. Majeranek ogrodowy
- 154. Malina właściwa
- 157. Marchew siewna
- 162. Melisa lekarska
- 168. Mniszek pospolity
- 185. Oman wielki
- 190. Ostrożeń warzywny
- 197. Perz właściwy
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 212. Porzeczka czarna
- 217. Poziomka pospolita
- 227. Przywrotnik pasterski
- 229. Purchawka chropowata
- 236. Rokitnik zwyczajny
- 238. Rozmaryn lekarski
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 243. Różeniec górski
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 265. Stokrotka pospolita
- 270. Szczaw alpejski
- 272. Szczaw zwyczajny

- 280. Tatarak zwyczajny
- 320. Barwinek różyczkowy

**Miażdżyca tętnic (arterioskleroza):**

- 5. Arnika górską
- 6. Aronia czarnoowocowa
- 25. Borówka czarna
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 45. Czarnuszka siewna
- 46. Cząber ogrodowy
- 51. Czosnek pospolity
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 82. Grejfrut
- 93. Jarząb pospolity (jarzębina)
- 98. Jemiola pospolita
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 110. Kminek zwyczajny
- 115. Kolendra siewna
- 119. Konieczyna łąkowa
- 127. Kozłek lekarski
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 166. Miłek wiosenny
- 171. Mydlnica lekarska
- 177. Nawłoc pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 197. Perz właściwy
- 198. Pierwiosnek lekarski
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 221. Przelot pospolity
- 230. Rdest ostrogorzki
- 231. Rdest ptasi
- 243. Różeniec górski
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 257. Serdecznik pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 267. Szalwia lekarska
- 344. Jabłoń dzika
- 345. Karczoch zwyczajny
- 350. Lukrecja gładka
- 361. Miłorząb dwuklapowy
- 364. Morszczyk pęcherzykowaty
- 400. Soja zwyczajna
- 428. Zostera morska (tasiemnica)

**Naczyniowa skaza krwotoczna:**

8. Babka piaskowa
25. Borówka czarna
26. Borówka wysoka
68. Dziurawiec zwyczajny
75. Głóg jednoszyjkowy
84. Gryka zwyczajna
98. Jemiola pospolita
107. Kasztanowiec pospolity
157. Marchew siewna
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
245. Rumian żółty
246. Rumianek pospolity
248. Ruta zwyczajna
261. Skrzyp polny
265. Stokrotka pospolita
328. Cieciora pstra
361. Miłorząd dwuklapowy
428. Zostera morska (tasiemnica)

**Nadciśnienie tętnicze krwi:**

5. Arnika górська
6. Aronia czarnoowocowa
14. Barwinek pospolity
25. Borówka czarna
36. Bylica piołun
38. Cebula zwyczajna
51. Czosnek pospolity
59. Dymnica pospolita
62. Dziewanna kutnerowata
63. Dziewanna wielkokwiatowa
66. Dziki bez czarny
68. Dziurawiec zwyczajny
73. Glistnik jaskółcze ziele
75. Głóg jednoszyjkowy
84. Gryka zwyczajna
95. Jasnota biała
98. Jemiola pospolita
121. Konwalia majowa
127. Kozłek lekarski
132. Krwawnik pospolity
135. Kukurydza zwyczajna
160. Marzanka wonna
168. Mniszek pospolity
176. Nawłoc kanadyjska
177. Nawłoc pospolita
190. Ostrożeń warzywny
192. Owies zwyczajny
197. Perz właściwy
217. Poziomka pospolita
219. Prawoślaz lekarski
234. Robinia akacyjowa
239. Róża dzika
240. Róża francuska
241. Róża pomarszczona
242. Róża stulistna
248. Ruta zwyczajna

- 253. Rzeżucha łąkowa
- 257. Serdecznik pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 265. Stokrotka pospolita
- 267. Szałwia lekarska
- 275. Szpinak warzywny
- 280. Tatarak zwyczajny
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 301. Wilżyna ciernista
- 315. Żurawina błotna
- 319. Awokado (smacznik właściwa)
- 329. Cytryniec chiński
- 359. Męczennica cielista
- 389. Rogatek sztywny
- 400. Soja zwyczajna
- 421. Warzucha lekarska

**Niedokrwistość (anemia):**

- 6. Aronia czarnoowocowa
- 16. Berberys zwyczajny
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 25. Borówka czarna
- 36. Bylica piołun
- 66. Dziki bez czarny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 77. Gorczyca jasna
- 79. Goryczka żółta
- 91. Jałowiec pospolity
- 93. Jarzab pospolity (jarzębina)
- 95. Jasnota biała
- 103. Jodła pospolita
- 116. Komosa biała
- 117. Komosa strzałkowata
- 119. Koniczyna łąkowa
- 126. Kozieradka pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 140. Len zwyczajny
- 154. Malina właściwa
- 157. Marchew siewna
- 163. Miechunka rozdęta
- 168. Mniszek pospolity
- 187. Orzech włoski
- 190. Ostrożeń warzywny
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 206. Połonicznik nagi
- 212. Porzeczka czarna
- 229. Purchawka chropowata
- 231. Rdest ptasi
- 238. Rozmaryn lekarski
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 243. Różeniec górski

- 253. Rzeżucha łąkowa
- 261. Skrzyp polny
- 267. Szałwia lekarska
- 270. Szczaw alpejski
- 272. Szczaw zwyczajny
- 275. Szpinak warzywny
- 280. Tatarak zwyczajny
- 315. Żurawina błotna
- 318. Arbuż zwyczajny
- 319. Awokado (smaczliwka właściwa)
- 330. Czubajka kania
- 341. Huba lekarska
- 344. Jabłoń dzika
- 409. Szczaw polny
- 411. Szczawik zajęczy

#### **Obrzęki nóg:**

- 18. Biedrzyca mniejsza
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 95. Jasnota biała
- 104. Kalina koralowa
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 139. Lebidka pospolita
- 162. Melisa lekarska
- 166. Miłek wiosenny
- 177. Nawłoc pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 192. Owies zwyczajny
- 198. Pierwiosnek lekarski
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 238. Rozmaryn lekarski
- 243. Różeniec górski
- 249. Rutwica lekarska
- 350. Lukrecja gładka
- 364. Morszczyn pęcherzykowaty

#### **Podciśnienie tętnicze krwi (niedociśnienie):**

- 16. Berberys zwyczajny
- 36. Bylica piołun
- 57. Drapacz lekarski
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 92. Janowiec barwierski
- 95. Jasnota biała
- 96. Jasnota różowa
- 98. Jemiola pospolita
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 119. Koniczyna łąkowa
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 145. Lubczyk lekarski
- 151. Majeranek ogrodowy

- 157. Marchew siewna
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 175. Nasturcja ogrodowa
- 199. Pięciornik gęsi
- 239. Róża dzika
- 241. Róża pomarszczona
- 243. Różeniec górski
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 261. Skrzyp polny
- 279. Tasznik pospolity

**Stwardnienie zarostowe tętnic:**

- 8. Babka piaskowa
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 98. Jemiola pospolita
- 104. Kalina koralowa
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 110. Kminek zwyczajny
- 119. Koniczyna łąkowa
- 127. Kozłek lekarski
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 171. Mydlnica lekarska
- 176. Nawłóć kanadyjska
- 177. Nawłóć pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 198. Pierwiosnek lekarski
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 230. Rdest ostrogorzki
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 243. Różeniec górski
- 248. Ruta zwyczajna
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 257. Serdecznik pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 267. Szałwia lekarska
- 278. Świetlik łąkowy
- 279. Tasznik pospolity
- 350. Lukrecja gładka
- 361. Miłorząb dwuklapowy
- 364. Morszczyn pęcherzykowaty



**Wylew (udar mózgu):**

- 71. Fiołek trójbarwny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 84. Gryka zwyczajna
- 98. Jemioła pospolita
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 160. Marzanka wonna
- 165. Mięta pieprzowa
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 217. Poziomka pospolita
- 230. Rdest ostrogorzki
- 231. Rdest ptasi
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 248. Ruta zwyczajna
- 261. Skrzyp polny
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 264. Sosna zwyczajna
- 265. Stokrotka pospolita
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 297. Wierzba purpurowa
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 350. Lukrecja gładka
- 361. Miłorząb dwuklapowy
- 364. Morszczyn pęcherzykowaty

**Zakrzepowe zapalenie żyłaków odbytu:**

- 5. Arnika górską
- 32. Bukwica zwyczajna
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony
- 55. Dąb szypułkowy
- 57. Drapacz lekarski
- 59. Dymnica pospolita
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 66. Dziki bez czarny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 84. Gryka zwyczajna
- 93. Jarząb pospolity (jarzębina)
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 118. Koniczyna biała
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 165. Mięta pieprzowa
- 219. Prawoślaz lekarski
- 220. Prawoślaz wysoki
- 231. Rdest ptasi
- 239. Róża dzika

- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 291. Wiązówka błotna
- 295. Wierzba biała
- 350. Lukrecja gładka
- 364. Morszczyn pęcherzykowaty

**Zakrzepowe zapalenie żył:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 5. Arnika górską
- 8. Babka piaskowa
- 22. Bodziszek cuchnący
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 32. Bukwica zwyczajna
- 36. Bylica piołun
- 41. Chmiel zwyczajny
- 43. Cykoria podróżnik
- 45. Czarnuszka siewna
- 57. Drapacz lekarski
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 98. Jemiola pospolita
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 129. Kruszyna pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 154. Malina właściwa
- 160. Marzanka wonna
- 165. Mięta pieprzowa
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłoc kanadyjska
- 177. Nawłoc pospolita
- 185. Oman wielki
- 248. Ruta zwyczajna
- 250. Rzepik pospolity
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 257. Serdecznik pospolity
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 291. Wiazówka błotna
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 297. Wierzba purpurowa
- 299. Wiesiolek dwuletni
- 350. Lukrecja gładka
- 364. Morszczyn pęcherzykowaty

**Zakrzepowo-zarostowe zapalenie naczyń krwionośnych (choroba Buergera):**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 16. Berberys zwyczajny
- 17. Biedrzyk anyż
- 32. Bukwica zwyczajna
- 36. Bylica piołun

41. Chmiel zwyczajny  
43. Cykoria podróżnik  
57. Drapacz lekarski  
68. Dziurawiec zwyczajny  
71. Fiołek trójbarwny  
75. Głóg jednoszyjkowy  
98. Jemiola pospolita  
107. Kasztanowiec pospolity  
126. Kozieradka pospolita  
127. Kozłek lekarski  
129. Kruszyna pospolita  
144. Lnica pospolita  
154. Malina właściwa  
160. Marzanka wonna  
162. Melisa lekarska  
165. Mięta pieprzowa  
172. Nagietek lekarski  
179. Nostrzyk żółty  
182. Olsza czarna  
183. Olsza szara  
184. Oman łąkowy  
185. Oman wielki  
193. Pałka szerokolistna  
197. Perz właściwy  
198. Pierwiosnek lekarski  
204. Pokrzywa zwyczajna  
205. Pokrzywa żegawka  
223. Przelącznik leśny  
248. Ruta zwyczajna  
250. Rzepik pospolity  
252. Rzeżucha gorzka  
253. Rzeżucha łąkowa  
263. Słonecznik zwyczajny  
287. Uczep trój listkowy  
299. Wiesiołek dwuletni  
306. Wrzos zwyczajny  
350. Lukrecja gładka  
361. Miłorząd dwuklapowy  
364. Morszczyn pęcherzykowaty

**Zimne stopy:**

16. Berberys zwyczajny  
41. Chmiel zwyczajny  
71. Fiołek trójbarwny  
75. Głóg jednoszyjkowy  
98. Jemiola pospolita  
127. Kozłek lekarski  
154. Malina właściwa  
162. Melisa lekarska  
165. Mięta pieprzowa  
243. Różeniec górski  
248. Ruta zwyczajna

**Żylaki odbytu (hemoroidy, guzki krwawnicze):**

5. Arnika górską  
8. Babka piaskowa  
43. Cykoria podróżnik

- 59. Dymnica pospolita
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 73. Glistnik jaskólcze ziele
- 84. Gryka zwyczajna
- 98. Jemioła pospolita
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 139. Lebidka pospolita
- 154. Malina właściwa
- 160. Marzanka wonna
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 179. Nostrzyk żółty
- 217. Poziomka pospolita
- 230. Rdest ostrogorzki
- 233. Rdest wężownik
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 276. Śliwa tarnina
- 279. Tasznik pospolity
- 289. Wawrzyn szlachetny
- 307. Ziarnopłon wiosenny
- 350. Lukrecja gładka
- 370. Ożanka czosnkowa
- 412. Szczec pospolita

#### **Żylaki podudzi:**

- 5. Arnika góraska
- 9. Babka średnia
- 10. Babka zwyczajna
- 25. Borówka czarna
- 39. Centuria pospolita
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony
- 55. Dąb szypułkowy
- 57. Drapacz lekarski
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 93. Jarzab pospolity (jarzębina)
- 98. Jemioła pospolita
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 129. Kruszyna pospolita
- 130. Krwawnica pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 144. Lnica pospolita
- 160. Marzanka wonna
- 178. Niecierpek pospolity
- 179. Nostrzyk żółty
- 188. Ostropest plamisty
- 219. Prawoślaz lekarski

- 220. Prawoślaz wysoki
- 231. Rdest ptasi
- 233. Rdest wężownik
- 239. Róża dzika
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 261. Skrzyp polny
- 280. Tatarak zwyczajny
- 282. Topola osika
- 287. Uczep trój listkowy
- 291. Wiązówka błotna
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 301. Wilżyna ciemista
- 307. Ziarnopłon wiosenny

### **III. CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO**

#### **Dychawica oskrzelowa (astma):**

- 2. Aloes drzewiasty
- 3. Aloes zwyczajny
- 5. Arnika górską
- 8. Babka piaskowa
- 11. Bagno zwyczajne
- 18. Biedrzynek mniejszy
- 20. Bluszcz kurdybanek
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 25. Borówka czarna
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 37. Bylica pospolita
- 51. Czosnek pospolity
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 85. Grzybienie białe
- 86. Grzybienie północne
- 89. Hyzop lekarski
- 115. Kolendra siewna
- 120. Koniczyna polna
- 123. Koper włoski
- 124. Kopytnik pospolity
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 140. Len zwyczajny
- 143. Lipa drobnolistna
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 153. Mak polny
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 171. Mydlnica lekarska
- 179. Nostrzyk żółty

185. Oman wielki
186. Orzech laskowy (leszczyna pospolita)
197. Perz właściwy
198. Pierwiosnek lekarski
199. Pięciornik gęsi
203. Podbiał pospolity
218. Poziomką wysoka
220. Prawoślaz wysoki
223. Przełącznik leśny
231. Rdest ptasi
243. Różeniec górski
244. Rumian szlachetny
246. Rumianek pospolity
253. Rzeżucha łąkowa
257. Serdecznik pospolity
261. Skrzyp polny
264. Sosna zwyczajna
267. Szałwia lekarska
271. Szczaw lancetowaty
276. Śliwa tarnina
278. Świetlik łąkowy
280. Tatarak zwyczajny
299. Wiesiołek dwuletni
308. Ziemiak zwyczajny
329. Cytryniec chiński
333. Dogłęda wielka
361. Miłorząd dwuklapowy
398. Siwiec żółty
403. Stroiczka rozdęta

#### **Gruźlica płuc:**

2. Aloes drzewiasty
3. Aloes zwyczajny
7. Babka lancetowata
8. Babka piaskowa
9. Babka średnia
10. Babka zwyczajna
17. Biedrzynek anyż
21. Bobrek trójlistkowy
29. Brzoza brodawkowata
30. Brzoza omszona
51. Czosnek pospolity
53. Dąb bezszypułkowy
55. Dąb szypułkowy
62. Dziewanna kutnerowata
63. Dziewanna wielkokwiatowa
95. Jasnota biała
112. Kocanki piaskowe
123. Koper włoski
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
140. Len zwyczajny
145. Lubczyk lekarski
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
155. Malwa - ślaz dziki
168. Mniszek pospolity

- 171. Mydlnica lekarska
- 185. Oman wielki
- 197. Perz właściwy
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 201. Piwonia lekarska
- 203. Podbiał pospolity
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 215. Poziwnik pstry
- 216. Poziwnik szorstki
- 217. Poziomka pospolita
- 218. Poziomką wysoka
- 219. Prawoślaz lekarski
- 220. Prawoślaz wysoki
- 223. Przełącznik leśny
- 230. Rdest ostrogorzki
- 231. Rdest ptasi
- 243. Różeniec górski
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 261. Skrzyp polny
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 267. Szałwia lekarska
- 279. Tasznik pospolity
- 294. Wielosił błękitny
- 341. Huba lekarska
- 355. Marek szerokolistny
- 367. Niezapominajka polna
- 398. Siwiec żółty
- 399. Skrzyp błotny

**Grypa (przeziębienia):**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 16. Berberys zwyczajny
- 17. Biedrzyca anyż
- 18. Biedrzyca mniejszy
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 40. Chaber bławatek
- 44. Cytryna zwyczajna
- 48. Czereśnia ptasia
- 57. Drapacz lekarski
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 85. Grzybienie białe
- 86. Grzybienie północne
- 95. Jasnota biała
- 96. Jasnota różowa
- 101. Jeżyna fałdowana
- 102. Jeżyna popielica
- 118. Konieczyna biała
- 125. Kosaciec niemiecki
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec

- 132. Krwawnik pospolity
- 136. Kurka (pieprznik jadalny)
- 143. Lipa drobnolistna
- 154. Malina właściwa
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 175. Nasturcja ogrodowa
- 192. Owies zwyczajny
- 195. Pasternak zwyczajny
- 201. Piwonia lekarska
- 203. Podbiał pospolity
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 239. Róża dzika
- 241. Róża pomarszczona
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 264. Sosna zwyczajna
- 273. Szczypiorek
- 277. Świerk pospolity
- 280. Tatarak zwyczajny
- 282. Topola osika
- 291. Wiązówka błotna
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 297. Wierzba purpurowa
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 315. Żurawina błotna
- 356. Marzymięta grzebieniasta
- 362. Miodunka płamista
- 389. Rogatek sztywny
- 399. Skrzyp błotny
- 409. Szczaw polny
- 411. Szczawik zajęczy
- 416. Trybula leśna
- 417. Trybula ogrodowa
- 420. Wanilia płaskolistna

**Kaszel różnego pochodzenia:**

- 8. Babka piaskowa
- 15. Bazylia ogrodowa
- 18. Biedrzynek mniejszy
- 19. Bluszcz pospolity
- 20. Bluszcz kurdybanek
- 22. Boddzisek cuchnący
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 38. Cebula zwyczajna
- 42. Chrzan pospolity
- 48. Czereśnia ptasia
- 51. Czosnek pospolity
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa



66. Dziki bez czarny  
71. Fiołek trójbarwny  
74. Głowienka pospolita  
84. Gryka zwyczajna  
85. Grzybienie białe  
86. Grzybienie północne  
101. Jeżyna fałdowana  
102. Jeżyna popielica  
118. Koniczyna biała  
123. Koper włoski  
124. Kopytnik pospolity  
125. Kosaciec niemiecki  
127. Kozłek lekarski  
138. Lawenda lekarska  
139. Lebiodka pospolita  
140. Len zwyczajny  
141. Lepiężnik różowy  
143. Lipa drobnolistna  
145. Lubczyk lekarski  
146. Lucerna siewna  
149. Macierzanka piaskowa  
150. Macierzanka pospolita  
153. Mak polny  
155. Malwa - ślaz dziki  
156. Malwa - ślaz zaniedbany  
165. Mięta pieprzowa  
168. Mniszek pospolity  
171. Mydlnica lekarska  
180. Ogórecznik lekarski  
184. Oman łąkowy  
185. Oman wielki  
192. Owies zwyczajny  
198. Pierwiosnek lekarski  
199. Pięciornik gęsi  
203. Podbiał pospolity  
219. Prawoślaz lekarski  
220. Prawoślaz wysoki  
223. Przełącznik leśny  
230. Rdest ostrogorzki  
231. Rdest ptasi  
239. Róża dzika  
241. Róża pomarszczona  
249. Rutwica lekarska  
250. Rzepik pospolity  
253. Rzeżucha łąkowa  
261. Skrzyp polny  
264. Sosna zwyczajna  
267. Szałwia lekarska  
273. Szczypiorek  
282. Topola osika  
294. Wielosił błękitny  
325. Buk zwyczajny  
333. Dogłeda wielka  
350. Lukrecja gładka  
354. Łyszczec wiechowaty  
356. Marzymięta grzebieniasta  
362. Miodunka plamista

- 367. Niezapominajka polna
- 389. Rogatek sztywny
- 391. Rzepa biała (kapusta polna)
- 398. Siwiec żółty
- 411. Szczawik zajęczy
- 414. Tarczownica islandzka
- 416. Trybula leśna
- 417. Trybula ogrodowa

**Krwawienia płucne słabe:**

- 24. Borówka brusznica
- 98. Jemiola pospolita
- 132. Krwawnik pospolity
- 157. Marchew siewna
- 165. Mięta pieprzowa
- 171. Mydlnica lekarska
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 219. Prawoślaz lekarski
- 220. Prawoślaz wysoki
- 230. Rdest ostrogorzki
- 248. Ruta zwyczajna
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 261. Skrzyp polny
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 297. Wierzba purpurowa
- 409. Szczaw polny
- 429. Żmijowiec zwyczajny

**Krztusiec (koklusz):**

- 11. Bagno zwyczajne
- 17. Biedrzynek anyż
- 40. Chaber bławatek
- 66. Dziki bez czarny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 85. Grzybienie białe
- 86. Grzybienie północne
- 111. Knieć błotna
- 123. Koper włoski
- 124. Kopytnik pospolity
- 140. Len zwyczajny
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 155. Malwa - ślaz dziki
- 156. Malwa - ślaz zaniedbany
- 192. Owies zwyczajny
- 198. Pierwiosnek lekarski
- 219. Prawoślaz lekarski
- 223. Przełącznik leśny
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 264. Sosna zwyczajna
- 267. Szałwia lekarska

- 276. Śliwa tarnina
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 329. Cytryniec chiński

