



Steffen Guido Fleischhauer  
Astrid Süßmuth

# 50

najpopularniejszych  
jadalnych roślin  
dziko rosnących

Sposób korzystania  
z różnych części roślin,  
przepisy kulinarne,  
właściwości lecznicze  
i kalendarz zbiorów

50  
przepisów z roślin  
na wiele  
dolegliwości

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

## Wskazówki dotyczące zastosowań leczniczych



W przypadku tej rośliny można zastosować całe kwitnące ziele.



W przypadku tej rośliny można zastosować liście.



W przypadku tej rośliny można zastosować kwiaty lub pąki kwiatów.



W przypadku tej rośliny można zastosować korę.



W przypadku tej rośliny można zastosować owoce.



W przypadku tej rośliny można zastosować korzenie.

## Wskazówki dotyczące opisu roślin

Na kolorowym pasku pod nazwą rośliny znajdziesz krótki opis danego gatunku:

- długość lub formę życia rośliny
- wysokość rośliny w metrach lub centymetrach
- główny okres kwitnienia
- kolor kwiatów

## Obok fotografii na rysunkach przedstawiono cechy roślin

Znaczenie symboli:

----- Porównanie wielkości 1 mm

——— Porównanie wielkości 1 cm



Przekrój przez roślinę, gdzie obie części rysunku przylegają bezpośrednio do siebie



Przekrój przez roślinę, gdzie pominięto jedną część rysunku



Widok pokazuje przekrój przez część rośliny



Żeński kwiat lub roślina



Męski kwiat lub roślina



Obupłciowy kwiat lub roślina

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23

# 50

**najpopularniejszych  
jadalnych roślin  
dziko rosnących**







**Steffen Guido Fleischhauer  
Astrid Süßmuth  
Roland Spiegelberger  
Claudia Gassner  
Viola Nehrbaß**

# 50

## **najpopularniejszych jadalnych roślin dziko rosnących**

**Sposób korzystania  
z różnych części roślin,  
przepisy kulinarne,  
właściwości lecznicze  
i kalendarz zbiorów**

**50**  
przepisów z roślin  
na wiele  
dolegliwości

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska  
ILUSTRACJE: Claudia Gassner  
ZDJĘCIA: Viola Nehrbass, Steffen G. Fleischhauer, Astrid Süsmuth, Claudia Gassner

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-921-2

Tytuł oryginału: *Wildwachsende Heilpflanzen einfach bestimmen. Die 50 beliebtesten Arten*

Copyright © 2018 AT Verlag, Aarau und Munchen

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

- 6 Przegład roślin według kształtu liścia  
8 Przegład roślin według koloru kwiatu  
11 Wprowadzenie  
12 O książce  
13 Najważniejsze zasady
- 15 **50 popularnych dziko rosnących roślin leczniczych według miejsca ich występowania**
- 17 **Łąki i wrzosowiska**  
· Krwawnik pospolity 18 · Przywrotnik pospolity 22 · Stokrotka 26 · Wrzoz zwyczajny 30  
· Babka lancetowata 36 · Głowienka pospolita 38 · Szałwia łąkowa 42  
· Krwiściąg lekarski 46 · Mniszek lekarski 50
- 55 **Pola, ogrody i winnice**  
· Kurzyśląd polny 56 · Tasznik pospolity 60 · Skrzyp polny 64  
· Rumianek bezpromieniowy 68 · Rumianek pospolity 72 · Nostrzyk 74  
· Niezapominajka polna 80 · Fiołek trójbarwny 84
- 89 **Lasy**  
· Kasztanowiec pospolity 90 · Czosnek niedźwiedzi 94 · Brzoza brodawkowata 98  
· Kasztan jadalny 102 · Przytulia wonna 106 · Świerk pospolity 110 · Miodunka plamista 114  
· Dąb szypułkowy 118 · Wierzba biała 122 · Żankiel zwyczajny 126 · Czyściec leśny 130  
· Lipa szerokolistna 134
- 139 **Zbocza, brzegi i zarośla**  
· Rzepik pospolity 140 · Leszczyna pospolita 144 · Głóg jednoszyjkowy 148  
· Sądziec konopiasty 152 · Wiązówka błotna 156 · Bodziszek cuchnący 160  
· Dziurawiec zwyczajny 164 · Mak polny 168 · Śliwa tarnina 172 · Róża dzika 176  
· Bez czarny 180 · Jarzab pospolity 184 · Żywokost lekarski 188  
· Pokrzywa zwyczajna 192 · Kozłek lekarski 196 · Fiołek wonny 200
- 205 **Przydroża i gruzowiska**  
· Bylica pospolita 206 · Glistnik jaskółcze ziele 210 · Cykoria podróżnik 214  
· Pięciornik gęsi 218 · Podbiał pospolity 222 · Dziewanna wielkokwiatowa 216
- 231 **Ryzyko pomyłki: trujące sobowtóry**
- 245 Przygotowywanie preparatów leczniczych  
251 Substancje czynne i ich grupy  
256 Tabela okresów zbiorów  
260 Glosariusz pojęć medycznych  
263 Glosariusz pojęć botanicznych  
265 Wykaz źródeł  
279 Rejestr wskazań do stosowania  
280 Rejestr nazw roślin

## PRZEGLĄD ROŚLIN WEDŁUG KSZTAŁTU LIŚCIA



Świerk pospolity,  
str. 110



Skrzyp polny,  
str. 64



Wrzoz zwyczajny,  
str. 30



Krwawnik pospolity,  
str. 18



Rumianek bezpromienny,  
str. 68



Bodziszek cuchnący,  
str. 160



Bylica pospolita,  
str. 206



Glistnik jaskótcze  
ziele, str. 210



Fiołek trójbarwny,  
str. 84



Mak polny,  
str. 168



Wierzba biała, str.  
122



Babka lancetowata,  
str. 34



Czosnek niedźwiedzi,  
str. 94



Żywokost lekarski,  
str. 188



Dziewanna wielko-  
kwiatowa, str. 226



Szałwia łąkowa,  
str. 42



Głowienka pospolita,  
str. 38



Lipa szerokolistna,  
str. 134



Pokrzywa zwyczajna,  
str. 192



Czyściec leśny,  
str. 130



Przywrotnik pospolity,  
str. 22



Kasztanowiec pospolity,  
str. 90



Dąb szypułkowy,  
str. 118