**Nieżyt oskrzeli (stan zapalny):**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 5. Arnika górską
- 10. Babka zwyczajna
- 17. Biedrzyeniec anyż
- 19. Bluszcz pospolity
- 22. Bodziszek cuchnący
- 48. Czereśnia ptasia
- 51. Czosnek pospolity
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 72. Gaśka żółta
- 84. Gryka zwyczajna
- 89. Hyzop lekarski
- 91. Jałowiec pospolity
- 93. Jarzab pospolity (jarzębina)
- 102. Jeżyna popielica
- 111, Knieć błotna
- 118. Koniczyna biała
- 119. Koniczyna łąkowa
- 123. Koper włoski
- 124. Kopytnik pospolity
- 127. Kozłek lekarski
- 130. Krwawnica pospolita
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 140. Len zwyczajny
- 141. Lepięźnik różowy
- 143. Lipa drobnolistna
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 162. Melisa lekarska
- 168. Mniszek pospolity
- 171. Mydlńica lekarska
- 180. Ogórecznik lekarski
- 185. Oman wielki
- 198. Pierwiosnek lekarski
- 201. Piwonia lekarska
- 203. Podbiał pospolity
- 219. Prawośláz lekarski
- 220. Prawośláz wysoki
- 223. Przełącznik leśny
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 246. Rumianek pospolity
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 264. Sosna zwyczajna
- 267. Szałwia lekarska

- 268. Szalwia muszkatołowa
- 273. Szczypiorek
- 277. Świerk pospolity
- 280. Tatarak zwyczajny
- 282. Topola osika
- 294. Wielosił błękitny
- 325. Buk zwyczajny
- 327. Cibora jadalna
- 329. Cytryniec chiński
- 333. Dogłęda wielka
- 335. Eukaliptus gałkowy
- 350. Lukrecja gładka
- 354. Łyszczec wiechowaty
- 356. Marzymięta grzebieniasta
- 362. Miodunka plamista
- 367. Niezapominajka polna
- 390. Rozwar wielokwiatowy
- 391. Rzepa biała (kapusta polna)
- 394. Rządziej czarna
- 403. Stročiczka rozdęta
- 404. Stulisz lekarski
- 405. Szanta zwyczajna
- 413. Świbka błotna
- 414. Tarczownica islandzka
- 416. Trybula leśna
- 417. Trybula ogrodowa

**Nieżyt tchawicy (stan zapalny):**

- 16. Berberys zwyczajny
- 20. Bluszcz kurdybanek
- 22. Bodzisek cuchnący
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 71. Fiołek trójbarwny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 123. Koper włoski
- 125. Kosaciec niemiecki
- 130. Krwawnica pospolita
- 138. Lawenda lekarska
- 140. Len zwyczajny
- 143. Lipa drobnolistna
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 153. Mak polny
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 165. Mięta pieprzowa
- 172. Nagietek lekarski
- 187. Orzech włoski
- 203. Podbiał pospolity
- 219. Prawośláz lekarski
- 220. Prawośláz wysoki
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity

- 264. Sosna zwyczajna
- 294. Wielosil błękitny
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 335. Eukaliptus gałkowy
- 350. Lukrecja gładka
- 354. Łyszczec wiechowaty
- 356. Marzymięta grzebieniasta
- 390. Rozwar wielokwiatowy
- 391. Rzepa biała (kapusta polna)
- 394. Rządkiw czarna
- 404. Stulisz lekarski
- 405. Szanta zwyczajna
- 414. Tarczownica islandzka
- 416. Trybula leśna
- 417. Trybula ogrodowa
- 430. Żyworódka pierzasta

#### **Obrzęk płuc:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 40. Chaber bławatek
- 66. Dziki bez czarny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 98. Jemiola pospolita
- 112. Kocanki piaskowe
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 145. Lubczyk lekarski
- 162. Melisa lekarska
- 199. Pięciornik gęsi
- 203. Podbiał pospolity
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 231. Rdest ptasi
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 243. Różeniec górski
- 248. Ruta zwyczajna
- 257. Serdecznik pospolity
- 261. Skrzyp polny

#### **IV. CHOROBY GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH**

##### **Katar nosowo-gardzielowy:**

- 2. Aloes drzewiasty
- 3. Aloes zwyczajny
- 16. Berberys zwyczajny
- 18. Biedrzeńec mniejszy
- 140. Len zwyczajny
- 143. Lipa drobnolistna
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 157. Marchew siewna
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa

- 171. Mydlnica lekarska
- 203. Podbiał pospolity
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muszkatołowa
- 350. Lukrecja gładka

**Krwotoki z nosa:**

- 22. Bodziszek cuchnący
- 23. Bodziszek czerwony
- 49. Czosnaczek pospolity
- 74. Głowienka pospolita
- 98. Jemiola pospolita
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 261. Skrzyp polny
- 279. Tasznik pospolity
- 399. Skrzyp błotny
- 402. Starzec zwyczajny

**Nieżyt gardła (stan zapalny):**

- 10. Babka zwyczajna
- 18. Biedrzynek mniejszy
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 22. Bodziszek cuchnący
- 23. Bodziszek czerwony
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 72. Gąska żółta
- 102. Jeżyna popielica
- 103. Jodła pospolita
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 123. Koper włoski
- 126. Kozieradka pospolita
- 130. Krwawnica pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 139. Lebidka pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 143. Lipa drobnolistna
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 153. Mak polny
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 185. Oman wielki
- 197. Perz właściwy
- 198. Pierwiosnek lekarski
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 203. Podbiał pospolity

- 220. Prawoślaz wysoki
- 221. Przelot pospolity
- 233. Rdest wężownik
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 257. Serdecznik pospolity
- 261. Skrzyż polny
- 267. Szalwia lekarska
- 272. Szczaw zwyczajny
- 273. Szczypiorek
- 280. Tatarak zwyczajny
- 287. Uczep trójlistkowy
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 301. Wilżyna ciernista
- 312. Żankiel zwyczajny
- 313. Żarnowiec miotłasty
- 315. Żurawina błotna
- 325. Buk zwyczajny
- 335. Eukaliptus galkowy
- 336. Fiołek wonny
- 342. Huba lśniaca
- 350. Lukrecja gładka
- 354. Łyszczec wiechowaty
- 356. Marzymięta grzebieniasta
- 367. Niezapominajka polna
- 394. Rządkiw czarna
- 406. Szarłat szorstki
- 417. Trybula ogrodowa
- 430. Żyworódka pierzasta

**Nieżyt nosa przewlekły (przewlekłe stany zapalne):**

- 16. Berberys zwyczajny
- 18. Biedrzynek mniejszy
- 22. Bodziszek cuchnący
- 66. Dziki bez czarny
- 98. Jemiola pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 140. Len zwyczajny
- 143. Lipa drobnolistna
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 151. Majeranek ogrodowy
- 153. Mak polny
- 155. Malwa - śluz dziki
- 160. Marzanka wonna
- 168. Mniszek pospolity
- 171. Mydlnica lekarska
- 177. Nawłoc pospolita
- 239. Róża dzika
- 241. Róża pomarszczona
- 243. Różeniec górski
- 246. Rumianek pospolity
- 263. Słonecznik zwyczajny

- 267. Szalwia lekarska
- 279. Tasznik pospolity
- 280. Tatarak zwyczajny
- 291. Wiaźówka błotna
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 306. Wrzos zwyczajny
- 325. Buk zwyczajny
- 336. Fiołek wonny
- 350. Lukrecja gładka
- 354. Łyszczec wiechowaty
- 356. Marzymięta grzebieniasta

**Owrzodzenie przełyku:**

- 18. Biedrzynek mniejszy
- 22. Bodziszek cuchnący
- 23. Bodziszek czerwony
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 77. Gorczyca jasna
- 123. Koper włoski
- 127. Kozłek lekarski
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 139. Lebidka pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 155. Malwa - śláz dziki
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 177. Nawłóć pospolita
- 203. Podbiał pospolity
- 219. Prawośláz lekarski
- 233. Rdest wężownik
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 250. Rzepik pospolity
- 267. Szalwia lekarska
- 268. Szalwia muszkatołowa
- 270. Szczaw alpejski

**Pleśniawki:**

- 5. Arnika górská
- 72. Gąska żółta
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 239. Róża dzika
- 241. Róża pomarszczona
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 267. Szalwia lekarska
- 268. Szalwia muszkatołowa

**Zapalenie krtani:**



4. Arcydzięgiel litwor
17. Biedrzyeniec anyż
18. Biedrzyeniec mniejszy
22. Bodziszek cuchnący
23. Bodziszek czerwony
38. Cebula zwyczajna
41. Chmiel zwyczajny
50. Czosnek niedźwiedzi
51. Czosnek pospolity
62. Dziewanna kutnerowata
63. Dziewanna wielkokwiatowa
68. Dziurawiec zwyczajny
72. Gąska żółta
73. Glistnik jaskółcze ziele
103. Jodła pospolita
138. Lawenda lekarska
140. Len zwyczajny
150. Macierzanka pospolita
155. Malwa - śláz dziki
156. Malwa - śláz zaniedbany
165. Mięta pieprzowa
177. Nawłóć pospolita
193. Pałka szerokolistna
197. Perz właściwy
198. Pierwiosnek lekarski
199. Pięciornik gęsi
200. Pięciornik kurze ziele
201. Piwonia lekarska
203. Podbiał pospolity
219. Prawośláz lekarski
220. Prawośláz wysoki
233. Rdest wężownik
246. Rumianek pospolity
263. Słonecznik zwyczajny
264. Sosna zwyczajna
267. Szałwia lekarska
299. Wiesiołek dwuletni
306. Wrzos zwyczajny
315. Żurawina błotna
325. Buk zwyczajny
336. Fiołek wonny
406. Szarłat szorstki

**Zapalenie migdałków (angina):**

17. Biedrzyeniec anyż
18. Biedrzyeniec mniejszy
23. Bodziszek czerwony
38. Cebula zwyczajna
42. Chrzan pospolity
50. Czosnek niedźwiedzi
62. Dziewanna kutnerowata
63. Dziewanna wielkokwiatowa
68. Dziurawiec zwyczajny
72. Gąska żółta
103. Jodła pospolita
123. Koper włoski
136. Kurka (pieprznik jadalny)

- 140. Len zwyczajny
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 155. Malwa - śláz dziki
- 165. Mięta pieprzowa
- 203. Podbiał pospolity
- 219. Prawośláz lekarski
- 220. Prawośláz wysoki
- 250. Rzepik pospolity
- 268. Szałwia muszkatołowa
- 342. Huba lśniąca
- 406. Szarłat szorstki

#### **Zapalenie ucha środkowego:**

- 22. Bodziszek cuchnący
- 51. Czosnek pospolity
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 72. Gąska żółta
- 140. Len zwyczajny
- 143. Lipa drobnolistna
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 162. Melisa lekarska
- 226. Przytulia właściwa
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 268. Szałwia muszkatołowa

#### **Zapalenie zatok obocznych nosa:**

- 2. Aloes drzewiasty
- 3. Aloes zwyczajny
- 10. Babka zwyczajna
- 15. Bazylia ogrodowa
- 20. Bluszcz kurdybanek
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 38. Cebula zwyczajna
- 41. Chmiel zwyczajny
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 93. Jarząb pospolity (jarzębina)
- 95. Jasnota biała
- 96. Jasnota różowa
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 139. Lebidka pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 143. Lipa drobnolistna
- 148. Łopian większy
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 151. Majeranek ogrodowy
- 165. Mięta pieprzowa

- 172. Nagietek lekarski
- 179. Nostrzyk żółty
- 239. Róża dzika
- 246. Rumianek pospolity
- 257. Serdecznik pospolity
- 264. Sosna zwyczajna
- 267. Szałwia lekarska
- 277. Świerk pospolity
- 280. Tatarak zwyczajny
- 282. Topola osika
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 316. Żywokost lekarski

## **V. Choroby jamy ustnej**

### **Nieżył jamy ustnej:**

- 9. Babka średnia
- 10. Babka zwyczajna
- 16. Berberys zwyczajny
- 18. Biedrzyca mniejszy
- 23. Bodziszek czerwony
- 25. Borówka czarna
- 32. Bukwica zwyczajna
- 36. Bylica piołun
- 43. Cykoria podróżnik
- 45. Czarnuszka siewna
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony
- 55. Dąb szypułkowy
- 65. Dzięgiel leśny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 72. Gaśka żółta
- 74. Głowienka pospolita
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 77. Gorczyca jasna
- 100. Jesion wyniosły
- 103. Jodła pospolita
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 113. Kocimiętka właściwa
- 117. Komosa strzałkowata
- 119. Koniczyna łąkowa
- 127. Kozłek lekarski
- 128. Krowiak podwinięty
- 132. Krwawnik pospolity
- 136. Kurka (pieprznik jadalny)
- 138. Lawenda lekarska
- 140. Len zwyczajny
- 143. Lipa drobnolistna
- 145. Lubczyk lekarski
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 151. Majeranek ogrodowy
- 155. Malwa - ślaz dziki
- 156. Malwa - ślaz zaniedbany
- 157. Marchew siewna
- 165. Mięta pieprzowa
- 172. Nagietek lekarski

- 176. Nawłóć kanadyjska
- 177. Nawłóć pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 180. Ogórecznik lekarski
- 187. Orzech włoski
- 196. Pelargonja wonna
- 197. Perz właściwy
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 219. Prawoślaz lekarski
- 220. Prawoślaz wysoki
- 233. Rdest wężownik
- 243. Różeniec górski
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 250. Rzepik pospolity
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 267. Szałwia lekarska
- 275. Szpinak warzywny
- 277. Świerk pospolity
- 280. Tatarak zwyczajny
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 312. Żankiel zwyczajny
- 335. Eukaliptus gałkowy
- 342. Huba łśniąca
- 390. Rozwar wielokwiatowy
- 406. Szarłat szorstki
- 408. Szczaw omszony
- 430. Żyworódka pierzasta

**Nieżyt przyzębień (stan zapalny):**

- 5. Arnika góraska
- 17. Biedrzyeniec anyż
- 18. Biedrzyeniec mniejszy
- 36. Bylica piołun
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 55. Dąb szypułkowy
- 65. Dzięgiel leśny
- 72. Gąska żółta
- 84. Gryka zwyczajna
- 113. Kocimiętka właściwa
- 117. Komosa strzałkowata
- 125. Kosaciec niemiecki
- 136. Kurka (pieprznik jadalny)
- 143. Lipa drobnolistna
- 144. Lnica pospolita
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 165. Mięta pieprzowa
- 180. Ogórecznik lekarski
- 187. Orzech włoski
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 236. Rokitnik zwyczajny
- 239. Róża dzika
- 241. Róża pomarszczona
- 246. Rumianek pospolity

- 247. Rumianek bezpromieniowy
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muskatołowa
- 280. Tatarak zwyczajny
- 312. Żankiel zwyczajny
- 349. Kosaciec żółty
- 390. Rozwar wielokwiatowy

## 430. Żyworódka pierzasta

### **Paradentozą (paradontozą, przyzębicą):**

2. Aloes drzewiasty
3. Aloes zwyczajny
9. Babka średnia
10. Babka zwyczajna
16. Berberys zwyczajny
18. Biedrzyca mniejsza
21. Bobrek trójlistkowy
25. Borówka czarna
29. Brzoza brodawkowata
30. Brzoza omszona
38. Cebula zwyczajna
42. Chrzan pospolity
43. Cykoria podróżnik
49. Czosnaczek pospolity
51. Czosnek pospolity
53. Dąb bezszypułkowy
54. Dąb czerwony
55. Dąb szypułkowy
62. Dziewanna kutnerowata
63. Dziewanna wielkokwiatowa
65. Dzięgiel leśny
66. Dziki bez czarny
68. Dziurawiec zwyczajny
72. Gąska żółta
75. Głóg jednoszyjkowy
84. Gryka zwyczajna
93. Jarząb pospolity (jarzębina)
98. Jemiola pospolita
103. Jodła pospolita
117. Komosa strzałkowata
125. Kosaciec niemiecki
126. Kozieradka pospolita
127. Kozłek lekarski
128. Krowiak podwinięty
138. Lawenda lekarska
145. Lubczyk lekarski
148. Łopian większy
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
157. Marchew siewna
162. Melisa lekarska
165. Mięta pieprzowa
172. Nagietek lekarski
187. Orzech włoski
197. Perz właściwy
200. Pięciornik kurze ziele
206. Połonicznik nagi
219. Prawoślaz lekarski
234. Robinia akacjowa
238. Rozmaryn lekarski
239. Róża dzika
244. Rumian szlachetny
246. Rumianek pospolity
247. Rumianek bezpromieniowy

- 248. Ruta zwyczajna
- 250. Rzepik pospolity
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 261. Skrzyyp polny
- 421. Warzucha lekarska
- 430. Żyworódka pierzasta

**Zapalenie okostnej i ozębnej:**

- 18. Biedrzyeniec mniejszy
- 51. Czosnek pospolity
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony
- 55. Dąb szypułkowy
- 65. Dzięgiel leśny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 72. Gąska żółta
- 84. Gryka zwyczajna
- 103. Jodła pospolita
- 113. Kocimiętka właściwa
- 117. Komosa strzałkowata
- 125. Kosaciec niemiecki
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 165. Mięta pieprzowa
- 219. Prawośláz lekarski
- 220. Prawośláz wysoki
- 246. Rumianek pospolity
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muskatołowa
- 342. Huba lśniąca
- 421. Warzucha lekarska

**Zapalenie wrzodziejące jamy ustnej:**

- 18. Biedrzyeniec mniejszy
- 22. Bodziszek cuchnący
- 23. Bodziszek czerwony
- 38. Cebula zwyczajna
- 45. Czarnuszka siewna
- 49. Czosnaczek pospolity
- 51. Czosnek pospolity
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony
- 55. Dąb szypułkowy
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 65. Dzięgiel leśny
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 72. Gąska żółta
- 77. Gorczyca jasna
- 103. Jodła pospolita
- 113. Kocimiętka właściwa
- 119. Koniczyna łąkowa
- 126. Kozieradka pospolita
- 127. Kozłek lekarski

- 138. Lawenda lekarska
- 143. Lipa drobnolistna
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 151. Majeranek ogrodowy
- 154. Malina właściwa
- 155. Malwa - śláz dziki
- 157. Marchew siewna
- 165. Mięta pieprzowa
- 187. Orzech włoski
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 219. Prawośláz lekarski
- 233. Rdest wężownik
- 246. Rumianek pospolity
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 267. Szałwia lekarska
- 275. Szpinak warzywny
- 280. Tatarak zwyczajny
- 342. Huba lśniąca
- 349. Kosaciec żółty
- 390. Rozwar wielokwiatowy
- 421. Warzucha lekarska
- 430. Żyworódka pierzasta

## **VI. Choroby układu pokarmowego**

### **Bębniça (wzdęciã):**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 8. Babka piaskowa
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 24. Borówka brusznica
- 25. Borówka czarna
- 26. Borówka wysoka
- 34. Bylica boże drzewko
- 36. Bylica piołun
- 41. Chmiel zwyczajny
- 57. Drapacz lekarski
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 77. Gorczyca jasna
- 79. Goryczka żółta
- 91. Jałowiec pospolity
- 110. Kminek zwyczajny
- 115. Kolendra siewna
- 118. Koniczyna biała
- 119. Koniczyna łąkowa
- 122. Koper ogrodowy
- 123. Koper włoski
- 127. Kozłek lekarski
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 139. Lebiódka pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita



153. Mak polny  
157. Marchew siewna  
162. Melisa lekarska  
185. Oman wielki  
199. Pięciornik gęsi  
209. Por warzywny  
223. Przelącznik leśny  
227. Przywrotnik pasterski  
231. Rdest ptasi  
238. Rozmaryn lekarski  
244. Rumian szlachetny  
246. Rumianek pospolity  
248. Ruta zwyczajna  
251. Rzewień dłoniasty  
257. Serdecznik pospolity  
262. Słonecznik bulwiasty  
271. Szczaw lancetowaty  
272. Szczaw zwyczajny  
280. Tatarak zwyczajny  
312. Żankiel zwyczajny  
337. Gorczycznik pospolity  
338. Gorysz miarz  
339. Gorysz pagórkowy  
346. Kmin rzymski  
360. Mięta polna  
375. Pietruszka zwyczajna  
387. Rdestnica pływająca  
388. Rdestnica przeszuta  
422. Welnianka pochwowata

### **Biegunki:**

5. Arnika górską  
6. Aronia czarnoowocowa  
8. Babka piaskowa  
22. Bodziszek cuchnący  
24. Borówka brusznica  
25. Borówka czarna  
32. Bukwica zwyczajna  
34. Bylica boże drzewko  
36. Bylica piołun  
51. Czosnek pospolity  
53. Dąb bezszypułkowy  
55. Dąb szypułkowy  
62. Dziewanna kutnerowata  
63. Dziewanna wielkokwiatowa  
65. Dzięgiel leśny  
66. Dziki bez czarny  
83. Grusza pospolita  
84. Gryka zwyczajna  
95. Jasnota biała  
101. Jeżyna fałdowana  
102. Jeżyna popielica  
107. Kasztanowiec pospolity  
120. Koniczyna polna  
130. Krwawnica pospolita  
139. Lebidka pospolita  
154. Malina właściwa

155. Malwa - śláz dziki
156. Malwa - śláz zaniedbany
157. Marchew siewna
162. Melisa lekarska
165. Mięta pieprzowa
177. Nawłóć pospolita
182. Olsza czarna
183. Olsza szara
187. Orzech włoski
195. Pasternak zwyczajny
199. Pięciornik gęsi
200. Pięciornik kurze ziele
203. Podbiał pospolity
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
217. Poziomka pospolita
218. Poziomka wysoka
227. Przywrotnik pasterski
231. Rdest ptasi
233. Rdest wężownik
236. Rokitnik zwyczajny
244. Rumian szlachetny
246. Rumianek pospolity
250. Rzepik pospolity
251. Rzewień dłoniasty
267. Szałwia lekarska
271. Szczaw lancetowaty
272. Szczaw zwyczajny
281. Tojeść rozesłana
291. Wiązówka błotna
295. Wierzba biała
296. Wierzba krucha
324. Borówka bagienna
329. Cytryniec chiński
341. Huba lekarska
344. Jabłoń dzika
357. Maślanka wiązkowa (opieńka)
377. Płesznik czerwonykawy
382. Przytulia czepna
387. Rdestnica pływająca
388. Rdestnica przeszzyta
392. Rzepień pospolity
395. Sit rozpierzchły
396. Sit skupiony
397. Sitowiec nadmorski
406. Szarłat szorstki
408. Szczaw omszony
409. Szczaw polny
410. Szczaw wodny
418. Twardzioszek przydrożny
422. Wełnianka pochwowata

**Czerwonka:**

2. Aloes drzewiasty
3. Aloes zwyczajny
4. Arcydzięgiel litwor
51. Czosnek pospolity

- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony
- 55. Dąb szypułkowy
- 83. Grusza pospolita
- 145. Lubczyk lekarski
- 176. Nawłóć kanadyjska
- 177. Nawłóć pospolita
- 192. Owies zwyczajny
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 230. Rdest ostrogorzki
- 233. Rdest wężownik
- 238. Rozmaryn lekarski
- 239. Róża dzika
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 261. Skrzyp polny
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muszkatołowa
- 370. Ożanka czosnkowa
- 377. Plesznik czerwonykawy
- 410. Szczaw wodny

#### **Czkawka:**

- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 122. Koper ogrodowy
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity

#### **Kolka jelitowa:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 17. Biedrzyk anyż
- 35. Bylica estragon
- 37. Bylica pospolita
- 57. Drapacz lekarski
- 59. Dymnica pospolita
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 74. Głowienka pospolita
- 101. Jeżyna fałdowana
- 102. Jeżyna popielica
- 123. Koper włoski
- 127. Kozłek lekarski
- 138. Lawenda lekarska
- 141. Lepiężnik różowy
- 154. Malina właściwa
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa

- 190. Ostrożeń warzywny
- 199. Pięciornik gęsi
- 236. Rokitnik zwyczajny
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 280. Tatarak zwyczajny
- 282. Topola osika
- 306. Wrzos zwyczajny
- 337. Gorczycznik pospolity
- 338. Gorysz miarz
- 340. Herbata prawdziwa (chińska)
- 346. Kmin rzymski
- 375. Pietruszka zwyczajna
- 387. Rdestnica pływająca
- 388. Rdestnica przeszyta
- 391. Rzepa biała (kapusta polna)
- 422. Welnianka pochwowata
- 426. Wszewłoga górską

**Krwawienia w przewodzie pokarmowym słabe:**

- 18. Biedrzyk mniejszy
- 22. Bodziszek cuchnący
- 23. Bodziszek czerwony
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 77. Gorczyca jasna
- 83. Grusza pospolita
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 120. Koniczyna polna
- 130. Krwawnica pospolita
- 132. Krwawnik pospolity
- 139. Lebidka pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 157. Marchew siewna
- 199. Pięciornik gęsi
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 219. Prawoślaz lekarski
- 230. Rdest ostrogorzki
- 239. Róża dzika
- 242. Róża stulistna
- 248. Ruta zwyczajna
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 270. Szczaw alpejski
- 281. Tojeść rozestłana
- 301. Wilżyna ciernista
- 306. Wrzos zwyczajny
- 370. Ożanka czosnkowa
- 382. Przytulica czepna
- 395. Sit rozpierzchły
- 396. Sit skupiony
- 399. Skrzyp błotny
- 409. Szczaw polny
- 410. Szczaw wodny

## 429. Żmijowiec zwyczajny

### **Kurcze żołądka:**

1. Agawa amerykańska
17. Biedrzyk anyż
21. Bobrek trójlistkowy
34. Bylica boże drzewko
35. Bylica estragon
36. Bylica piołun
39. Centuria pospolita
68. Dziurawiec zwyczajny
79. Goryczka żółta
83. Grusza pospolita
101. Jeżyna fałdowana
102. Jeżyna popielica
110. Kminek zwyczajny
115. Kolendra siewna
126. Kozieradka pospolita
127. Kozłek lekarski
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
138. Lawenda lekarska
140. Len zwyczajny
141. Lepiężnik różowy
- 387, 391, 422, 426
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
158. Marchewnik anyżowy
165. Mięta pieprzowa
168. Mniszek pospolity
185. Oman wielki
192. Owies zwyczajny
219. Prawoślaz lekarski
223. Przełęcznik leśny
246. Rumianek pospolity
280. Tatarak zwyczajny
313. Żarnowiec miotłasty
337. Gorczycznik pospolity
338. Gorysz miarz
339. Gorysz pagórkowy
340. Herbata prawdziwa (chińska)
346. Kmin rzymski
360. Mięta polna
387. Rdestnica pływająca
391. Rzepa biała (kapusta polna)
422. Wełnianka pochwowata
426. Wszewłoga górską

### **Mdłości, wymioty:**

4. Arcydzięgiel litwor
9. Babka średnia
10. Babka zwyczajna
20. Bluszcz kurdybanek
39. Centuria pospolita
68. Dziurawiec zwyczajny
101. Jeżyna fałdowana
102. Jeżyna popielica

- 110. Kminek zwyczajny
- 122. Koper ogrodowy
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 145. Lubczyk lekarski
- 149. Macierzanka piaskowa
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 179. Nostrzyk żółty
- 195. Pasternak zwyczajny
- 223. Przelącznik leśny
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 267. Szałwia lekarska
- 338. Gorysz miarz
- 340. Herbata prawdziwa (chińska)
- 343. Imbir lekarski
- 346. Kmin rzymski
- 350. Lukrecja gładka
- 360. Mięta polna
- 387. Rdestnica pływająca
- 388. Rdestnica przeszyta
- 391. Rzepa biała (kapusta polna)
- 405. Szanta zwyczajna
- 414. Tarczownica islandzka
- 421. Warzucha lekarska
- 422. Welnianka pochwowata

**Nadkwaśność:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 5. Arnika górską
- 39. Centuria pospolita
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 79. Goryczka żółta
- 102. Jeżyna popielica
- 110. Kminek zwyczajny
- 123. Koper włoski
- 124. Kopytnik pospolity
- 127. Kozłek lekarski
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 140. Len zwyczajny
- 143. Lipa drobnolistna
- 151. Majeranek ogrodowy
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 197. Perz właściwy
- 199. Pięciornik gęsi
- 201. Piwonia lekarska
- 203. Podbiał pospolity
- 219. Prawoślaz lekarski
- 220. Prawoślaz wysoki
- 230. Rdest ostrogorzki
- 236. Rokitnik zwyczajny

- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muskatołowa
- 308. Ziemiak zwyczajny
- 350. Lukrecja gładka

**Nerwobóle żołądka:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 17. Biedrzyk anyż
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 35. Bylica estragon
- 36. Bylica piołun
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 88. Huba pospolita
- 101. Jeżyna fałdowana
- 102. Jeżyna popielica
- 110. Kminek zwyczajny
- 123. Koper włoski
- 127. Kozłek lekarski
- 132. Krwawnik pospolity
- 141. Lepięźnik różowy
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 179. Nostrzyk żółty
- 185. Oman wielki
- 195. Pasternak zwyczajny
- 199. Pięciornik gęsi
- 203. Podbiał pospolity
- 231. Rdest ptasi
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 280. Tatarak zwyczajny
- 346. Kmin rzymski
- 359. Męczennica cielistą
- 387. Rdestnica pływająca
- 422. Wełnianka pochwowata

**Niedokwaśność (bezkwasowość):**

- 2. Aloes drzewiasty
- 3. Aloes zwyczajny
- 4. Arcydzięgiel litwor
- 8. Babka piaskowa
- 9. Babka średnia
- 10. Babka zwyczajna
- 17. Biedrzyk anyż
- 20. Bluszcz kurdybanek
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 25. Borówka czarna
- 34. Bylica boże drzewko
- 36. Bylica piołun
- 37. Bylica pospolita
- 41. Chmiel zwyczajny
- 42. Chrzan pospolity
- 43. Cykoria podróżnik
- 51. Czosnek pospolity

57. Drapacz lekarski
68. Dziurawiec zwyczajny
71. Fiołek trójbarwny
79. Goryczka żółta
89. Hyzop lekarski
101. Jeżyna fałdowana
102. Jeżyna popielica
105. Kapusta warzywna
115. Kolendra siewna
119. Konieczyna łąkowa
122. Koper ogrodowy
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
139. Lebidka pospolita
140. Len zwyczajny
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
165. Mięta pieprzowa
168. Mniszek pospolity
172. Nagietek lekarski
175. Nasturcja ogrodowa
179. Nostrzyk żółty
184. Oman łąkowy
185. Oman wielki
188. Ostropest plamisty
196. Pelargonium wonna
199. Pięciornik gęsi
203. Podbiał pospolity
238. Rozmaryn lekarski
239. Róża dzika
240. Róża francuska
241. Róża pomarszczona
242. Róża stulistna
243. Różeniec górski
251. Rzewień dloniasty
252. Rzeżucha gorzka
253. Rzeżucha łąkowa
263. Słonecznik zwyczajny
278. Świetlik łąkowy
280. Tatarak zwyczajny
290. Werbena lekarska
306. Wrzos zwyczajny
319. Awokado (smaczliwka właściwa)
344. Jabłoń dzika

**Niestrawność (zaburzenia trawienne):**

1. Agawa amerykańska
4. Arcydzięgiel litwor
13. Barszcz zwyczajny
17. Biedrzyca anyż
20. Bluszcz kurdybanek
21. Bobrek trójlistkowy
25. Borówka czarna
32. Bukwica zwyczajna
33. Burak zwyczajny
34. Bylica boże drzewko
35. Bylica estragon



36. Bylica piołun
37. Bylica pospolita
38. Cebula zwyczajna
39. Centuria pospolita
42. Chrzan pospolity
43. Cykoria podróżnik
51. Czosnek pospolity
53. Dąb bezszypułkowy
54. Dąb czerwony
55. Dąb szypułkowy
65. Dzięgiel leśny
68. Dziurawiec zwyczajny
69. Farbownik lekarski
72. Gąska żółta
79. Goryczka żółta
83. Grusza pospolita
88. Huba pospolita
101. Jeżyna fałdowana
102. Jeżyna popielica
110. Kminek zwyczajny
115. Kolendra siewna
119. Konieczyna łąkowa
123. Koper włoski
126. Kozieradka pospolita
127. Kozłek lekarski
129. Kruszyna pospolita
132. Krwawnik pospolity
138. Lawenda lekarska
139. Lebidka pospolita
140. Len zwyczajny
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
151. Majeranek ogrodowy
154. Malina właściwa
157. Marchew siewna
158. Marchewnik anyżowy
162. Melisa lekarska
165. Mięta pieprzowa
167. Mirt zwyczajny
179. Nostrzyk żółty
185. Oman wielki
187. Orzech włoski
193. Pałka szerokolistna
195. Pasternak zwyczajny
200. Pięciornik kurze ziele
203. Podbiał pospolity
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
219. Prawoślaz lekarski
220. Prawoślaz wysoki
222. Przetęp dwupienny
227. Przywrotnik pasterski
231. Rdest ptasi
233. Rdest wężownik
238. Rozmaryn lekarski
243. Różeniec górski
246. Rumianek pospolity

250. Rzepik pospolity
251. Rzewień dłoniasty
252. Rzeżucha gorzka
263. Słonecznik zwyczajny
267. Szałwia lekarska
268. Szałwia muszkatołowa
280. Tatarak zwyczajny
290. Werbena lekarska
299. Wiesiołek dwuletni
313. Żarnowiec miotłasty
315. Żurawina błotna
319. Awokado (smacznik właściwy)
324. Borówka bagienna
329. Cytryniec chiński
332. Dereń właściwy
337. Gorczycznik pospolity
338. Gorysz miarz
339. Gorysz pagórkowy
340. Herbata prawdziwa (chińska)
343. Imbir lekarski
344. Jabłoń dzika
346. Kmin rzymski
360. Mięta polna
368. Okrzyn szerokolistny
372. Parietaria lekarska
375. Pietruszka zwyczajna
391. Rzepa biała (kapusta polna)
394. Rządziej czarna
397. Sitowiec nadmorski
409. Szczaw polny
414. Tarczownica islandzka
419. Urzęt barwierski
421. Warzucha lekarska
422. Wełnianka pochwowata
426. Wszewłoga górską

#### **Nieżyt żołądka i jelit:**

1. Agawa amerykańska
4. Arcydzięgiel litwor
5. Arnika górską
6. Aronia czarnoowocowa
8. Babka piaskowa
17. Biedrzyeniec anyż
18. Biedrzyeniec mniejszy
25. Borówka czarna
33. Burak zwyczajny
35. Bylica estragon
36. Bylica piołun
53. Dąb bezszypułkowy
54. Dąb czerwony
55. Dąb szypułkowy
57. Drapacz lekarski
62. Dziewanna kutnerowata
63. Dziewanna wielkokwiatowa
66. Dziki bez czarny
68. Dziurawiec zwyczajny
69. Farbownik lekarski

72. Gaśka żółta  
79. Goryczka żółta  
83. Grusza pospolita  
91. Jałowiec pospolity  
101. Jeżyna fałdowana  
102. Jeżyna popielica  
105. Kapusta warzywna  
107. Kasztanowiec pospolity  
115. Kolendra siewna  
123. Koper włoski  
127. Kozłek lekarski  
131. Krwawnik kichawiec  
132. Krwawnik pospolity  
138. Lawenda lekarska  
140. Len zwyczajny  
145. Lubczyk lekarski  
147. Łopian pajęczynowaty  
148. Łopian większy  
149. Macierzanka piaskowa  
150. Macierzanka pospolita  
151. Majeranek ogrodowy  
154. Malina właściwa  
155. Malwa - śláz dziki  
156. Malwa - śláz zaniedbany  
157. Marchew siewna  
158. Marchewnik anyżowy  
162. Melisa lekarska  
165. Mięta pieprzowa  
177. Nawłóć pospolita  
179. Nostrzyk żółty  
187. Orzech włoski  
199. Pięciornik gęsi  
200. Pięciornik kurze ziele  
203. Podbiał pospolity  
204. Pokrzywa zwyczajna  
205. Pokrzywa żegawka  
217. Poziomka pospolita  
218. Poziomka wysoka  
219. Prawośláz lekarski  
223. Przełęcznik leśny  
227. Przywrotnik pasterski  
229. Purchawka chropowata  
231. Rdest ptasi  
239. Róża dzika  
240. Róża francuska  
241. Róża pomarszczona  
242. Róża stulistna  
243. Różeniec górski  
244. Rumian szlachetny  
246. Rumianek pospolity  
263. Słonecznik zwyczajny  
264. Sosna zwyczajna  
265. Stokrotka pospolita  
267. Szałwia lekarska  
268. Szałwia muszkatołowa  
276. Śliwa tarnina  
280. Tatarak zwyczajny

- 294. Wielosil błękitny
- 298. Wierzbówka kiprzyca
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 324. Borówka bagienna
- 327. Cibora jadalna
- 329. Cytryniec chiński
- 340. Herbata prawdziwa (chińska)
- 343. Imbir lekarski
- 350. Lukrecja gładka
- 352. Łączęń baldaszkowy
- 355. Marek szerokolistny
- 372. Parietaria lekarska
- 376. Pigwa pospolita
- 394. Rządźkiew czarna
- 408. Szczaw omszony
- 414. Tarczownica islandzka
- 419. Urzēt barwierski

### **Odbijanie:**

- 8. Babka piaskowa
- 17. Biedrzyeniec anyż
- 25. Borówka czarna
- 26. Borówka wysoka
- 29. Brzoza brodawkowata
- 34. Bylica boże drzewko
- 39. Centuria pospolita
- 40. Chaber bławatek
- 65. Dzięgiel leśny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 79. Goryczka żółta
- 101. Jeżyna fałdowana
- 102. Jeżyna popielica
- 123. Koper włoski
- 127. Kozłek lekarski
- 132. Krwawnik pospolity
- 165. Mięta pieprzowa
- 195. Pasternak zwyczajny
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 223. Przełęcznik leśny
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 276. Śliwa tarnina
- 340. Herbata prawdziwa (chińska)
- 346. Kmin rzymski
- 360. Mięta polna
- 387. Rdestnica pływająca
- 414. Tarczownica islandzka
- 421. Warzucha lekarska

### **Oslabienie żołądka:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 13. Barszcz zwyczajny

21. Bobrek trójlistkowy
35. Bylica estragon
36. Bylica piołun
39. Centuria pospolita
40. Chaber bławatek
43. Cykoria podróżnik
57. Drapacz lekarski
65. Dzięgiel leśny
68. Dziurawiec zwyczajny
79. Goryczka żółta
83. Grusza pospolita
93. Jarząż pospolity (jarzębina)
101. Jeżyna fałdowana
102. Jeżyna popielica
119. Koniczyna łąkowa
127. Kozłek lekarski
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
168. Mniszek pospolity
187. Orzech włoski
197. Perz właściwy
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
219. Prawoślaz lekarski
220. Prawoślaz wysoki
223. Przelącznik leśny
231. Rdest ptasi
236. Rokitnik zwyczajny
238. Rozmaryn lekarski
239. Róża dzika
241. Róża pomarszczona
246. Rumianek pospolity
261. Skrzyp polny
263. Słonecznik zwyczajny
268. Szałwia muskatołowa
276. Śliwa tarnina
280. Tatarak zwyczajny
282. Topola osika
299. Wiesiołek dwuletni
313. Żarnowiec miotłasty
321. Bażyna czarna
324. Borówka bagienna
355. Marek szerokolistny
387. Rdestnica pływająca
414. Tarczownica islandzka

**Owrzodzenia żołądka i dwunastnicy:**

2. Aloes drzewiasty
3. Aloes zwyczajny
5. Arnika górską
7. Babka lancetowata
8. Babka piaskowa
10. Babka zwyczajna
13. Barszcz zwyczajny
37. Bylica pospolita

39. Centuria pospolita  
57. Drapacz lekarski  
68. Dziurawiec zwyczajny  
69. Farbownik lekarski  
70. Fasola zwykła  
72. Gąska żółta  
73. Glistnik jaskółcze ziele  
77. Gorczyca jasna  
88. Huba pospolita  
105. Kapusta warzywna  
127. Kozłek lekarski  
129. Kruszyna pospolita  
132. Krwawnik pospolity  
138. Lawenda lekarska  
140. Len zwyczajny  
155. Malwa - śláz dziki  
156. Malwa - śláz zaniedbany  
157. Marchew siewna  
162. Melisa lekarska  
165. Mięta pieprzowa  
168. Mniszek pospolity  
171. Mydlnica lekarska  
172. Nagietek lekarski  
177. Nawłóć pospolita  
179. Nostrzyk żółty  
187. Orzech włoski  
192. Owies zwyczajny  
200. Pięciornik kurze ziele  
212. Porzeczka czarna  
219. Prawośláz lekarski  
220. Prawośláz wysoki  
223. Przełęcznik leśny  
227. Przywrotnik pasterski  
229. Purchawka chropowata  
231. Rdest ptasi  
234. Robinia akacjowa  
236. Rokitnik zwyczajny  
239. Róża dzika  
241. Róża pomarszczona  
242. Róża stulistna  
243. Różeniec górski  
244. Rumian szlachetny  
246. Rumianek pospolity  
250. Rzepik pospolity  
253. Rzeżucha łąkowa  
267. Szałwia lekarska  
279. Tasznik pospolity  
280. Tatarak zwyczajny  
299. Wiesiołek dwuletni  
309. Zimowit jesienny  
350. Lukrecja gładka  
376. Pigwa pospolita  
414. Tarczownica islandzka

**Puchlina wodna (wodobrzusze):**

2. Aloes drzewiasty  
3. Aloes zwyczajny

8. Babka piaskowa
16. Berberys zwyczajny
18. Biedrzyca mniejszy
25. Borówka czarna
26. Borówka wysoka
29. Brzoza brodawkowata
30. Brzoza omszona
36. Bylica piołun
40. Chaber bławatek
66. Dziki bez czarny
67. Dziki bez hebd
72. Gaśka żółta
75. Głóg jednoszyjkowy
88. Huba pospolita
91. Jałowiec pospolity
98. Jemioła pospolita
107. Kasztanowiec pospolity
124. Kopytnik pospolity
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
143. Lipa drobnolistna
162. Melisa lekarska
177. Nawłoc pospolita
203. Podbiał pospolity
238. Rozmaryn lekarski
243. Różeniec górski
257. Serdecznik pospolity
261. Skrzyp polny
264. Sosna zwyczajna
291. Wiązówka błotna
299. Wiesiołek dwuletni
327. Cibora jadalna
328. Cieciora pstra
352. Łączęń baldaszkowy
358. Mącznica lekarska
382. Przytulica czepna

**Robaczyca jelitowa (glisty, owsiki):**

25. Borówka czarna
34. Bylica boże drzewko
36. Bylica piołun
37. Bylica pospolita
40. Chaber bławatek
42. Chrzan pospolity
45. Czarnuszka siewna
48. Czereśnia ptasia
51. Czosnek pospolity
60. Dynia zwyczajna
73. Glistnik jaskółcze ziele
79. Goryczka żółta
127. Kozłek lekarski
129. Kruszyna pospolita
157. Marchew siewna
162. Melisa lekarska
181. Ogórek uprawny
185. Oman wielki
187. Orzech włoski

- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 251. Rzewień dloniasty
- 305. Wrotycz pospolity
- 347. Kokorycz pełna
- 423. Wełnianka szerokolistna

**Skurcz wpustu przełyku:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 39. Centuria pospolita
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 91. Jałowiec pospolity
- 101. Jeżyna fałdowana
- 102. Jeżyna popielica
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 139. Lebiodka pospolita
- 141. Lepięźnik różowy
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 151. Majeranek ogrodowy
- 158. Marchewnik anyżowy
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 187. Orzech włoski
- 197. Perz właściwy
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 223. Przełącznik leśny
- 231. Rdest ptasi
- 239. Róża dzika
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muskatołowa

**Stany przedrakowe jelita grubego (zagrożenia):**

- 2. Aloes drzewiasty
- 3. Aloes zwyczajny
- 4. Arcydzięgiel litwor
- 5. Arnika górską
- 34. Bylica boże drzewko
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 72. Gąska żółta
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 88. Huba pospolita
- 118. Koniczyna biała
- 119. Koniczyna łąkowa
- 126. Kozieradka pospolita
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 140. Len zwyczajny
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity



- 172. Nagietek lekarski
- 187. Orzech włoski
- 201. Piwonia lekarska
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 212. Porzeczka czarna
- 219. Prawoślaz lekarski
- 220. Prawoślaz wysoki
- 223. Przełęcznik leśny
- 227. Przywrotnik pasterski
- 231. Rdest ptasi
- 233. Rdest wężownik
- 246. Rumianek pospolity
- 250. Rzepik pospolity
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 280. Tatarak zwyczajny
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 304. Włóknoszek ukośny
- 330. Czubajka kania

**Stany przedrakowe żołądka (zagrożenia):**

- 2. Aloes drzewiasty
- 3. Aloes zwyczajny
- 4. Arcydzięgiel litwor
- 5. Arnika górską
- 25. Borówka czarna
- 26. Borówka wysoka
- 29. Brzoza brodawkowata
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 72. Gąska żółta
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 88. Huba pospolita
- 98. Jemiola pospolita
- 105. Kapusta warzywna
- 119. Koniczyna łąkowa
- 126. Kozieradka pospolita
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 140. Len zwyczajny
- 157. Marchew siewna
- 165. Mięta pieprzowa
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłoc kanadyjska
- 177. Nawłoc pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 185. Oman wielki
- 197. Perz właściwy
- 199. Pięciornik gęsi
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 201. Piwonia lekarska
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 212. Porzeczka czarna
- 223. Przełęcznik leśny
- 227. Przywrotnik pasterski

- 229. Purchawka chropowata
- 233. Rdest wężownik
- 246. Rumianek pospolity
- 250. Rzepik pospolity
- 252. Rzeżucha gorzka
- 264. Sosna zwyczajna
- 280. Tatarak zwyczajny
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 304. Włóknouszek ukośny
- 330. Czubajka kania

#### **Świąt odbytu:**

- 8. Babka piaskowa
- 9. Babka średnia
- 10. Babka zwyczajna
- 71. Fiołek trójbarwny
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 118. Koniczyna biała
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 162. Melisa lekarska
- 168. Mniszek pospolity
- 180. Ogórecznik lekarski
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 217. Poziomka pospolita
- 230. Rdest ostrogorzki
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 316. Żywokost lekarski

#### **Tasiemiec:**

- 36. Bylica piolun
- 129. Kruszyna pospolita
- 150. Macierzanka pospolita
- 305. Wrotycz pospolity

#### **Uchyłkowość przelyku:**

- 140. Len zwyczajny
- 148. Łopian większy
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 162. Melisa lekarska
- 172. Nagietek lekarski
- 219. Prawośláz lekarski
- 220. Prawośláz wysoki
- 227. Przywrotnik pasterski
- 235. Rojnik murowy

#### **Zapalenie jelit:**

- 2. Aloes drzewiasty

3. Aloes zwyczajny
4. Arcydzięgiel litwor
5. Arnika górską
6. Aronia czarnoowocowa
8. Babka piaskowa
9. Babka średnia
10. Babka zwyczajna
17. Biedrzyeniec anyż
18. Biedrzyeniec mniejszy
20. Bluszcz kurdybanek
24. Borówka brusznica
25. Borówka czarna
26. Borówka wysoka
32. Bukwica zwyczajna
33. Burak zwyczajny
34. Bylica boże drzewko
35. Bylica estragon
36. Bylica piołun
37. Bylica pospolita
48. Czereśnia ptasia
53. Dąb bezszypułkowy
55. Dąb szypułkowy
57. Drapacz lekarski
62. Dziewanna kutnerowata
68. Dziurawiec zwyczajny
72. Gąska żółta
73. Glistnik jaskółcze ziele
88. Huba pospolita
89. Hyzop lekarski
91. Jałowiec pospolity
101. Jeżyna fałdowana
102. Jeżyna popielica
105. Kapusta warzywna
107. Kasztanowiec pospolity
110. Kminek zwyczajny
119. Koniczyna łąkowa
122. Koper ogrodowy
123. Koper włoski
127. Kozłek lekarski
129. Kruszyna pospolita
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
138. Lawenda lekarska
140. Len zwyczajny
148. Łopian większy
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
151. Majeranek ogrodowy
154. Malina właściwa
155. Malwa - śláz dziki
156. Malwa - śláz zaniedbany
157. Marchew siewna
158. Marchewnik anyżowy
162. Melisa lekarska
165. Mięta pieprzowa
168. Mniszek pospolity
172. Nagietek lekarski

176. Nawłóć kanadyjska  
179. Nostrzyk żółty  
182. Olsza czarna  
183. Olsza szara  
185. Oman wielki  
187. Orzech włoski  
192. Owies zwyczajny  
193. Pałka szerokolistna  
197. Perz właściwy  
199. Pięciornik gęsi  
200. Pięciornik kurze ziele  
203. Podbiał pospolity  
204. Pokrzywa zwyczajna  
205. Pokrzywa żegawka  
212. Porzeczka czarna  
217. Poziomka pospolita  
219. Prawoślaz lekarski  
220. Prawoślaz wysoki  
223. Przełącznik leśny  
227. Przywrotnik pasterski  
229. Purchawka chropowata  
231. Rdest ptasi  
233. Rdest wężownik  
235. Rojnik murowy  
239. Róża dzika  
241. Róża pomarszczona  
242. Róża stulistna  
244. Rumian szlachetny  
246. Rumianek pospolity  
248. Ruta zwyczajna  
250. Rzepik pospolity  
264. Sosna zwyczajna  
267. Szałwia lekarska  
268. Szałwia muskatołowa  
279. Tasznik pospolity  
291. Wiązówka błotna  
295. Wierzba biała  
296. Wierzba krucha  
298. Wierzbówka koprzyca  
299. Wiesiołek dwuletni  
313. Żarnowiec miotlasty  
343. Imbir lekarski  
376. Pigwa pospolita

**Zapalenie przełyku:**

68. Dziurawiec zwyczajny  
73. Glistnik jaskółcze ziele  
77. Gorczyca jasna  
126. Kozieradka pospolita  
127. Kozłek lekarski  
131. Krwawnik kichawiec  
132. Krwawnik pospolity  
138. Lawenda lekarska  
140. Len zwyczajny  
149. Macierzanka piaskowa  
150. Macierzanka pospolita  
155. Malwa - ślaz dziki

- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłóć kanadyjska
- 177. Nawłóć pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 184. Oman łąkowy
- 185. Oman wielki
- 197. Perz właściwy
- 203. Podbiał pospolity
- 219. Prawośláz lekarski
- 220. Prawośláz wysoki
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 267. Szałwia lekarska
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 316. Żywokost lekarski

### **Zaparcia stolca:**

- 2. Aloes drzewiasty
- 3. Aloes zwyczajny
- 4. Arcydzięgiel litwor
- 17. Biedrzeniec anyż
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 77. Gorczyca jasna
- 91. Jałowiec pospolity
- 93. Jarząb pospolity (jarzębina)
- 95. Jasnota biała
- 98. Jemiola pospolita
- 123. Koper włoski
- 126. Kozieradka pospolita
- 127. Kozłek lekarski
- 129. Kruszyna pospolita
- 138. Lawenda lekarska
- 140. Len zwyczajny
- 144. Lnica pospolita
- 145. Lubczyk lekarski
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 165. Mięta pieprzowa
- 171. Mydlnica lekarska
- 185. Oman wielki
- 219. Prawośláz lekarski
- 220. Prawośláz wysoki
- 246. Rumianek pospolity
- 251. Rzewień dloniasty
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 266. Szakłak pospolity
- 276. Śliwa tarnina
- 280. Tatarak zwyczajny
- 346. Kmin rzymski
- 350. Lukrecja gładka
- 364. Morszczyn pęcherzykowaty
- 365. Morwa biała

**Zatrucia pokarmowe:**

4. Arcydzięgiel litwor
20. Bluszcz kurdybanek
25. Borówka czarna
26. Borówka wysoka
32. Bukwica zwyczajna
51. Czosnek pospolity
68. Dziurawiec zwyczajny
95. Jasnota biała
96. Jasnota różowa
101. Jeżyna fałdowana
102. Jeżyna popielica
107. Kasztanowiec pospolity
119. Koniczyna łąkowa
120. Koniczyna polna
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
140. Len zwyczajny
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
155. Malwa - ślaz dziki
162. Melisa lekarska
165. Mięta pieprzowa
168. Mniszek pospolity
176. Nawłoc kanadyjska
177. Nawłoc pospolita
184. Oman łąkowy
185. Oman wielki
187. Orzech włoski
200. Pięciornik kurze ziele
223. Przełącznik leśny
227. Przywrotnik pasterski
231. Rdest ptasi
233. Rdest wężownik
239. Róża dzika
241. Róża pomarszczona
243. Różeniec górski
246. Rumianek pospolity
280. Tatarak zwyczajny
319. Awokado (smacznik właściwa)
330. Czubajka kania
340. Herbata prawdziwa (chińska)
344. Jabłoń dzika
421. Warzucha lekarska

**Zgaga:**

4. Arcydzięgiel litwor
7. Babka lancetowata
8. Babka piaskowa
9. Babka średnia
10. Babka zwyczajna
17. Biedrzyca anyż
21. Bobrek trójlistkowy
32. Bukwica zwyczajna
36. Bylica piołun
39. Centuria pospolita
79. Goryczka żółta

- 101. Jeżyna fałdowana
- 102. Jeżyna popielica
- 115. Kolendra siewna
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 143. Lipa drobnolistna
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 162. Melisa lekarska
- 168. Mniszek pospolity
- 185. Oman wielki
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 219. Prawoślaz lekarski
- 220. Prawoślaz wysoki
- 223. Przełącznik leśny
- 239. Róża dzika
- 241. Róża pomarszczona
- 261. Skrzyp polny
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muskatołowa
- 280. Tatarak zwyczajny
- 308. Ziemiak zwyczajny
- 375. Pietruszka zwyczajna

## **VII. Choroby wątroby, dróg żółciowych, trzustki i śledziony**

### **Dyskineza pęcherzyka żółciowego:**

- 16. Berberys zwyczajny
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 32. Bukwica zwyczajna
- 41. Chmiel zwyczajny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 112. Kocanki piaskowe
- 126. Kozieradka pospolita
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 143. Lipa drobnolistna
- 144. Lnica pospolita
- 157. Marchew siewna
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 216. Poziwnik szorstki
- 219. Prawoślaz lekarski
- 220. Prawoślaz wysoki
- 246. Rumianek pospolity
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 294. Wielosił błękitny
- 369. Orlik pospolity
- 398. Siwiec żółty
- 405. Szanta zwyczajna

## **Kamica żółciowa:**

5. Arnika górską
8. Babka piaskowa
16. Berberys zwyczajny
17. Biedrzyeniec anyż
18. Biedrzyeniec mniejszy
20. Bluszczyk kurdybanek
21. Bobrek trójlistkowy
22. Bodzisek cuchnący
35. Bylica estragon
36. Bylica piołun
37. Bylica pospolita
41. Chmiel zwyczajny
43. Cykoria podróznik
57. Drapacz lekarski
59. Dymnica pospolita
68. Dziurawiec zwyczajny
71. Fiołek trójbarwny
73. Glistnik jaskółcze ziele
107. Kasztanowiec pospolity
110. Kminek zwyczajny
112. Kocanki piaskowe
115. Kolendra siewna
123. Koper włoski
129. Kruszyna pospolita
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
135. Kukurydza zwyczajna
147. Łopian pajęczynowaty
148. Łopian większy
159. Marzana barwierska
162. Melisa lekarska
165. Mięta pieprzowa
168. Mniszek pospolity
188. Ostropest plamisty
197. Perz właściwy
199. Pięciornik gęsi
219. Prawoślaz lekarski
220. Prawoślaz wysoki
231. Rdest ptasi
238. Rozmaryn lekarski
243. Rózeniec górski
246. Rumianek pospolity
248. Ruta zwyczajna
250. Rzepik pospolity
257. Serdecznik pospolity
280. Tatarak zwyczajny
306. Wrzos zwyczajny
315. Żurawina błotna
382. Przytulia czepna
389. Rogatek sztywny
390. Rozwar wielokwiatowy
394. Rządkiw czarna
398. Siwiec żółty
402. Starzec zwyczajny
405. Szanta zwyczajna



**Kolka wątrobowa:**

- 5. Arnika górską
- 18. Biedrzyeniec mniejszy
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 22. Bodzisek cuchnący
- 35. Bylica estragon
- 36. Bylica piołun
- 41. Chmiel zwyczajny
- 43. Cykoria podróźnik
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskólcze ziele
- 74. Głowienka pospolita
- 112. Kocanki piaskowe
- 141. Lepięźnik różowy
- 159. Marzana barwierska
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 219. Prawoślaz lekarski
- 220. Prawoślaz wysoki
- 243. Róźeniec górski
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 250. Rzepik pospolity
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 345. Karczoch zwyczajny
- 390. Rozwar wielokwiatowy
- 394. Rządkiew czarna
- 405. Szanta zwyczajna

**Marskość wątroby:**

- 16. Berberys zwyczajny
- 25. Borówka czarna
- 26. Borówka wysoka
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 36. Bylica piołun
- 39. Centuria pospolita
- 40. Chaber bławatek
- 43. Cykoria podróźnik
- 57. Drapacz lekarski
- 60. Dynia zwyczajna
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 73. Glistnik jaskólcze ziele
- 78. Goryczak żólciový
- 88. Huba pospolita
- 91. Jałowiec pospolity
- 105. Kapusta warzywna
- 110. Kminek zwyczajny
- 112. Kocanki piaskowe
- 126. Kozieradka pospolita
- 127. Kozłek lekarski
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 140. Len zwyczajny

143. Lipa drobnolistna  
162. Melisa lekarska  
165. Mięta pieprzowa  
168. Mniszek pospolity  
185. Oman wielki  
188. Ostropest plamisty  
195. Pasternak zwyczajny  
197. Perz właściwy  
204. Pokrzywa zwyczajna  
205. Pokrzywa żegawka  
212. Porzeczka czarna  
229. Purchawka chropowata  
231. Rdest ptasi  
239. Róża dzika  
241. Róża pomarszczona  
243. Różeniec górski  
244. Rumian szlachetny  
246. Rumianek pospolity  
248. Ruta zwyczajna  
250. Rzepik pospolity  
251. Rzewień dloniasty  
252. Rzeżucha gorzka  
253. Rzeżucha łąkowa  
261. Skrzyp polny  
279. Tasznik pospolity  
299. Wiesiołek dwuletni  
313. Żarnowiec miotłasty  
315. Żurawina błotna  
345. Karczoch zwyczajny  
354. Łyszczec wiechowaty  
389. Rogatek sztywny  
394. Rządkiw czarna  
402. Starzec zwyczajny

**Stany zapalne dróg żółciowych:**

16. Berberys zwyczajny  
20. Bluszcz kurdybanek  
24. Borówka brusznica  
34. Bylica boże drzewko  
35. Bylica estragon  
36. Bylica piołun  
41. Chmiel zwyczajny  
43. Cykoria podróżnik  
56. Dąbrówka rozłogowa  
68. Dziurawiec zwyczajny  
73. Glistnik jaskółcze ziele  
112. Kocanki piaskowe  
129. Kruszyna pospolita  
149. Macierzanka piaskowa  
150. Macierzanka pospolita  
165. Mięta pieprzowa  
168. Mniszek pospolity  
172. Nagietek lekarski  
176. Nawłoc kanadyjska  
177. Nawłoc pospolita  
179. Nostrzyk żółty  
199. Pięciornik gęsi

- 230. Rdest ostrogorzki
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 243. Różeniec górski
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 261. Skrzyp polny
- 280. Tatarak zwyczajny
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 345. Karczoch zwyczajny
- 369. Orlik pospolity
- 418. Twardzioszek przydrożny

**Stłuszczenie wątroby;**

- 39. Centuria pospolita
- 43. Cykoria podróżnik
- 60. Dynia zwyczajna
- 67. Dziki bez hebd
- 78. Goryczak żółciowy
- 91. Jałowiec pospolity
- 112. Kocanki piaskowe
- 126. Kozieradka pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 139. Lebiodka pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 165. Mięta pieprzowa
- 179. Nostrzyk żółty
- 187. Orzech włoski
- 188. Ostropest plamisty
- 197. Perz właściwy
- 199. Pięciornik gęsi
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 246. Rumianek pospolity
- 250. Rzepik pospolity
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muskatołowa
- 279. Tasznik pospolity
- 287. Uczep trójlistkowy
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 345. Karczoch zwyczajny
- 394. Rządkiw czarna
- 402. Starzec zwyczajny
- 405. Szanta zwyczajna

**Zaburzenia czynnościowe śledziona:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 40. Chaber bławatek
- 43. Cykoria podróżnik
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 72. Gąska żółta

- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 78. Goryczak żółciowy
- 88. Huba pospolita
- 89. Hyzop lekarski
- 93. Jarzab pospolity (jarzębina)
- 110. Kminek zwyczajny
- 111, Knieć błotna
- 112. Kocanki piaskowe
- 115. Kolendra siewna
- 123. Koper włoski
- 126. Kozieradka pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 168. Mniszek pospolity
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 243. Różeniec górski
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 267. Szalwia lekarska
- 268. Szalwia muskatołowa
- 290. Werbena lekarska
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 297. Wierzba purpurowa
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 419. Urzet barwierski

#### **Zaburzenia czynnościowe trzustki:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 15. Bazylia ogrodowa
- 34. Bylica boże drzewko
- 36. Bylica piołun
- 39. Centuria pospolita
- 41. Chmiel zwyczajny
- 59. Dymnica pospolita
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 79. Goryczka żółta
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 165. Mięta pieprzowa
- 172. Nagietek lekarski
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 229. Purchawka chropowata
- 238. Rozmaryn lekarski
- 243. Różeniec górski
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 250. Rzepik pospolity
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 297. Wierzba purpurowa

299. Wiesiołek dwuletni

**Zaburzenia czynnościowe wątroby i pęcherzyka żółciowego:**

1. Agawa amerykańska
7. Babka lancetowata
8. Babka piaskowa
9. Babka średnia
10. Babka zwyczajna
16. Berberys zwyczajny
20. Bluszcz kurdybanek
21. Bobrek trójlistkowy
22. Bodziszek cuchnący
24. Borówka brusznica
29. Brzoza brodawkowata
30. Brzoza omszona

34. Bylica boże drzewko  
35. Bylica estragon  
37. Bylica pospolita  
39. Centuria pospolita  
40. Chaber bławatek  
41. Chmiel zwyczajny  
43. Cykoria podróżnik  
57. Drapacz lekarski  
60. Dynia zwyczajna  
68. Dziurawiec zwyczajny  
71. Fiołek trójbarwny  
78. Goryczak żółciowy  
88. Huba pospolita  
91. Jałowiec pospolity  
101. Jeżyna fałdowana  
102. Jeżyna popielica  
107. Kasztanowiec pospolity  
112. Kocanki piaskowe  
126. Kozieradka pospolita  
127. Kozłek lekarski  
129. Kruszyna pospolita  
131. Krwawnik kichawiec  
132. Krwawnik pospolity  
139. Lebidka pospolita  
141. Lepiężnik różowy  
154. Malina właściwa  
157. Marchew siewna  
159. Marzana barwierska  
162. Melisa lekarska  
165. Mięta pieprzowa  
168. Mniszek pospolity  
187. Orzech włoski  
197. Perz właściwy  
199. Pięciornik gęsi  
204. Pokrzywa zwyczajna  
205. Pokrzywa żegawka  
215. Poziwnik pstry  
216. Poziwnik szorstki  
217. Poziomka pospolita  
219. Prawoślaz lekarski  
220. Prawoślaz wysoki  
230. Rdest ostrogorzki  
231. Rdest ptasi  
246. Rumianek pospolity  
250. Rzepik pospolity  
252. Rzeżucha gorzka  
253. Rzeżucha łąkowa  
261. Skrzyp polny  
279. Tasznik pospolity  
280. Tatarak zwyczajny  
290. Werbena lekarska  
299. Wiesiołek dwuletni  
318. Arbuz zwyczajny  
329. Cytryniec chiński  
345. Karczoch zwyczajny  
354. Łyszczec wiechowaty  
394. Rzodkiew czarna

- 398. Siwiec żółty
- 402. Starzec zwyczajny
- 405. Szanta zwyczajna

## **VIII. Choroby układu moczowego**

### **Bezmocz (skąpomocz):**

- 16. Berberys zwyczajny
- 18. Biedrzyca mniejsza
- 25. Borówka czarna
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 40. Chaber bławatek
- 60. Dynia zwyczajna
- 70. Fasola zwykła
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 78. Goryczak żółciowy
- 91. Jałowiec pospolity
- 98. Jemioła pospolita
- 119. Koniczyna łąkowa
- 129. Kruszyna pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 145. Lubczyk lekarski
- 146. Lucerna siewna
- 154. Malina właściwa
- 155. Malwa - ślaz dziki
- 163. Miechunka rozdęta
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 206. Połonicznik nagi
- 215. Poziwieniec pstry
- 216. Poziwieniec szorstki
- 219. Prawoślaz lekarski
- 220. Prawoślaz wysoki
- 221. Przelot pospolity
- 231. Rdest ptasi
- 239. Róża dzika
- 241. Róża pomarszczona
- 261. Skrzyp polny
- 291. Wiązówka błotna
- 343. Imbir lekarski
- 369. Orlik pospolity
- 375. Pietruszka zwyczajna
- 378. Pływacz zwyczajny
- 382. Przytulica czepna
- 423. Wełnianka szerokolistna

### **Białkomocz:**

- 25. Borówka czarna
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 40. Chaber bławatek
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 70. Fasola zwykła
- 129. Kruszyna pospolita
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 206. Połonicznik nagi

- 231. Rdest ptasi
- 243. Różeniec górski
- 246. Rumianek pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 291. Wiaźówka błotna
- 343. Imbir lekarski
- 358. Mącznica lekarska

**Bolesne oddawanie moczu:**

- 18. Biedrzyk mniejszy
- 25. Borówka czarna
- 29. Brzoza brodawkowata
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 55. Dąb szypułkowy
- 60. Dynia zwyczajna
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 72. Gaśka żółta
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 85. Grzybień biały
- 86. Grzybień północny
- 91. Jałowiec pospolity
- 95. Jasnota biała
- 96. Jasnota różowa
- 98. Jemioła pospolita
- 115. Kolendra siewna
- 129. Kruszyna pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 145. Lubczyk lekarski
- 147. Łopian pajęczynowaty
- 148. Łopian większy
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 192. Owies zwyczajny
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 212. Porzeczka czarna
- 217. Poziomka pospolita
- 219. Prawośláz lekarski
- 238. Rozmaryn lekarski
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 261. Skrzyp polny
- 279. Tasznik pospolity
- 280. Tatarak zwyczajny
- 301. Wilżyna ciernista
- 313. Żarnowiec miotlasty

**Kamica nerkowa fosforanowo-węglanowa:**

- 25. Borówka czarna
- 26. Borówka wysoka
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 43. Cykoria podróżnik
- 70. Fasola zwykła
- 71. Fiołek trójbarwny
- 91. Jałowiec pospolity



119. Koniczyna łąkowa  
135. Kukurydza zwyczajna  
140. Len zwyczajny  
143. Lipa drobnolistna  
149. Macierzanka piaskowa  
150. Macierzanka pospolita  
157. Marchew siewna  
159. Marzana barwierska  
168. Mniszek pospolity  
178. Niecierpek pospolity  
195. Pasternak zwyczajny  
206. Połonicznik nagi  
219. Prawoślaz lekarski  
220. Prawoślaz wysoki  
221. Przelot pospolity  
231. Rdest ptasi  
238. Rozmaryn lekarski  
248. Ruta zwyczajna  
261. Skrzyp polny  
264. Sosna zwyczajna  
290. Werbena lekarska  
291. Wiązówka błotna  
295. Wierzba biała  
296. Wierzba krucha  
297. Wierzba purpurowa  
306. Wrzos zwyczajny  
326. Bylica miotłowa  
355. Marek szerokolistny  
366. Nawrot lekarski  
382. Przytulia czepna  
386. Rdest ziemnowodny  
394. Rządziej czarna  
402. Starzec zwyczajny

**Kamica nerkowa moczanowa:**

8. Babka piaskowa  
16. Berberys zwyczajny  
22. Bodziszek cuchnący  
24. Borówka brusznica  
25. Borówka czarna  
29. Brzoza brodawkowata  
30. Brzoza omszona  
40. Chaber bławatek  
66. Dziki bez czarny  
67. Dziki bez hebd  
68. Dziurawiec zwyczajny  
70. Fasola zwykła  
71. Fiołek trójbarwny  
73. Glistnik jaskółcze ziele  
91. Jałowiec pospolity  
98. Jemiola pospolita  
110. Kminek zwyczajny  
112. Kocanki piaskowe  
119. Koniczyna łąkowa  
124. Kopytnik pospolity  
127. Kozłek lekarski  
129. Kruszyna pospolita

- 135. Kukurydza zwyczajna
- 143. Lipa drobnolistna
- 145. Lubczyk lekarski
- 147. Łopian pajęczynowaty
- 148. Łopian większy
- 150. Macierzanka pospolita
- 151. Majeranek ogrodowy
- 159. Marzana barwierska
- 160. Marzanka wonna
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłoc kanadyjska
- 177. Nawłoc pospolita
- 178. Niecierpek pospolity
- 190. Ostrożeń warzywny
- 192. Owies zwyczajny
- 195. Pasternak zwyczajny
- 196. Pelargonja wonna
- 197. Perz właściwy
- 199. Pięciornik gęsi
- 206. Połonicznik nagi
- 211. Porzeczka agrest
- 217. Poziomka pospolita
- 219. Prawoślaz lekarski
- 220. Prawoślaz wysoki
- 231. Rdest ptasi
- 234. Robinia akacyjowa
- 237. Rozchodnik ostry
- 238. Rozmaryn lekarski
- 261. Skrzyp polny
- 276. Śliwa tarnina
- 279. Tasznik pospolity
- 287. Uczep trójlistkowy
- 290. Werbena lekarska
- 291. Wiaźówka błotna
- 301. Wilżyna ciernista
- 303. Wiśnia pospolita
- 306. Wrzos zwyczajny
- 315. Żurawina błotna
- 326. Bylica miotłowa
- 366. Nawrot lekarski

**Kamica nerkowa szczawianowo-wapniowa:**

- 16. Berberys zwyczajny
- 24. Borówka brusznica
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 39. Centuria pospolita
- 40. Chaber bławatek
- 43. Cykoria podróżnik
- 66. Dziki bez czarny
- 67. Dziki bez hebd
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 91. Jałowiec pospolity
- 119. Koniczyna łąkowa

126. Kozieradka pospolita  
127. Kozłek lekarski  
131. Krwawnik kichawiec  
132. Krwawnik pospolity  
135. Kukurydza zwyczajna  
140. Len zwyczajny  
149. Macierzanka piaskowa  
150. Macierzanka pospolita  
159. Marzana barwierska  
162. Melisa lekarska  
165. Mięta pieprzowa  
168. Mniszek pospolity  
177. Nawłóć pospolita  
178. Niecierpek pospolity  
206. Połonicznik nagi  
219. Prawoślaz lekarski  
221. Przelot pospolity  
231. Rdest ptasi  
243. Różeniec górski  
248. Ruta zwyczajna  
252. Rzeżucha gorzka  
253. Rzeżucha łąkowa  
261. Skrzyp polny  
267. Szałwia lekarska  
279. Tasznik pospolity  
290. Werbena lekarska  
291. Wiązówka błotna  
292. Wiązówka bulwkowa  
306. Wrzos zwyczajny  
308. Ziemniak zwyczajny  
315. Żurawina błotna  
326. Bylica miotłowa

#### **Krwiomocz:**

25. Borówka czarna  
72. Gąska żółta  
95. Jasnota biała  
96. Jasnota różowa  
107. Kasztanowiec pospolity  
140. Len zwyczajny  
200. Pięciornik kurze ziele  
219. Prawoślaz lekarski  
220. Prawoślaz wysoki  
230. Rdest ostrogorzki  
231. Rdest ptasi  
261. Skrzyp polny  
279. Tasznik pospolity  
306. Wrzos zwyczajny

#### **Moczenie nocne:**

25. Borówka czarna  
26. Borówka wysoka  
29. Brzoza brodawkowata  
30. Brzoza omszona  
53. Dąb bezszypułkowy  
55. Dąb szypułkowy  
60. Dynia zwyczajna

- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 143. Lipa drobnolistna
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 230. Rdest ostrogorzki
- 231. Rdest ptasi
- 243. Różeniec górski
- 261. Skrzyp polny
- 267. Szałwia lekarska
- 279. Tasznik pospolity
- 280. Tatarak zwyczajny
- 299. Wiesiołek dwuletni

**Niewydolność nerek:**

- 18. Biedrzyca mniejsza
- 22. Bodziszek cuchnący
- 24. Borówka brusznicowa
- 25. Borówka czarna
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 32. Bukwica zwyczajna
- 33. Burak zwyczajny
- 40. Chaber bławatek
- 43. Cykoria podróżnik
- 60. Dynia zwyczajna
- 66. Dziki bez czarny
- 70. Fasola zwykła
- 71. Fiołek trójbarwny
- 72. Gąska żółta
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 91. Jałowiec pospolity
- 92. Janowiec barwierski
- 98. Jemiola pospolita
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 112. Kocanki piaskowe
- 123. Koper włoski
- 126. Kozieradka pospolita
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 135. Kukurydza zwyczajna
- 139. Lebiodka pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 143. Lipa drobnolistna
- 144. Lnica pospolita
- 145. Lubczyk lekarski
- 148. Łopian większy
- 150. Macierzanka pospolita
- 151. Majeranek ogrodowy
- 154. Malina właściwa
- 155. Malwa - ślaz dziki
- 156. Malwa - ślaz zaniedbany

160. Marzanka wonna  
163. Miechunka rozdęta  
164. Mierznicza czarna  
166. Miłek wiosenny  
172. Nagietek lekarski  
177. Nawłoc pospolita  
178. Niecierpek pospolity  
181. Ogórek uprawny  
185. Oman wielki  
190. Ostrożeń warzywny  
192. Owies zwyczajny  
197. Perz właściwy  
204. Pokrzywa zwyczajna  
205. Pokrzywa żegawka  
206. Połonicznik nagi  
212. Porzeczka czarna  
217. Poziomka pospolita  
218. Poziomka wysoka  
219. Prawoślaz lekarski  
220. Prawoślaz wysoki  
231. Rdest ptasi  
239. Róża dzika  
241. Róża pomarszczona  
242. Róża stulistna  
244. Rumian szlachetny  
246. Rumianek pospolity  
248. Ruta zwyczajna  
249. Rutwica lekarska  
261. Skrzyp polny  
265. Stokrotka pospolita  
266. Szakłak pospolity  
276. Śliwa tarnina  
279. Tasznik pospolity  
288. Ukwap dwupienny  
291. Wiązówka błotna  
301. Wilżyna ciernista  
306. Wrzos zwyczajny  
318. Arbus zwyczajny  
326. Bylica miotłowa  
329. Cytryniec chiński  
339. Gorysz pagórkowy  
343. Imbir lekarski  
352. Łączeń baldaszkowy  
354. Łyszczec wiechowaty  
358. Mącznica lekarska  
378. Pływacz zwyczajny  
402. Starzec zwyczajny  
405. Szanta zwyczajna

**Przerost gruczołu krokowego:**

1. Agawa amerykańska  
5. Arnika górską  
16. Berberys zwyczajny  
24. Borówka brusznica  
25. Borówka czarna  
26. Borówka wysoka  
38. Cebula zwyczajna

54. Dąb czerwony  
60. Dynia zwyczajna  
62. Dziewanna kutnerowata  
63. Dziewanna wielkokwiatowa  
68. Dziurawiec zwyczajny  
73. Glistnik jaskółcze ziele  
98. Jemiola pospolita  
107. Kasztanowiec pospolity  
126. Kozieradka pospolita  
127. Kozłek lekarski  
129. Kruszyna pospolita  
132. Krwawnik pospolity  
135. Kukurydza zwyczajna  
149. Macierzanka piaskowa  
150. Macierzanka pospolita  
154. Malina właściwa  
162. Melisa lekarska  
176. Nawłoc kanadyjska  
177. Nawłoc pospolita  
199. Pięciornik gęsi  
200. Pięciornik kurze ziele  
204. Pokrzywa zwyczajna  
205. Pokrzywa żegawka  
206. Polonicznik nagi  
226. Przytulia właściwa  
244. Rumian szlachetny  
245. Rumian żółty  
246. Rumianek pospolity  
250. Rzepik pospolity  
261. Skrzyp polny  
276. Śliwa tarnina  
279. Tasznik pospolity  
282. Topola osika  
295. Wierzba biała  
296. Wierzba krucha  
299. Wiesiołek dwuletni  
301. Wilżyna ciernista  
350. Lukrecja gładka  
358. Mącznica lekarska  
425. Wierzbownica drobnokwiatowa

#### **Stany zapalne i dolegliwości moczowodów:**

16. Berberys zwyczajny  
18. Biedrzyca mniejszy  
20. Bluszcz kurdybanek  
24. Borówka brusznica  
25. Borówka czarna  
29. Brzoza brodawkowata  
30. Brzoza omszona  
40. Chaber bławatek  
43. Cykoria podróżnik  
66. Dziki bez czarny  
68. Dziurawiec zwyczajny  
70. Fasola zwykła  
71. Fiołek trójbarwny  
73. Glistnik jaskółcze ziele  
75. Głóg jednoszyjkowy

83. Grusza pospolita  
89. Hyzop lekarski  
91. Jałowiec pospolity  
107. Kasztanowiec pospolity  
112. Kocanki piaskowe  
131. Krwawnik kichawiec  
132. Krwawnik pospolity  
140. Len zwyczajny  
143. Lipa drobnolistna  
148. Łopian większy  
154. Malina właściwa  
160. Marzanka wonna  
162. Melisa lekarska  
163. Miechunka rozdęta  
168. Mniszek pospolity  
172. Nagietek lekarski  
175. Nasturcja ogrodowa  
176. Nawłoc kanadyjska  
177. Nawłoc pospolita  
178. Niecierpek pospolity  
180. Ogórecznik lekarski  
184. Oman łąkowy  
185. Oman wielki  
187. Orzech włoski  
190. Ostrożeń warzywny  
192. Owies zwyczajny  
197. Perz właściwy  
204. Pokrzywa zwyczajna  
205. Pokrzywa żegawka  
206. Połonicznik nagi  
212. Porzeczka czarna  
217. Poziomka pospolita  
231. Rdest ptasi  
239. Róża dzika  
240. Róża francuska  
241. Róża pomarszczona  
242. Róża stulistna  
248. Ruta zwyczajna  
261. Skrzyp polny  
265. Stokrotka pospolita  
276. Śliwa tarnina  
279. Tasznik pospolity  
287. Uczep trójlistkowy  
290. Werbena lekarska  
291. Wiązówka błotna  
292. Wiązówka bulwkowa  
299. Wiesiołek dwuletni  
301. Wilżyna ciemista  
306. Wrzos zwyczajny  
322. Bergenia grubolistna  
324. Borówka bagienna  
326. Bylica miotłowa  
358. Mącznica lekarska  
366. Nawrot lekarski  
375. Pietruszka zwyczajna  
378. Pływacz zwyczajny  
386. Rdest ziemnowodny

- 393. Rzęśl wiosenna
- 399. Skrzyp błotny
- 418. Twardzioszek przydrożny

**Stany zapalne i dolegliwości pęcherza moczowego:**

- 16. Berberys zwyczajny
- 17. Biedrzyca anyż
- 18. Biedrzyca mniejsza
- 24. Borówka brusznica
- 25. Borówka czarna
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 40. Chaber bławatek
- 41. Chmiel zwyczajny
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 70. Fasola zwykła
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 83. Grusza pospolita
- 89. Hyzop lekarski
- 91. Jałowiec pospolity
- 101. Jeżyna fałdowana
- 102. Jeżyna popielica
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 125. Kosaciec niemiecki
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 139. Lebidka pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 145. Lubczyk lekarski
- 154. Malina właściwa
- 160. Marzanka wonna
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłoc kanadyjska
- 177. Nawłoc pospolita
- 178. Niecierpek pospolity
- 180. Ogórecznik lekarski
- 184. Oman łąkowy
- 185. Oman wielki
- 190. Ostrożeń warzywny
- 197. Perz właściwy
- 199. Pięciornik gęsi
- 203. Podbiał pospolity
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 206. Polonicznik nagi
- 212. Porzeczka czarna
- 215. Poziwnik pstry
- 216. Poziwnik szorstki
- 217. Poziomka pospolita
- 231. Rdest ptasi
- 239. Róża dzika



- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 246. Rumianek pospolity
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 261. Skrzyp polny
- 265. Stokrotka pospolita
- 266. Szaklak pospolity
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muskatołowa
- 279. Tasznik pospolity
- 280. Tatarak zwyczajny
- 290. Werbena lekarska
- 291. Wiązówka błotna
- 292. Wiązówka bulwkowa
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 301. Wilżyna ciemista
- 306. Wrzos zwyczajny
- 322. Bergenia grubolistna
- 324. Borówka bagienna
- 326. Bylica miotłowa
- 343. Imbir lekarski
- 354. Łyszczec wiechowaty
- 358. Mącznica lekarska
- 366. Nawrot lekarski
- 368. Okrzyn szerokolistny
- 375. Pietruszka zwyczajna
- 378. Pływacz zwyczajny
- 379. Pomocnik baldaszkowy
- 386. Rdest ziemnowodny
- 393. Rzęśl wiosenna
- 397. Sitowiec nadmorski
- 399. Skrzyp błotny
- 416. Trybula leśna
- 423. Welnianka szerokolistna

**Zapalenie gruczołu krokowego (prostaty):**

- 1. Agawa amerykańska
- 16. Berberys zwyczajny
- 24. Borówka brusznica
- 25. Borówka czarna
- 26. Borówka wysoka
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 54. Dąb czerwony
- 60. Dynia zwyczajna
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 98. Jemioła pospolita
- 101. Jeżyna fałdowana
- 102. Jeżyna popielica
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 126. Kozieradka pospolita
- 127. Kozłek lekarski

129. Kruszyna pospolita  
140. Len zwyczajny  
154. Malina właściwa  
162. Melisa lekarska  
172. Nagietek lekarski  
176. Nawłóć kanadyjska  
177. Nawłóć pospolita  
179. Nostrzyk żółty  
180. Ogórecznik lekarski  
184. Oman łąkowy  
185. Oman wielki  
190. Ostrożeń warzywny  
191. Ostróżeczka polna  
199. Pięciornik gęsi  
204. Pokrzywa zwyczajna  
205. Pokrzywa żegawka  
212. Porzeczka czarna  
223. Przełącznik leśny  
225. Przymiotno kanadyjskie  
226. Przytulnia właściwa  
231. Rdest ptasi  
244. Rumian szlachetny  
246. Rumianek pospolity  
261. Skrzyp polny  
267. Szałwia lekarska  
268. Szałwia muszkatołowa  
276. Śliwa tarnina  
279. Tasznik pospolity  
280. Tatarak zwyczajny  
282. Topola osika  
287. Uczep trójlistkowy  
291. Wiązówka błotna  
292. Wiązówka bulwkowa  
299. Wiesiołek dwuletni  
301. Wilżyna ciemista  
350. Lukrecja gładka  
358. Mącznica lekarska  
376. Pigwa pospolita  
425. Wierzbownica drobnokwiatowa

**Zapalenie nerek:**

8. Babka piaskowa  
17. Biedrzyk anyż  
25. Borówka czarna  
26. Borówka wysoka  
29. Brzoza brodawkowata  
30. Brzoza omszona  
33. Burak zwyczajny  
40. Chaber bławatek  
46. Cząber ogrodowy  
51. Czosnek pospolity  
60. Dynia zwyczajna  
66. Dziki bez czarny  
68. Dziurawiec zwyczajny  
70. Fasola zwykła  
71. Fiołek trójbarwny  
72. Gąska żółta

73. Glistnik jaskółcze ziele  
83. Grusza pospolita  
89. Hyzop lekarski  
91. Jałowiec pospolity  
107. Kasztanowiec pospolity  
112. Kocanki piaskowe  
129. Kruszyna pospolita  
131. Krwawnik kichawiec  
132. Krwawnik pospolity  
134. Kuklik pospolity  
139. Lebiodka pospolita  
140. Len zwyczajny  
143. Lipa drobnolistna  
145. Lubczyk lekarski  
150. Macierzanka pospolita  
154. Malina właściwa  
155. Malwa - ślaz dziki  
156. Malwa - ślaz zaniedbany  
160. Marzanka wonna  
165. Mięta pieprzowa  
168. Mniszek pospolity  
172. Nagietek lekarski  
176. Nawłóć kanadyjska  
177. Nawłóć pospolita  
178. Niecierpek pospolity  
187. Orzech włoski  
195. Pasternak zwyczajny  
197. Perz właściwy  
200. Pięciornik kurze ziele  
204. Pokrzywa zwyczajna  
205. Pokrzywa żegawka  
212. Porzeczka czarna  
217. Poziomka pospolita  
231. Rdest ptasi  
239. Róża dzika  
241. Róża pomarszczona  
242. Róża stulistna  
244. Rumian szlachetny  
246. Rumianek pospolity  
248. Ruta zwyczajna  
253. Rzeżucha łąkowa  
257. Serdecznik pospolity  
261. Skrzyp polny  
265. Stokrotka pospolita  
266. Szakłak pospolity  
279. Tasznik pospolity  
282. Topola osika  
291. Wiązówka błotna  
295. Wierzba biała  
296. Wierzba krucha  
299. Wiesiołek dwuletni  
301. Wilżyna ciemista  
305. Wrotycz pospolity  
306. Wrzos zwyczajny  
315. Żurawina błotna  
326. Bylica miotłowa  
329. Cytryniec chiński

- 343. Imbir lekarski
- 352. Łączęń baldaszkowy
- 354. Łyszczec wiechowaty
- 358. Mącznica lekarska
- 366. Nawrot lekarski
- 368. Okrzyn szerokolistny
- 375. Pietruszka zwyczajna
- 378. Pływacz zwyczajny
- 386. Rdest ziemnowodny
- 393. Rzęśl wiosenna
- 397. Sitowiec nadmorski

## **IX. Choroby przemiany materii**

### **Cukrzyca:**

- 6. Aronia czarnoowocowa
- 8. Babka piaskowa
- 14. Barwinek pospolity
- 24. Borówka brusznica
- 25. Borówka czarna
- 26. Borówka wysoka
- 66. Dziki bez czarny
- 70. Fasola zwykła
- 71. Fiołek trójbarwny
- 91. Jałowiec pospolity
- 95. Jasnota biała
- 96. Jasnota różowa
- 98. Jemioła pospolita
- 101. Jeżyna fałdowana
- 102. Jeżyna popielica
- 105. Kapusta warzywna
- 126. Kozieradka pospolita
- 127. Kozłek lekarski
- 134. Kuklik pospolity
- 135. Kukurydza zwyczajna
- 138. Lawenda lekarska
- 140. Len zwyczajny
- 143. Lipa drobnolistna
- 147. Łopian pajęczynowaty
- 148. Łopian większy
- 157. Marchew siewna
- 168. Mniszek pospolity
- 181. Ogórek uprawny
- 187. Orzech włoski
- 193. Pałka szerokolistna
- 197. Perz właściwy
- 199. Pięciornik gęsi
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 212. Porzeczka czarna
- 217. Poziomka pospolita
- 227. Przywrotnik pasterski
- 231. Rdest ptasi
- 249. Rutwica lekarska
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 257. Serdecznik pospolity

- 261. Skrzyp polny
- 262. Słonecznik bulwiasty
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muszkatołowa
- 275. Szpinak warzywny
- 280. Tatarak zwyczajny
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 350. Lukrecja gładka
- 379. Pomocnik baldaszkowy

#### **Nadczynność tarczycy:**

- 22. Bodziszek cuchnący
- 29. Brzoza brodawkowata
- 31. Bukszpan zwyczajny
- 48. Czereśnia ptasia
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony
- 55. Dąb szypułkowy
- 106. Karbieniec pospolity
- 127. Kozłek lekarski
- 138. Lawenda lekarska
- 140. Len zwyczajny
- 165. Mięta pieprzowa
- 179. Nostrzyk żółty
- 197. Perz właściwy
- 223. Przetłacznik leśny
- 231. Rdest ptasi
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 261. Skrzyp polny
- 350. Lukrecja gładka
- 364. Morszczyn pęcherzykowaty
- 428. Zostera morska (tasiemnica)

#### **Niedoczynność tarczycy:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 43. Cykoria podróżnik
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 89. Hyzop lekarski
- 112. Kocanki piaskowe
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 139. Lebiodka pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 146. Lucerna siewna
- 155. Malwa - ślaz dziki
- 156. Malwa - ślaz zaniedbany
- 168. Mniszek pospolity
- 187. Orzech włoski
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka

- 206. Połonicznik nagi
- 226. Przytulia właściwa
- 231. Rdest ptasi
- 243. Różeniec górski
- 261. Skrzyp polny
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 301. Wilżyna ciemista
- 364. Morszczyn pęcherzykowaty
- 418. Twardzioszek przydrożny

**Otyłość:**

- 16. Berberys zwyczajny
- 17. Biedrzyca anyż
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 25. Borówka czarna
- 26. Borówka wysoka
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 48. Czereśnia ptasia
- 59. Dymnica pospolita
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 70. Fasola zwykła
- 71. Fiołek trójbarwny
- 77. Gorczyca jasna
- 82. Grejpfrut
- 91. Jałowiec pospolity
- 95. Jasnota biała
- 98. Jemiola pospolita
- 101. Jeżyna fałdowana
- 102. Jeżyna popielica
- 110. Kminek zwyczajny
- 115. Kolendra siewna
- 123. Koper włoski
- 127. Kozłek lekarski
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 135. Kukurydza zwyczajna
- 140. Len zwyczajny
- 145. Lubczyk lekarski
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 160. Marzanka wonna
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 176. Nawłóć kanadyjska
- 177. Nawłóć pospolita
- 186. Orzech laskowy (leszczyna pospolita)
- 190. Ostrożeń warzywny
- 192. Owies zwyczajny
- 197. Perz właściwy
- 199. Pięciornik gęsi
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 217. Poziomka pospolita
- 231. Rdest ptasi
- 244. Rumian szlachetny

- 246. Rumianek pospolity
- 249. Rutwica lekarska
- 251. Rzewień dłoniasty
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 261. Skrzyp polny
- 267. Szałwia lekarska
- 276. Śliwa tarnina
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 301. Wilżyna ciernista
- 303. Wiśnia pospolita
- 350. Lukrecja gładka
- 364. Morszczyn pęcherzykowaty
- 376. Pigwa pospolita

### **Rekonwalescencja:**

- 1. Agawa amerykańska
- 2. Aloes drzewiasty
- 3. Aloes zwyczajny
- 16. Berberys zwyczajny
- 24. Borówka brusznica
- 25. Borówka czarna
- 26. Borówka wysoka
- 38. Cebula zwyczajna
- 48. Czereśnia ptasia
- 51. Czosnek pospolity
- 60. Dynia zwyczajna
- 72. Gaśka żółta
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 88. Huba pospolita
- 93. Jarzab pospolity (jarzębina)
- 118. Koniczyna biała
- 119. Koniczyna łąkowa
- 120. Koniczyna polna
- 126. Kozieradka pospolita
- 139. Lebidka pospolita
- 146. Lucerna siewna
- 154. Malina właściwa
- 157. Marchew siewna
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 192. Owies zwyczajny
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 212. Porzeczka czarna
- 217. Poziomka pospolita
- 218. Poziomka wysoka
- 229. Purchawka chropowata
- 236. Rokitnik zwyczajny
- 238. Rozmaryn lekarski
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 243. Różeniec górski
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity

- 247. Rumianek bezpromieniowy
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 264. Sosna zwyczajna
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 302. Winorośl właściwa
- 321. Bażyna czarna
- 353. Łoboda ogrodowa
- 374. Pieprzyca siewna
- 391. Rzepa biała (kapusta polna)
- 394. Rządkiw czarna
- 400. Soja zwyczajna
- 409. Szczaw polny

**Skaza moczanowa (dna, artretyzm):**

- 16. Berberys zwyczajny
- 20. Bluszcz kurdybanek
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 22. Bódzisek cuchnący
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 33. Burak zwyczajny
- 36. Bylica piołun
- 38. Cebula zwyczajna
- 42. Chrzan pospolity
- 47. Czeremcha zwyczajna
- 57. Drapacz lekarski
- 66. Dziki bez czarny
- 70. Fasola zwykła
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 76. Gorczyca czarna
- 82. Grejpfrut
- 85. Grzybienie białe
- 86. Grzybienie północne
- 91. Jałowiec pospolity
- 98. Jemioła pospolita
- 99. Jesion mallowy
- 100. Jesion wyniosły
- 103. Jodła pospolita
- 105. Kapusta warzywna
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 116. Komosa biała
- 118. Koniczyna biała
- 119. Koniczyna łąkowa
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 135. Kukurydza zwyczajna
- 140. Len zwyczajny
- 143. Lipa drobnolistna
- 152. Mak lekarski
- 154. Malina właściwa
- 157. Marchew siewna
- 160. Marzanka wonna
- 163. Miechunka rozdęta
- 166. Miłek wiosenny
- 169. Muchomor czerwony
- 171. Mydlnica lekarska



- 176. Nawłóć kanadyjska
- 177. Nawłóć pospolita
- 180. Ogórecznik lekarski
- 187. Orzech włoski
- 189. Ostrożeń polny
- 190. Ostrożeń warzywny
- 192. Owies zwyczajny
- 197. Perz właściwy
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 212. Porzeczka czarna
- 217. Poziomka pospolita
- 219. Prawoślaz lekarski
- 230. Rdest ostrogorzki
- 231. Rdest ptasi
- 234. Robinia akacjowa
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 261. Skrzyp polny
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 264. Sosna zwyczajna
- 265. Stokrotka pospolita
- 270. Szczaw alpejski
- 280. Tatarak zwyczajny
- 282. Topola osika
- 287. Uczep trójlistkowy
- 291. Wiązówka błotna
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 297. Wierzba purpurowa
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 301. Wilżyna ciernista
- 306. Wrzos zwyczajny
- 318. Arbuz zwyczajny
- 350. Lukrecja gładka
- 351. Lulek czarny
- 371. Papryka roczna
- 401. Spirodela wielokorzeniowa
- 415. Tobolki polne

**Skaza wysiękowa:**

- 5. Arnika górską
- 6. Aronia czarnoowocowa
- 71. Fiołek trójbarwny
- 95. Jasnota biała
- 96. Jasnota różowa
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 160. Marzanka wonna
- 164. Mierznica czarna
- 187. Orzech włoski
- 227. Przywrotnik pasterski
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity

**Wole zwykłe:**

- 29. Brzoza brodawkowata
- 31. Bukszpan zwyczajny
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony
- 55. Dąb szypułkowy
- 93. Jarzab pospolity (jarzębina)
- 127. Kozłek lekarski
- 155. Malwa - ślaz dziki
- 156. Malwa - ślaz zaniedbany
- 187. Orzech włoski
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 226. Przytulia właściwa
- 231. Rdest ptasi
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 243. Różeniec górski
- 297. Wierzba purpurowa
- 350. Lukrecja gładka
- 364. Morszczyn pęcherzykowaty
- 428. Zostera morska (tasiemnica)

**Wychudzenie:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 8. Babka piaskowa
- 20. Bluszcz kurdybanek
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 36. Bylica piołun
- 39. Centuria pospolita
- 40. Chaber bławatek
- 43. Cykoria podróżnik
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 79. Goryczka żółta
- 88. Huba pospolita
- 93. Jarzab pospolity (jarzębina)
- 97. Jastrzębiec kosmaczek
- 123. Koper włoski
- 126. Kozieradka pospolita
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 139. Lebidka pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 153. Mak polny
- 154. Malina właściwa
- 157. Marchew siewna
- 158. Marchewnik anyżowy
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 179. Nostrzyk żółty
- 200. Pięciornik kurze ziele

203. Podbiał pospolity
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
212. Porzeczka czarna
219. Prawoślaz lekarski
220. Prawoślaz wysoki
223. Przelątnik leśny
231. Rdest ptasi
237. Rozchodnik ostry
238. Rozmaryn lekarski
239. Róża dzika
240. Róża francuska
241. Róża pomarszczona
242. Róża stulistna
243. Różeniec górski
244. Rumian szlachetny
245. Rumian żółty
246. Rumianek pospolity
251. Rzewień dłoniasty
252. Rzeżucha gorzka
253. Rzeżucha łąkowa
257. Serdecznik pospolity
261. Skrzyp polny
264. Sosna zwyczajna
267. Szałwia lekarska
268. Szałwia muskatołowa
291. Wiązówka błotna
292. Wiązówka bulwkowa
299. Wiesiołek dwuletni
306. Wrzos zwyczajny
321. Bążyna czarna
327. Cibora jadalna
364. Morszczyn pęcherzykowaty
400. Soja zwyczajna

#### **Zaburzenia przemiany materii:**

4. Arcydzięgiel litwor
6. Aronia czarnoowocowa
8. Babka piaskowa
16. Berberys zwyczajny
17. Biedrzyca anyż
21. Bobrek trójlistkowy
29. Brzoza brodawkowata
30. Brzoza omszona
40. Chaber bławatek
42. Chrzan pospolity
43. Cykoria podróżnik
44. Cytryna zwyczajna
48. Czereśnia ptasia
57. Drapacz lekarski
65. Dzięgiel leśny
66. Dziki bez czarny
68. Dziurawiec zwyczajny
70. Fasola zwykła
71. Fiołek trójbarwny
72. Gąska żółta
77. Gorczyca jasna

91. Jałowiec pospolity
95. Jasnota biała
101. Jeżyna fałdowana
102. Jeżyna popielica
112. Kocanki piaskowe
119. Koniczyna łąkowa
122. Koper ogrodowy
126. Kozieradka pospolita
127. Kozłek lekarski
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
139. Lebiodka pospolita
143. Lipa drobnolistna
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
154. Malina właściwa
165. Mięta pieprzowa
168. Mniszek pospolity
176. Nawłóć kanadyjska
177. Nawłóć pospolita
197. Perz właściwy
198. Pierwiosnek lekarski
199. Pięciornik gęsi
200. Pięciornik kurze ziele
201. Piwonia lekarska
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
217. Poziomka pospolita
227. Przywrotnik pasterski
229. Purchawka chropowata
231. Rdest ptasi
239. Róża dzika
241. Róża pomarszczona
243. Różeniec górski
249. Rutwica lekarska
261. Skrzyp polny
264. Sosna zwyczajna
276. Śliwa tarnina
280. Tatarak zwyczajny
295. Wierzba biała
296. Wierzba krucha
299. Wiesiołek dwuletni
301. Wilżyna ciernista
306. Wrzos zwyczajny
364. Morszczyn pęcherzykowaty
372. Parietaria lekarska
376. Pigwa pospolita
400. Soja zwyczajna

## **X. Choroby alergiczne**

### **Egzema (wypryski alergiczne):**

2. Aloes drzewiasty
3. Aloes zwyczajny
5. Arnika górська
13. Barszcz zwyczajny
19. Bluszcz pospolity
20. Bluszcz kurdybanek

25. Borówka czarna
26. Borówka wysoka
29. Brzoza brodawkowata
30. Brzoza omszona
41. Chmiel zwyczajny
53. Dąb bezszypułkowy
55. Dąb szypułkowy
62. Dziewanna kutnerowata
63. Dziewanna wielkokwiatowa
68. Dziurawiec zwyczajny
71. Fiołek trójbarwny
112. Kocanki piaskowe
115. Kolendra siewna
122. Koper ogrodowy
126. Kozieradka pospolita
128. Krowiak podwinięty
129. Kruszyna pospolita
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
134. Kuklik pospolity
136. Kurka (pieprznik jadalny)
138. Lawenda lekarska
139. Lebidka pospolita
140. Len zwyczajny
144. Lnica pospolita
147. Łopian pajęczynowaty
148. Łopian większy
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
154. Malina właściwa
155. Malwa - śláz dziki
156. Malwa - śláz zaniedbany
157. Marchew siewna
162. Melisa lekarska
165. Mięta pieprzowa
168. Mniszek pospolity
172. Nagietek lekarski
176. Nawłóć kanadyjska
177. Nawłóć pospolita
179. Nostrzyk żółty
186. Orzech laskowy (leszczyna pospolita)
187. Orzech włoski
188. Ostropest plamisty
190. Ostrożeń warzywny
195. Pasternak zwyczajny
197. Perz właściwy
200. Pięciornik kurze ziele
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
219. Prawośláz lekarski
220. Prawośláz wysoki
221. Przelot pospolity
229. Purchawka chropowata
231. Rdest ptasi
238. Rozmaryn lekarski
244. Rumian szlachetny
246. Rumianek pospolity

- 250. Rzepik pospolity
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 257. Serdecznik pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 262. Słonecznik bulwiasty
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 267. Szalwia lekarska
- 268. Szalwia muskatołowa
- 270. Szczaw alpejski
- 280. Tatarak zwyczajny
- 282. Topola osika
- 287. Uczep trójlistkowy
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 323. Borowik szlachetny
- 333. Dogłeda wielka
- 334. Driakiew polna (świerznica)
- 363. Mleczał rydz
- 381. Przęstka pospolita

**Gorączka sienna (katar sienny):**

- 32. Bukwica zwyczajna
- 37. Bylica pospolita
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 66. Dziki bez czarny
- 67. Dziki bez hebd
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 96. Jasnota różowa
- 115. Kolendra siewna
- 122. Koper ogrodowy
- 126. Kozieradka pospolita
- 129. Kruszyna pospolita
- 139. Lebidka pospolita
- 143. Lipa drobnolistna
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 189. Ostrożeń polny
- 190. Ostrożeń warzywny
- 197. Perz właściwy
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 203. Podbiał pospolity
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 243. Różeniec górski
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity

- 248. Ruta zwyczajna
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 261. Skrzyp polny
- 265. Stokrotka pospolita
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muskatołowa
- 279. Tasznik pospolity
- 280. Tatarak zwyczajny
- 298. Wierzbówka kiprzyca

**Migrena (ból głowy):**

- 5. Arnika górską
- 8. Babka piaskowa
- 17. Biedrzyeniec anyż
- 32. Bukwica zwyczajna
- 37. Bylica pospolita
- 40. Chaber bławatek
- 41. Chmiel zwyczajny
- 59. Dymnica pospolita
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 79. Goryczka żółta
- 81. Grażel żółty
- 85. Grzybienie białe
- 86. Grzybienie północne
- 91. Jałowiec pospolity
- 98. Jemioła pospolita
- 101. Jeżyna fałdowana
- 115. Kolendra siewna
- 124. Kopytnik pospolity
- 127. Kozłek lekarski
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 143. Lipa drobnolistna
- 162. Melisa lekarska
- 167. Mirt zwyczajny
- 168. Mniszek pospolity
- 179. Nostrzyk żółty
- 197. Perz właściwy
- 198. Pierwiosnek lekarski
- 203. Podbiał pospolity
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 231. Rdest ptasi
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 250. Rzepik pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 278. Świetlik łąkowy
- 280. Tatarak zwyczajny

- 299. Wiesiołek dwuletni
- 305. Wrotycz pospolity
- 359. Męczennica cielista

**Odczyn alergiczny (polekowe, pokarmowe, miejscowe):**

- 7. Babka lancetowata
- 8. Babka piaskowa
- 9. Babka średnia
- 10. Babka zwyczajna
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 37. Bylica pospolita
- 41. Chmiel zwyczajny
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 115. Kolendra siewna
- 119. Konieczyna łąkowa
- 127. Kozłek lekarski
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 154. Malina właściwa
- 160. Marzanka wonna
- 162. Melisa lekarska
- 167. Mirt zwyczajny
- 168. Mniszek pospolity
- 197. Perz właściwy
- 203. Podbiał pospolity
- 215. Poziwnik pstry
- 216. Poziwnik szorstki
- 223. Przetącznik leśny
- 231. Rdest ptasi
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 280. Tatarak zwyczajny
- 287. Uczep trójlistkowy
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 344. Jabłoń dzika

**Pokrzywka:**

- 1. Agawa amerykańska
- 2. Aloes drzewiasty
- 4. Arcydzięgiel litwor
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 37. Bylica pospolita
- 39. Centuria pospolita
- 40. Chaber bławatek
- 41. Chmiel zwyczajny
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony



55. Dąb szypułkowy
66. Dziki bez czarny
68. Dziurawiec zwyczajny
71. Fiołek trójbarwny
76. Gorczyca czarna
79. Goryczka żółta
95. Jasnota biała
96. Jasnota różowa
99. Jesion mallowy
100. Jesion wyniosły
115. Kolendra siewna
119. Koniczyna łąkowa
126. Kozieradka pospolita
127. Kozłek lekarski
129. Kruszyna pospolita
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
139. Lebiodka pospolita
146. Lucerna siewna
148. Łopian większy
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
155. Malwa - śláz dziki
156. Malwa - śláz zaniedbany
168. Mniszek pospolity
179. Nostrzyk żółty
187. Orzech włoski
190. Ostrożeń warzywny
193. Pałka szerokolistna
197. Perz właściwy
198. Pierwiosnek lekarski
200. Pięciornik kurze ziele
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
221. Przelot pospolity
227. Przywrotnik pasterski
231. Rdest ptasi
244. Rumian szlachetny
245. Rumian żółty
246. Rumianek pospolity
252. Rzeżucha gorzka
253. Rzeżucha łąkowa
254. Rzęsa drobna
261. Skrzyp polny
265. Stokrotka pospolita
275. Szpinak warzywny
280. Tatarak zwyczajny
299. Wiesiołek dwuletni

#### **Świąd skóry:**

9. Babka średnia
10. Babka zwyczajna
16. Berberys zwyczajny
20. Bluszcz kurdybanek
53. Dąb bezzypułkowy
54. Dąb czerwony
55. Dąb szypułkowy

94. Jarzmianka większa
100. Jesion wyniosły
101. Jeżyna fałdowana
102. Jeżyna popielica
119. Koniczyna łąkowa
140. Len zwyczajny
145. Lubczyk lekarski
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
153. Mak polny
165. Mięta pieprzowa
168. Mniszek pospolity
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
219. Prawoślaz lekarski
220. Prawoślaz wysoki
243. Różeniec górski
244. Rumian szlachetny
245. Rumian żółty
246. Rumianek pospolity
263. Słonecznik zwyczajny
267. Szałwia lekarska
268. Szałwia muszkatołowa
280. Tatarak zwyczajny
295. Wierzba biała
296. Wierzba krucha
297. Wierzba purpurowa
299. Wiesiołek dwuletni

## **XI. Choroby układu ruchu**

### **Gorączka reumatyczna (zapalenie stawów):**

1. Agawa amerykańska
17. Biedzeniec anyż
25. Borówka czarna
26. Borówka wysoka
29. Brzoza brodawkowata
30. Brzoza omszona
41. Chmiel zwyczajny
53. Dąb bezszypułkowy
55. Dąb szypułkowy
62. Dziewanna kutnerowata
63. Dziewanna wielkokwiatowa
68. Dziurawiec zwyczajny
71. Fiołek trójbarwny
112. Kocanki piaskowe
115. Kolendra siewna
122. Koper ogrodowy
126. Kozieradka pospolita
128. Krowiak podwinięty
129. Kruszyna pospolita
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
134. Kuklik pospolity
136. Kurka (pieprznik jadalny)
138. Lawenda lekarska
139. Lebidka pospolita
140. Len zwyczajny

144. Lnica pospolita
147. Łopian pajęczynowaty
148. Łopian większy
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
154. Malina właściwa
155. Malwa - śláz dziki
156. Malwa - śláz zaniedbany
157. Marchew siewna
162. Melisa lekarska
165. Mięta pieprzowa
168. Mniszek pospolity
172. Nagietek lekarski
176. Nawłóć kanadyjska
177. Nawłóć pospolita
179. Nostrzyk żółty
186. Orzech laskowy (leszczyna pospolita)
187. Orzech włoski
188. Ostropest plamisty
190. Ostrożeń warzywny
195. Pasternak zwyczajny
197. Perz właściwy
200. Pięciornik kurze ziele
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
219. Prawośláz lekarski
220. Prawośláz wysoki
221. Przelot pospolity
229. Purchawka chropowata
231. Rdest ptasi
238. Rozmaryn lekarski
244. Rumian szlachetny
246. Rumianek pospolity
250. Rzepik pospolity
252. Rzeżucha gorzka
253. Rzeżucha łąkowa
257. Serdecznik pospolity
261. Skrzyp polny
262. Słonecznik bulwiasty
263. Słonecznik zwyczajny
267. Szałwia lekarska
268. Szałwia muszkatołowa
270. Szczaw alpejski
280. Tatarak zwyczajny
282. Topola osika
287. Uczep trójlistkowy
295. Wierzba biała
296. Wierzba krucha
299. Wiesiołek dwuletni
401. Spirodela wielokorzeniowa
415. Tobólki polne

**Gościec stawowo-mięśniowy:**

2. Aloes drzewiasty
3. Aloes zwyczajny
4. Arcydziałek litwor
11. Bagno zwyczajne

22. Bodziszek cuchnący  
29. Brzoza brodawkowata  
30. Brzoza omszona  
38. Cebula zwyczajna  
39. Centuria pospolita  
40. Chaber bławatek  
42. Chrzan pospolity  
48. Czereśnia ptasia  
65. Dzięgiel leśny  
66. Dziki bez czarny  
71. Fiołek trójbarwny  
76. Gorczyca czarna  
77. Gorczyca jasna  
81. Grażel żółty  
84. Gryka zwyczajna  
98. Jemioła pospolita  
103. Jodła pospolita  
107. Kasztanowiec pospolity  
118. Koniczyna biała  
119. Koniczyna łąkowa  
129. Kruszyna pospolita  
135. Kukurydza zwyczajna  
139. Lebidka pospolita  
140. Len zwyczajny  
148. Łopian większy  
168. Mniszek pospolity  
169. Muchomor czerwony  
171. Mydlnica lekarska  
176. Nawłoc kanadyjska  
177. Nawłoc pospolita  
182. Olsza czarna  
183. Olsza szara  
186. Orzech laskowy (leszczyna pospolita)  
190. Ostrożeń warzywny  
192. Owies zwyczajny  
197. Perz właściwy  
204. Pokrzywa zwyczajna  
205. Pokrzywa żegawka  
206. Połonicznik nagi  
212. Porzeczka czarna  
217. Poziomka pospolita  
218. Poziomka wysoka  
230. Rdest ostrogorzki  
231. Rdest ptasi  
234. Robinia akacjowa  
257. Serdecznik pospolity  
261. Skrzyp polny  
263. Słonecznik zwyczajny  
264. Sosna zwyczajna  
265. Stokrotka pospolita  
272. Szczaw zwyczajny  
277. Świerk pospolity  
280. Tatarak zwyczajny  
287. Uczep trójlistkowy  
291. Wiązówka błotna  
292. Wiązówka bulwkowa  
295. Wierzba biała

- 296. Wierzba krucha
- 297. Wierzba purpurowa
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 301. Wilżyna ciernista
- 306. Wrzos zwyczajny
- 359. Męczennica cielista
- 401. Spirodela wielokorzeniowa
- 409. Szczaw polny
- 415. Tobolki polne
- 420. Wanilia płaskolistna

**Gościec zwyrodnieniowy:**

- 2. Aloes drzewiasty
- 3. Aloes zwyczajny
- 4. Arcydzięgiel litwor

11. Bagno zwyczajne
19. Bluszcz pospolity
22. Bodziszek cuchnący
29. Brzoza brodawkowata
30. Brzoza omszona
40. Chaber bławatek
42. Chrzan pospolity
46. Cząber ogrodowy
48. Czereśnia ptasia
51. Czosnek pospolity
57. Drapacz lekarski
59. Dymnica pospolita
65. Dzięgiel leśny
66. Dziki bez czarny
68. Dziurawiec zwyczajny
70. Fasola zwykła
71. Fiołek trójbarwny
73. Glistnik jaskółcze ziele
74. Głowienka pospolita
75. Głóg jednoszyjkowy
76. Gorczyca czarna
77. Gorczyca jasna
79. Goryczka żółta
81. Grażel żółty
84. Gryka zwyczajna
91. Jałowiec pospolity
93. Jarzab pospolity (jarzębina)
98. Jemiola pospolita
101. Jeżyna fałdowana
102. Jeżyna popielica
103. Jodła pospolita
107. Kasztanowiec pospolity
118. Koniczyna biała
119. Koniczyna łąkowa
129. Kruszyna pospolita
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
139. Lebiodka pospolita
140. Len zwyczajny
143. Lipa drobnolistna
147. Łopian pajęczynowaty
148. Łopian większy
151. Majeranek ogrodowy
152. Mak lekarski
160. Marzanka wonna
162. Melisa lekarska
163. Miechunka rozdęta
168. Mniszek pospolity
169. Muchomor czerwony
176. Nawłoc kanadyjska
177. Nawłoc pospolita
180. Ogórecznik lekarski
182. Olsza czarna
183. Olsza szara
186. Orzech laskowy (leszczyna pospolita)
192. Owies zwyczajny
197. Perz właściwy

- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 206. Połonicznik nagi
- 212. Porzeczka czarna
- 215. Poziwnik pstry
- 216. Poziwnik szorstki
- 217. Poziomka pospolita
- 218. Poziomka wysoka
- 219. Prawoślaz lekarski
- 220. Prawoślaz wysoki
- 230. Rdest ostrogorzki
- 231. Rdest ptasi
- 234. Robinia akacyjowa
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 248. Ruta zwyczajna
- 249. Rutwica lekarska
- 257. Serdecznik pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 264. Sosna zwyczajna
- 265. Stokrotka pospolita
- 267. Szałwia lekarska
- 272. Szczaw zwyczajny
- 277. Świerk pospolity
- 280. Tatarak zwyczajny
- 281. Tojeść rozesłana
- 291. Wiązówka błotna
- 292. Wiązówka bulwkowa
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 297. Wierzba purpurowa
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 300. Wilczomlec sosnka
- 301. Wilżyna ciernista
- 306. Wrzos zwyczajny
- 401. Spirodela wielokorzeniowa
- 416. Trybula leśna

**Krzywica:**

- 16. Berberys zwyczajny
- 32. Bukwica zwyczajna
- 37. Bylica pospolita
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 126. Kozieradka pospolita
- 168. Mniszek pospolity
- 187. Orzech włoski
- 197. Perz właściwy
- 229. Purchawka chropowata
- 231. Rdest ptasi
- 236. Rokitnik zwyczajny
- 250. Rzepik pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 299. Wiesiołek dwuletni

**Zespól bolesnego barku i łokcia:**

11. Bagno zwyczajne
16. Berberys zwyczajny
19. Bluszcz pospolity
22. Bodziszek cuchnący
29. Brzoza brodawkowata
33. Burak zwyczajny
39. Centuria pospolita
42. Chrzan pospolity
48. Czereśnia ptasia
50. Czosnek niedźwiedzi
51. Czosnek pospolity
71. Fiołek trójbarwny
76. Gorczyca czarna
84. Gryka zwyczajna
99. Jesion mанны
100. Jesion wyniosły
107. Kasztanowiec pospolity
126. Kozieradka pospolita
150. Macierzanka pospolita
151. Majeranek ogrodowy
152. Mak lekarski
157. Marchew siewna
170. Muchotrzew polny
187. Orzech włoski
197. Perz właściwy
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
215. Poziwnik pstry
216. Poziwnik szorstki
231. Rdest ptasi
236. Rokitnik zwyczajny
249. Rutwica lekarska
261. Skrzyp polny
264. Sosna zwyczajna
267. Szałwia lekarska
268. Szałwia muskatołowa
282. Topola osika
291. Wiązówka błotna
292. Wiązówka bulwkowa
301. Wilżyna ciemista
350. Lukrecja gładka
359. Męczennica cielista
401. Spirodela wielokorzeniowa
415. Tobołki polne

**Zwyrodnienie stawów kolanowych i rąk:**

11. Bagno zwyczajne
19. Bluszcz pospolity
29. Brzoza brodawkowata
30. Brzoza omszona
42. Chrzan pospolity
43. Cykoria podróżnik
45. Czarnuszka siewna
48. Czereśnia ptasia
59. Dymnica pospolita
66. Dziki bez czarny
70. Fasola zwykła



- 76. Gorczyca czarna
- 93. Jarzab pospolity (jarzębina)
- 101. Jeżyna fałdowana
- 102. Jeżyna popielica
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 119. Koniczyna łąkowa
- 126. Kozieradka pospolita
- 140. Len zwyczajny
- 143. Lipa drobnolistna
- 147. Łopian pajęczynowaty
- 148. Łopian większy
- 162. Melisa lekarska
- 168. Mniszek pospolity
- 169. Muchomor czerwony
- 197. Perz właściwy
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 212. Porzeczka czarna
- 231. Rdest ptasi
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 276. Śliwa tarnina
- 291. Wiązówka błotna
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 297. Wierzba purpurowa
- 316. Żywokost lekarski
- 401. Spirodela wielokorzeniowa
- 415. Tobolki polne

## **XII. Choroby skóry**

### **Brodawki, kurzajki:**

- 42. Chrzan pospolity
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 235. Rojnik murowy
- 237. Rozchodnik ostry
- 317. Żywotnik zachodni

### **Czyraki, owrzodzenia, rany i inne dermatozy :**

- 8. Babka piaskowa
- 9. Babka średnia
- 10. Babka zwyczajna
- 22. Bodziszek cuchnący
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 38. Cebula zwyczajna
- 51. Czosnek pospolity
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 81. Grażel żółty
- 85. Grzybienie białe
- 86. Grzybienie północne
- 111. Knieć błotna
- 126. Kozieradka pospolita

128. Krowiak podwinięty
139. Lebidka pospolita
140. Len zwyczajny
147. Łopian pajęczynowaty
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
155. Malwa - śláz dziki
156. Malwa - śláz zaniedbany
157. Marchew siewna
168. Mniszek pospolity
187. Orzech włoski
203. Podbiał pospolity
223. Przełęcznik leśny
229. Purchawka chropowata
244. Rumian szlachetny
246. Rumianek pospolity
254. Rzęsa drobna
261. Skrzyp polny
265. Stokrotka pospolita
267. Szałwia lekarska
268. Szałwia muskatołowa
287. Uczep trójlistkowy
290. Werbena lekarska
331. Czyściec prosty
334. Driakiew polna (świerzbica)
363. Mleczał rydz
373. Pieczarka prawdziwa
378. Pływacz zwyczajny
381. Przętka pospolita
382. Przytulia czepna
385. Rdest plamisty
387. Rdestnica pływająca
388. Rdestnica przeszyta
389. Rogatek sztywny
392. Rzepień pospolity
394. Rządkiw czarna
402. Starzec zwyczajny
412. Szczeń pospolita
418. Twardzioszek przydrożny
430. Żyworódka pierzasta

**Drożdżycy jamy ustnej:**

2. Aloes drzewiasty
3. Aloes zwyczajny
5. Arnika górská
36. Bylica piołun
42. Chrzan pospolity
50. Czosnek niedźwiedzi
51. Czosnek pospolity
72. Gaska żółta
73. Glistnik jaskółcze ziele
78. Goryczak żółciowy
88. Huba pospolita
99. Jesion mannowy
100. Jesion wyniosły
127. Kozłek lekarski
128. Krowiak podwinięty

140. Len zwyczajny
146. Lucerna siewna
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
171. Mydlnica lekarska
200. Pięciornik kurze ziele
244. Rumian szlachetny
245. Rumian żółty
246. Rumianek pospolity
267. Szalwia lekarska
268. Szalwia muszkatołowa
299. Wiesiołek dwuletni

#### **Grzybica stóp:**

29. Brzoza brodawkowata
30. Brzoza omszona
42. Chrzan pospolity
50. Czosnek niedźwiedzi
51. Czosnek pospolity
53. Dąb bezszypułkowy
54. Dąb czerwony
55. Dąb szypułkowy
73. Glistnik jaskółcze ziele
88. Huba pospolita
117. Komosa strzałkowata
128. Krowiak podwinięty
130. Krwawnica pospolita
131. Krwawnik kichawiec
136. Kurka (pieprznik jadalny)
146. Lucerna siewna
147. Łopian pajęczynowaty
148. Łopian większy
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
157. Marchew siewna
168. Mniszek pospolity
169. Muchomor czerwony
172. Nagietek lekarski
176. Nawłóć kanadyjska
231. Rdest ptasi
235. Rojnik murowy
237. Rozchodnik ostry
244. Rumian szlachetny
245. Rumian żółty
246. Rumianek pospolity
254. Rzęsa drobna
261. Skrzyp polny
267. Szalwia lekarska
268. Szalwia muszkatołowa

#### **Liszaj zwykły:**

2. Aloes drzewiasty
3. Aloes zwyczajny
7. Babka lancetowata
8. Babka piaskowa
9. Babka średnia
10. Babka zwyczajna

21. Bobrek trójlistkowy
29. Brzoza brodawkowata
30. Brzoza omszona
32. Bukwica zwyczajna
36. Bylica piołun
39. Centuria pospolita
40. Chaber bławatek
51. Czosnek pospolity
62. Dziewanna kutnerowata
63. Dziewanna wielkokwiatowa
71. Fiołek trójbarwny
72. Gaśka żółta
81. Grażel żółty
85. Grzybienie białe
86. Grzybienie północne
91. Jałowiec pospolity
95. Jasnota biała
96. Jasnota różowa
100. Jesion wyniosły
116. Komosa biała
146. Lucerna siewna
147. Łopian pajęczynowaty
148. Łopian większy
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
154. Malina właściwa
165. Mięta pieprzowa
172. Nagietek lekarski
177. Nawłóć pospolita
186. Orzech laskowy (leszczyna pospolita)
187. Orzech włoski
200. Pięciornik kurze ziele
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
219. Prawoślaz lekarski
220. Prawoślaz wysoki
229. Purchawka chropowata
230. Rdest ostrogorzki
231. Rdest ptasi
244. Rumian szlachetny
245. Rumian żółty
246. Rumianek pospolity
248. Ruta zwyczajna
252. Rzeżucha gorzka
253. Rzeżucha łąkowa
267. Szalwia lekarska
268. Szalwia muskatołowa
314. Żółtlica drobnokwiatowa
323. Borowik szlachetny
331. Czyściec prosty
373. Pieczarka prawdziwa

**Łuszczycyca:**

4. Arcydzięgiel litwor
21. Bobrek trójlistkowy
29. Brzoza brodawkowata
57. Drapacz lekarski

66. Dziki bez czarny  
71. Fiołek trójbarwny  
73. Glistnik jaskółcze ziele  
77. Gorczyca jasna  
81. Grażel żółty  
85. Grzybienie białe  
86. Grzybienie północne  
91. Jałowiec pospolity  
117. Komosa strzałkowata  
140. Len zwyczajny  
147. Łopian pajęczynowaty  
148. Łopian większy  
162. Melisa lekarska  
171. Mydlnica lekarska  
172. Nagietek lekarski  
176. Nawłoc kanadyjska  
177. Nawłoc pospolita  
200. Pięciornik kurze ziele  
204. Pokrzywa zwyczajna  
205. Pokrzywa żegawka  
217. Poziomka pospolita  
219. Prawoślaz lekarski  
220. Prawoślaz wysoki  
231. Rdest ptasi  
243. Różeniec górski  
244. Rumian szlachetny  
245. Rumian żółty  
246. Rumianek pospolity  
252. Rzeżucha gorzka  
253. Rzeżucha łąkowa  
254. Rzęsa drobna  
261. Skrzyp polny  
264. Sosna zwyczajna  
267. Szałwia lekarska  
299. Wiesiołek dwuletni  
341. Huba lekarska  
342. Huba łśniąca

**Nadmierna potliwość ciała:**

32. Bukwica zwyczajna  
53. Dąb bezszypułkowy  
54. Dąb czerwony  
55. Dąb szypułkowy  
62. Dziewanna kutnerowata  
63. Dziewanna wielkokwiatowa  
68. Dziurawiec zwyczajny  
89. Hyzop lekarski  
131. Krwawnik kichawiec  
132. Krwawnik pospolity  
145. Lubczyk lekarski  
148. Łopian większy  
162. Melisa lekarska  
165. Mięta pieprzowa  
182. Olsza czarna  
183. Olsza szara  
184. Oman łąkowy  
185. Oman wielki

- 187. Orzech włoski
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 215. Poziwnik pstry
- 216. Poziwnik szorstki
- 219. Prawoślaz lekarski
- 220. Prawoślaz wysoki
- 233. Rdest wężownik
- 261. Skrzyp polny
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muszkatołowa
- 279. Tasznik pospolity

**Owrzodzenie żylakowate:**

- 2. Aloes drzewiasty
- 3. Aloes zwyczajny
- 5. Arnika górską
- 10. Babka zwyczajna
- 22. Bodziszek cuchnący
- 32. Bukwica zwyczajna
- 38. Cebula zwyczajna
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony
- 55. Dąb szypułkowy
- 60. Dynia zwyczajna
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 69. Farbownik lekarski
- 72. Gaśka żółta
- 81. Grażel żółty
- 85. Grzybienie białe
- 86. Grzybienie północne
- 88. Huba pospolita
- 105. Kapusta warzywna
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 113. Kocimiętka właściwa
- 119. Koniczyna łąkowa
- 126. Kozieradka pospolita
- 127. Kozłek lekarski
- 128. Krowiak podwinięty
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 140. Len zwyczajny
- 141. Lepięźnik różowy
- 144. Lnica pospolita
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 157. Marchew siewna
- 160. Marzanka wonna
- 172. Nagietek lekarski
- 179. Nostrzyk żółty
- 180. Ogórecznik lekarski
- 187. Orzech włoski
- 199. Pięciornik gęsi
- 290. Werbena lekarska
- 307. Ziarnopłon wiosenny

- 316. Żywokost lekarski
- 331. Czyściec prosty
- 334. Driakiew polna (świerzbica)
- 341. Huba lekarska
- 342. Huba łśniąca
- 363. Mleczał rydz
- 373. Pieczarka prawdziwa
- 378. Pływacz zwyczajny
- 385. Rdest plamisty

**Róża:**

- 21. Bobrek trójlistkowy
- 22. Bodiszek cuchnący
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 60. Dynia zwyczajna
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 72. Gaśka żółta
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 84. Gryka zwyczajna
- 85. Grzybienie białe
- 86. Grzybienie północne
- 88. Huba pospolita
- 112. Kocanki piaskowe
- 119. Konieczyna łąkowa
- 126. Kozieradka pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 140. Len zwyczajny
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 165. Mięta pieprzowa
- 229. Purchawka chropowata
- 243. Różeniec górski
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 254. Rzęsa drobna
- 257. Serdecznik pospolity
- 267. Szalwia lekarska
- 268. Szalwia muskatołowa
- 280. Tatarak zwyczajny
- 287. Uczep trójlistkowy
- 290. Werbena lekarska
- 291. Wiązówka błotna
- 292. Wiązówka bulwkowa
- 294. Wielosił błękitny
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha

- 299. Wiesiołek dwuletni
- 301. Wilżyna ciernista
- 314. Żółtlica drobnokwiatowa
- 323. Borowik szlachetny
- 363. Mleczał rydz
- 378. Pływacz zwyczajny
- 389. Rogatek sztywny
- 401. Spirodela wielokorzeniowa

#### **Stany przedrakowe skóry:**

- 2. Aloes drzewiasty
- 3. Aloes zwyczajny
- 4. Arcydzięgiel litwor
- 8. Babka piaskowa
- 10. Babka zwyczajna
- 16. Berberys zwyczajny
- 41. Chmiel zwyczajny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 72. Gąska żółta
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 88. Huba pospolita
- 105. Kapusta warzywna
- 119. Koniczyna łąkowa
- 126. Kozieradka pospolita
- 128. Krowiak podwinięty
- 136. Kurka (pieprznik jadalny)
- 147. Łopian pajęczynowaty
- 148. Łopian większy
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłóć kanadyjska
- 177. Nawłóć pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 219. Prawośláz lekarski
- 220. Prawośláz wysoki
- 226. Przytulia właściwa
- 229. Purchawka chropowata
- 231. Rdest ptasi
- 236. Rokitnik zwyczajny
- 248. Ruta zwyczajna
- 261. Skrzyp polny
- 323. Borowik szlachetny
- 330. Czubajka kania

#### **Trądzik pospolity:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 6. Aronia czarnoowocowa
- 7. Babka lancetowata
- 8. Babka piaskowa
- 9. Babka średnia
- 10. Babka zwyczajna
- 17. Biedrzyeniec anyż
- 18. Biedrzyeniec mniejszy



20. Bluszcz kurdybanek
22. Bodziszek cuchnący
29. Brzoza brodawkowata
30. Brzoza omszona
38. Cebula zwyczajna
53. Dąb bezszypułkowy
54. Dąb czerwony
55. Dąb szypułkowy
59. Dymnica pospolita
60. Dynia zwyczajna
66. Dziki bez czarny
68. Dziurawiec zwyczajny
71. Fiołek trójbarwny
72. Gąska żółta
81. Grażel żółty
91. Jałowiec pospolity
95. Jasnota biała
96. Jasnota różowa
101. Jeżyna fałdowana
102. Jeżyna popielica
110. Kminek zwyczajny
113. Kocimiętka właściwa
127. Kozłek lekarski
139. Lebidka pospolita
140. Len zwyczajny
144. Lnica pospolita
147. Łopian pajęczynowaty
148. Łopian większy
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
160. Marzanka wonna
162. Melisa lekarska
165. Mięta pieprzowa
168. Mniszek pospolity
172. Nagietek lekarski
176. Nawłoc kanadyjska
186. Orzech laskowy (leszczyna pospolita)
187. Orzech włoski
192. Owies zwyczajny
197. Perz właściwy
200. Pięciornik kurze ziele
203. Podbiał pospolity
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
217. Poziomka pospolita
218. Poziomka wysoka
219. Prawoślaz lekarski
220. Prawoślaz wysoki
221. Przelot pospolity
223. Przełącznik leśny
229. Purchawka chropowata
244. Rumian szlachetny
246. Rumianek pospolity
252. Rzeżucha gorzka
254. Rzęsa drobna
261. Skrzyp polny
263. Słonecznik zwyczajny

- 267. Szalwia lekarska
- 268. Szalwia muszkatołowa
- 287. Uczep trójlistkowy
- 295. Wierzba biała
- 297. Wierzba purpurowa
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 308. Ziemniak zwyczajny
- 313. Żarnowiec miotlasty
- 314. Żółtlica drobnokwiatowa
- 331. Czyściec prosty
- 334. Driakiew polna (świerzbica)
- 342. Huba łśniąca
- 373. Pieczarka prawdziwa
- 430. Żyworódka pierzasta

### **XIII. Choroby kobiece**

#### **Alergia płciowa:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 20. Bluszcz kurdybanek
- 29. Brzoza brodawkowata
- 40. Chaber bławatek
- 57. Drapacz lekarski
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 95. Jasnota biała
- 96. Jasnota różowa
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 139. Lebidka pospolita
- 147. Łopian pajęczynowaty
- 148. Łopian większy
- 160. Marzanka wonna
- 163. Miechunka rozdęta
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 187. Orzech włoski
- 215. Poziwnik pstry
- 216. Poziwnik szorstki
- 223. Przelącznik leśny
- 227. Przywrotnik pasterski
- 244. Rumian szlachetny
- 250. Rzepik pospolity
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 267. Szalwia lekarska
- 268. Szalwia muszkatołowa
- 299. Wiesiołek dwuletni

#### **Bolesne miesiączkowanie:**

- 36. Bylica piołun
- 37. Bylica pospolita
- 57. Drapacz lekarski
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 91. Jałowiec pospolity
- 95. Jasnota biała

123. Koper włoski
127. Kozłek lekarski
129. Kruszyna pospolita
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
139. Lebidka pospolita
145. Lubczyk lekarski
155. Malwa - śláz dziki
156. Malwa - śláz zaniedbany
162. Melisa lekarska
165. Mięta pieprzowa
172. Nagietek lekarski
197. Perz właściwy
199. Pięciornik gęsi
201. Piwonia lekarska
204. Pokrzywa zwyczajna
205. Pokrzywa żegawka
227. Przywrotnik pasterski
238. Rozmaryn lekarski
244. Rumian szlachetny
245. Rumian żółty
246. Rumianek pospolity
248. Ruta zwyczajna
252. Rzeżucha gorzka
253. Rzeżucha łąkowa
257. Serdecznik pospolity
267. Szałwia lekarska
268. Szałwia muszkatołowa
280. Tatarak zwyczajny
305. Wrotycz pospolity
306. Wrzos zwyczajny
347. Kokorycz pełna
368. Okrzyn szerokolistny
397. Sitowiec nadmorski

**Brak miesięczkowania:**

4. Arcydzięgiel litwor
18. Biedrzynek mniejszy
30. Brzoza omszona
36. Bylica piołun
57. Drapacz lekarski
62. Dziewanna kutnerowata
63. Dziewanna wielkokwiatowa
68. Dziurawiec zwyczajny
71. Fiołek trójbarwny
75. Głóg jednoszyjkowy
91. Jałowiec pospolity
95. Jasnota biała
96. Jasnota różowa
115. Kolendra siewna
127. Kozłek lekarski
129. Kruszyna pospolita
130. Krwawnica pospolita
132. Krwawnik pospolity
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
151. Majeranek ogrodowy

155. Malwa - śláz dziki  
156. Malwa - śláz zaniedbany  
162. Melisa lekarska  
165. Mięta pieprzowa  
172. Nagietek lekarski  
176. Nawłóć kanadyjska  
177. Nawłóć pospolita  
185. Oman wielki  
193. Pałka szerokolistna  
195. Pasternak zwyczajny  
197. Perz właściwy  
199. Pięciornik gęsi  
201. Piwonia lekarska  
204. Pokrzywa zwyczajna  
205. Pokrzywa żegawka  
226. Przytulia właściwa  
227. Przywrotnik pasterski  
231. Rdest ptasi  
238. Rozmaryn lekarski  
244. Rumian szlachetny  
246. Rumianek pospolity  
248. Ruta zwyczajna  
257. Serdecznik pospolity  
261. Skrzyp polny  
290. Werbena lekarska  
295. Wierzba biała  
296. Wierzba krucha  
347. Kokorycz pełna  
350. Lukrecja gładka  
355. Marek szerokolistny  
368. Okrzyń szerokolistny  
397. Sitowiec nadmorski  
405. Szanta zwyczajna  
426. Wszewłoga górská

**Brak pokarmu (laktacji):**

17. Biedrzyeniec anyż  
18. Biedrzyeniec mniejszy  
110. Kminek zwyczajny  
122. Koper ogrodowy  
123. Koper włoski  
139. Lebiódka pospolita  
157. Marchew siewna  
158. Marchewnik anyżowy  
168. Mniszek pospolity  
204. Pokrzywa zwyczajna  
205. Pokrzywa żegawka  
231. Rdest ptasi  
249. Rutwica lekarska  
253. Rzeżucha łąkowa  
261. Skrzyp polny  
346. Kmin rzymski  
397. Sitowiec nadmorski  
417. Trybula ogrodowa

**Mięśniaki macicy:**

25. Borówka czarna

- 26. Borówka wysoka
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 72. Gaśka żółta
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 88. Huba pospolita
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłoc kanadyjska
- 177. Nawłoc pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 231. Rdest ptasi
- 261. Skrzyp polny
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 320. Barwinek różyczkowy

**Nadżerki pochwy, upławy:**

- 2. Aloes drzewiasty
- 3. Aloes zwyczajny
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony
- 55. Dąb szypułkowy
- 88. Huba pospolita
- 95. Jasnota biała
- 96. Jasnota różowa
- 118. Koniczyna biała
- 120. Koniczyna polna
- 128. Krowiak podwinięty
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 140. Len zwyczajny
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 153. Mak polny
- 155. Malwa - ślaz dziki
- 156. Malwa - ślaz zaniedbany
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłoc kanadyjska
- 177. Nawłoc pospolita
- 187. Orzech włoski
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 227. Przywrotnik pasterski
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muszkatołowa
- 280. Tatarak zwyczajny
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 350. Lukrecja gładka
- 356. Marzymięta grzebieniasta

**Obfite miesiączkowanie:**

- 29. Brzoza brodawkowata

- 30. Brzoza omszona
- 37. Bylica pospolita
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 95. Jasnota biała
- 98. Jemiola pospolita
- 127. Kozłek lekarski
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 172. Nagietek lekarski
- 185. Oman wielki
- 199. Pięciornik gęsi
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 217. Poziomka pospolita
- 218. Poziomka wysoka
- 230. Rdest ostrogorzki
- 231. Rdest ptasi
- 238. Rozmaryn lekarski
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 279. Tasznik pospolity
- 280. Tatarak zwyczajny
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 306. Wrzos zwyczajny
- 347. Kokorycz pełna
- 350. Lukrecja gładka
- 397. Sitowiec nadmorski
- 402. Starzec zwyczajny

**Opryszczka sromu i prącia:**

- 10. Babka zwyczajna
- 18. Biedrzynek mniejszy
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 88. Huba pospolita
- 95. Jasnota biała
- 96. Jasnota różowa
- 100. Jesion wyniosły
- 118. Koniczyna biała
- 140. Len zwyczajny
- 143. Lipa drobnolistna
- 144. Lnica pospolita
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 155. Malwa - ślaz dziki
- 156. Malwa - ślaz zaniedbany
- 168. Mniszek pospolity
- 176. Nawłoc kanadyjska
- 177. Nawłoc pospolita
- 188. Ostropest plamisty
- 223. Przełącznik leśny
- 244. Rumian szlachetny

- 246. Rumianek pospolity
- 267. Szalwia lekarska
- 356. Marzymięta grzebieniasta

**Przekwitanie (klimakterium):**

- 5. Arnika górską
- 17. Biedrzyeniec anyż
- 37. Bylica pospolita
- 40. Chaber bławatek
- 41. Chmiel zwyczajny
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 70. Fasola zwykła
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 82. Grejfrut
- 91. Jałowiec pospolity
- 95. Jasnota biała
- 104. Kalina koralowa
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 110. Kminek zwyczajny
- 115. Kolendra siewna
- 127. Kozłek lekarski
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 139. Lebiodka pospolita
- 145. Lubczyk lekarski
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 160. Marzanka wonna
- 162. Melisa lekarska
- 163. Miechunka rozdęta
- 167. Mirt zwyczajny
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 197. Perz właściwy
- 199. Pięciornik gęsi
- 206. Połonicznik nagi
- 226. Przytulia właściwa
- 230. Rdest ostrogorzki
- 238. Rozmaryn lekarski
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 257. Serdecznik pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 267. Szalwia lekarska
- 268. Szalwia muszkatołowa
- 279. Tasznik pospolity
- 280. Tatarak zwyczajny
- 282. Topola osika
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 301. Wilżyna ciernista

- 350. Lukrecja gładka
- 359. Męczennica cielistą

#### **Stan zapalny pochwy:**

- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony
- 55. Dąb szypułkowy
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 95. Jasnota biała
- 98. Jemioła pospolita
- 132. Krwawnik pospolity
- 139. Lebiodka pospolita
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłóć kanadyjska
- 177. Nawłóć pospolita
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 231. Rdest ptasi
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 267. Szałwia lekarska
- 356. Marzymięta grzebieniasta

#### **Świąd sromu i pochwy:**

- 16. Berberys zwyczajny
- 25. Borówka czarna
- 26. Borówka wysoka
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony
- 55. Dąb szypułkowy
- 57. Drapacz lekarski
- 66. Dziki bez czarny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 95. Jasnota biała
- 97. Jastrzębiec kosmaczek
- 104. Kalina koralowa
- 118. Koniczyna biała
- 120. Koniczyna polna
- 127. Kozłek lekarski
- 144. Lnica pospolita
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłóć kanadyjska
- 177. Nawłóć pospolita
- 187. Orzech włoski
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 227. Przywrotnik pasterski



- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 267. Szałwia lekarska
- 282. Topola osika
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 356. Marzymięta grzebieniasta

**Zapalenie przydatków:**

- 41. Chmiel zwyczajny
- 57. Drapacz lekarski
- 95. Jasnota biała
- 96. Jasnota różowa
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 143. Lipa drobnolistna
- 155. Malwa - śláz dziki
- 156. Malwa - śláz zaniedbany
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłóć kanadyjska
- 187. Orzech włoski
- 200. Pięciornik kurze ziele
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 227. Przywrotnik pasterski
- 231. Rdest ptasi
- 238. Rozmaryn lekarski
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 243. Różeniec górski
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 264. Sosna zwyczajna
- 265. Stokrotka pospolita
- 276. Śliwa tarnina
- 291. Wiązówka błotna
- 356. Marzymięta grzebieniasta

**Zatrucia ciążowe:**

- 18. Biedzeniec mniejszy
- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 70. Fasola zwykła
- 71. Fiołek trójbarwny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 95. Jasnota biała
- 96. Jasnota różowa
- 98. Jemiola pospolita
- 116. Komosa biała
- 127. Kozłek lekarski

- 140. Len zwyczajny
- 147. Łopian pajęczynowaty
- 148. Łopian większy
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłoc kanadyjska
- 177. Nawłoc pospolita
- 187. Orzech włoski
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 219. Prawoślaz lekarski
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna

#### **Żylaki sromu i pochwy:**

- 8. Babka piaskowa
- 9. Babka średnia
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 55. Dąb szypułkowy
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 81. Grażel żółty
- 85. Grzybienie białe
- 86. Grzybienie północne
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 139. Lebidka pospolita
- 168. Mniszek pospolity
- 171. Mydlnica lekarska
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 276. Śliwa tarnina
- 299. Wiesiołek dwuletni

#### **XIV. Choroby oczu**

##### **Drgania powiek:**

- 40. Chaber bławatek
- 72. Gaśka żółta
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 127. Kozłek lekarski
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 267. Szalwia lekarska
- 268. Szalwia muskatołowa
- 299. Wiesiołek dwuletni

**Jaglica:**

- 9. Babka średnia
- 10. Babka zwyczajna
- 40. Chaber bławatek
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 176. Nawłóć kanadyjska
- 177. Nawłóć pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 195. Pasternak zwyczajny
- 229. Purchawka chropowata
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 278. Świetlik łąkowy

**Jaskra:**

- 29. Brzoza brodawkowata
- 30. Brzoza omszona
- 70. Fasola zwykła
- 135. Kukurydza zwyczajna
- 145. Lubczyk lekarski
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłóć kanadyjska
- 177. Nawłóć pospolita
- 299. Wiesiołek dwuletni

**Jęczmień:**

- 2. Aloes drzewiasty
- 3. Aloes zwyczajny
- 8. Babka piaskowa
- 10. Babka zwyczajna
- 38. Cebula zwyczajna
- 40. Chaber bławatek
- 111, Knieć błotna
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłóć kanadyjska
- 179. Nostrzyk żółty
- 195. Pasternak zwyczajny
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 257. Serdecznik pospolity
- 267. Szalwia lekarska
- 278. Świetlik łąkowy
- 282. Topola osika
- 299. Wiesiołek dwuletni

**Ropień powiek:**

- 5. Arnika górską
- 40. Chaber bławatek
- 111, Knieć błotna
- 149. Macierzanka piaskowa

- 150. Macierzanka pospolita
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłoc kanadyjska
- 177. Nawłoc pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 195. Pasternak zwyczajny
- 227. Przywrotnik pasterski
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 267. Szalwia lekarska
- 278. Świetlik łąkowy
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 308. Ziemiak zwyczajny

**Wytrzeszcz gałki ocznej:**

- 8. Babka piaskowa
- 40. Chaber bławatek
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony
- 55. Dąb szypułkowy
- 154. Malina właściwa
- 168. Mniszek pospolity
- 231. Rdest ptasi
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 264. Sosna zwyczajna
- 267. Szalwia lekarska
- 268. Szalwia muskatołowa
- 299. Wiesiołek dwuletni

**Zapalenie brzegów powiek:**

- 5. Arnika górską
- 8. Babka piaskowa
- 10. Babka zwyczajna
- 40. Chaber bławatek
- 111. Knieć błotna
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłoc kanadyjska
- 177. Nawłoc pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 244. Rumian szlachetny
- 246. Rumianek pospolity
- 267. Szalwia lekarska
- 268. Szalwia muskatołowa
- 278. Świetlik łąkowy
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 308. Ziemiak zwyczajny
- 393. Rzęśl wiosenna

**Zapalenie gruczołu łzowego:**

- 9. Babka średnia

10. Babka zwyczajna
143. Lipa drobnolistna
165. Mięta pieprzowa
168. Mniszek pospolity
172. Nagietek lekarski
219. Prawoślaz lekarski
246. Rumianek pospolity
267. Szalwia lekarska
278. Świetlik łąkowy

#### **Zapalenie rogówki:**

10. Babka zwyczajna
65. Dzięgiel leśny
95. Jasnota biała
- 111, Knieć błotna
150. Macierzanka pospolita
155. Malwa - ślaz dziki
172. Nagietek lekarski
246. Rumianek pospolity
393. Rzęśl wiosenna

#### **Zapalenie spojówek i twardówki:**

2. Aloes drzewiasty
3. Aloes zwyczajny
5. Arnika górską
8. Babka piaskowa
9. Babka średnia
10. Babka zwyczajna
40. Chaber bławatek
66. Dziki bez czarny
71. Fiołek trójbarwny
- 111, Knieć błotna
131. Krwawnik kichawiec
132. Krwawnik pospolity
143. Lipa drobnolistna
144. Lnica pospolita
147. Łopian pajęczynowaty
148. Łopian większy
149. Macierzanka piaskowa
150. Macierzanka pospolita
157. Marchew siewna
160. Marzanka wonna
172. Nagietek lekarski
177. Nawłóć pospolita
179. Nostrzyk żółty
180. Ogórecznik lekarski
187. Orzech włoski
212. Porzeczka czarna
219. Prawoślaz lekarski
220. Prawoślaz wysoki
227. Przywrotnik pasterski
244. Rumian szlachetny
246. Rumianek pospolity
278. Świetlik łąkowy
299. Wiesiołek dwuletni
393. Rzęśl wiosenna

## **XV. Choroby układu nerwowego**

### **Bezsenność:**

- 17. Biedrzyk anyż
- 22. Bodziszek cuchnący
- 37. Bylica pospolita
- 41. Chmiel zwyczajny
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 85. Grzybienie białe
- 86. Grzybienie północne
- 88. Huba pospolita
- 98. Jemioła pospolita
- 122. Koper ogrodowy
- 127. Kozłek lekarski
- 130. Krwawnica pospolita
- 134. Kuklik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 152. Mak lekarski
- 153. Mak polny
- 160. Marzanka wonna
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 172. Nagietek lekarski
- 179. Nostrzyk żółty
- 192. Owies zwyczajny
- 198. Pierwiosnek lekarski
- 219. Prawoślaz lekarski
- 220. Prawoślaz wysoki
- 280. Tatarak zwyczajny
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 306. Wrzos zwyczajny
- 339. Gorysz pagórkowy
- 350. Lukrecja gładka
- 359. Męczennica cielista
- 395. Sit rozpierzchły
- 396. Sit skupiony
- 400. Soja zwyczajna

### **Drętwienie i mrowienie kończyn:**

- 5. Arnika górską
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 88. Huba pospolita
- 104. Kalina koralowa
- 107. Kasztanowiec pospolity
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 152. Mak lekarski
- 162. Melisa lekarska
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski

- 176. Nawłóć kanadyjska
- 177. Nawłóć pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 198. Pierwiosnek lekarski
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 231. Rdest ptasi
- 232. Rdest szczawiolistny
- 265. Stokrotka pospolita
- 380. Przegorzan kulisty

#### **Histeria:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 22. Bodziszek cuchnący
- 32. Bukwica zwyczajna
- 41. Chmiel zwyczajny
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 85. Grzybienie białe
- 86. Grzybienie północne
- 88. Huba pospolita
- 98. Jemiola pospolita
- 104. Kalina koralowa
- 123. Koper włoski
- 127. Kozłek lekarski
- 130. Krwawnica pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 143. Lipa drobnolistna
- 152. Mak lekarski
- 160. Marzanka wonna
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 192. Owies zwyczajny
- 198. Pierwiosnek lekarski
- 223. Przelącznik leśny
- 238. Rozmaryn lekarski
- 239. Róża dzika
- 243. Różeniec górski
- 248. Ruta zwyczajna
- 261. Skrzyp polny
- 264. Sosna zwyczajna
- 267. Szałwia lekarska
- 280. Tatarak zwyczajny
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 306. Wrzos zwyczajny
- 341. Huba lekarska
- 359. Męczennica cielista

#### **Impotencja (niemoc płciowa):**

- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 98. Jemiola pospolita
- 112. Kocanki piaskowe

- 126. Kozieradka pospolita
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 139. Lebiodka pospolita
- 157. Marchew siewna
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 243. Różeniec górski
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muskatołowa
- 280. Tatarak zwyczajny
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 355. Marek szerokolistny
- 407. Szczaw nadmorski

**Nerwica wegetatywna:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 22. Bodziszek cuchnący
- 41. Chmiel zwyczajny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 79. Goryczka żółta
- 81. Grażel żółty
- 85. Grzybienie białe
- 86. Grzybienie północne
- 98. Jemiola pospolita
- 110. Kminek zwyczajny
- 115. Kolendra siewna
- 122. Koper ogrodowy
- 123. Koper włoski
- 127. Kozłek lekarski
- 130. Krwawnica pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 139. Lebiodka pospolita
- 145. Lubczyk lekarski
- 152. Mak lekarski
- 160. Marzanka wonna
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 185. Oman wielki
- 197. Perz właściwy
- 231. Rdest ptasi
- 237. Rozchodnik ostry
- 243. Różeniec górski
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 276. Śliwa tarnina



- 280. Tatarak zwyczajny
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 327. Cibora jadalna
- 339. Gorysz pagórkowy
- 341. Huba lekarska
- 359. Męczennica cielista
- 380. Przegorzan kulisty
- 400. Soja zwyczajna

**Padaczka:**

- 5. Arnika górską
- 16. Berberys zwyczajny
- 20. Bluszcz kurdybanek
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 37. Bylica pospolita
- 41. Chmiel zwyczajny
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 81. Grażel żółty
- 85. Grzybienie białe
- 86. Grzybienie północne
- 91. Jałowiec pospolity
- 98. Jemioła pospolita
- 121. Konwalia majowa
- 127. Kozłek lekarski
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 138. Lawenda lekarska
- 139. Lebidka pospolita
- 143. Lipa drobnolistna
- 147. Łopian pajęczynowaty
- 148. Łopian większy
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 179. Nostrzyk żółty
- 184. Oman łąkowy
- 185. Oman wielki
- 187. Orzech włoski
- 197. Perz właściwy
- 201. Piwonia lekarska
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 243. Różeniec górski
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 248. Ruta zwyczajna
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 257. Serdecznik pospolity
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 280. Tatarak zwyczajny
- 291. Wiązówka błotna

- 294. Wielosil błękitny
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 297. Wierzba purpurowa
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 316. Żywokost lekarski
- 427. Złoc polna
- 429. Żmijowiec zwyczajny

**Pólpasiec:**

- 29. Brzoza brodawkowata
- 39. Centuria pospolita
- 53. Dąb bezszypułkowy
- 54. Dąb czerwony
- 55. Dąb szypułkowy
- 66. Dziki bez czarny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 112. Kocanki piaskowe
- 127. Kozłek lekarski
- 152. Mak lekarski
- 165. Mięta pieprzowa
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłoc kanadyjska
- 177. Nawłoc pospolita
- 179. Nostrzyk żółty
- 187. Orzech włoski
- 229. Purchawka chropowata
- 231. Rdest ptasi
- 244. Rumian szlachetny
- 245. Rumian żółty
- 246. Rumianek pospolity
- 261. Skrzyp polny
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 267. Szałwia lekarska
- 291. Wiązówka błotna
- 292. Wiązówka bulwkowa
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 297. Wierzba purpurowa
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 350. Lukrecja gładka

**Przeczulica przełyku:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 21. Bobrek trójlistkowy
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 127. Kozłek lekarski
- 140. Len zwyczajny
- 149. Macierzanka piaskowa
- 150. Macierzanka pospolita
- 154. Malina właściwa
- 162. Melisa lekarska
- 165. Mięta pieprzowa
- 198. Pierwiosnek lekarski

- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 306. Wrzos zwyczajny

**Stwardnienie rozsiane:**

- 25. Borówka czarna
- 26. Borówka wysoka
- 32. Bukwica zwyczajna
- 62. Dziewanna kutnerowata
- 63. Dziewanna wielkokwiatowa
- 66. Dziki bez czarny
- 68. Dziurawiec zwyczajny
- 71. Fiołek trójbarwny
- 73. Glistnik jaskółcze ziele
- 75. Głóg jednoszyjkowy
- 93. Jarzab pospolity (jarzębina)
- 98. Jemiola pospolita
- 101. Jeżyna fałdowana
- 102. Jeżyna popielica
- 129. Kruszyna pospolita
- 131. Krwawnik kichawiec
- 132. Krwawnik pospolity
- 139. Lebiodka pospolita
- 147. Łopian pajęczynowaty
- 148. Łopian większy
- 165. Mięta pieprzowa
- 168. Mniszek pospolity
- 172. Nagietek lekarski
- 176. Nawłoc kanadyjska
- 179. Nostrzyk żółty
- 198. Pierwiosnek lekarski
- 204. Pokrzywa zwyczajna
- 205. Pokrzywa żegawka
- 239. Róża dzika
- 240. Róża francuska
- 241. Róża pomarszczona
- 242. Róża stulistna
- 243. Różeniec górski
- 248. Ruta zwyczajna
- 252. Rzeżucha gorzka
- 253. Rzeżucha łąkowa
- 257. Serdecznik pospolity
- 262. Słonecznik bulwiasty
- 263. Słonecznik zwyczajny
- 278. Świetlik łąkowy
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 297. Wierzba purpurowa
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 302. Winorośl właściwa

**Wyczerpanie nerwowe:**

- 4. Arcydzięgiel litwor
- 9. Babka średnia
- 10. Babka zwyczajna
- 41. Chmiel zwyczajny

43. Cykoria podróżnik  
62. Dziewanna kutnerowata  
63. Dziewanna wielkokwiatowa  
66. Dziki bez czarny  
68. Dziurawiec zwyczajny  
75. Głóg jednoszyjkowy  
81. Grażel żółty  
85. Grzybienie białe  
86. Grzybienie północne  
98. Jemiola pospolita  
112. Kocanki piaskowe  
127. Kozłek lekarski  
131. Krwawnik kichawiec  
132. Krwawnik pospolity  
138. Lawenda lekarska  
139. Lebidka pospolita  
145. Lubczyk lekarski  
153. Mak polny  
154. Malina właściwa  
162. Melisa lekarska  
244. Rumian szlachetny  
245. Rumian żółty  
246. Rumianek pospolity  
299. Wiesiołek dwuletni  
327. Cibora jadalna  
350. Lukrecja gładka  
359. Męczennica cielistą  
380. Przegorzan kulisty  
400. Soja zwyczajna  
407. Szczaw nadmorski  
420. Wanilia płaskolistna

**Zapalenie wielonerwowe:**

29. Brzoza brodawkowata  
30. Brzoza omszona  
39. Centuria pospolita  
62. Dziewanna kutnerowata  
63. Dziewanna wielkokwiatowa  
66. Dziki bez czarny  
68. Dziurawiec zwyczajny  
75. Głóg jednoszyjkowy  
77. Gorczyca jasna  
88. Huba pospolita  
98. Jemiola pospolita  
107. Kasztanowiec pospolity  
139. Lebidka pospolita  
140. Len zwyczajny  
143. Lipa drobnolistna  
152. Mak lekarski  
153. Mak polny  
168. Mniszek pospolity  
187. Orzech włoski  
211. Porzeczka agrest  
212. Porzeczka czarna  
231. Rdest ptasi  
243. Różeniec górski  
252. Rzeżucha gorzka

- 253. Rzeżucha łąkowa
- 264. Sosna zwyczajna
- 267. Szałwia lekarska
- 268. Szałwia muszkatołowa
- 282. Topola osika
- 294. Wielosił błękitny
- 295. Wierzba biała
- 296. Wierzba krucha
- 297. Wierzba purpurowa
- 299. Wiesiołek dwuletni
- 350. Lukrecja gładka
- 371. Papryka roczna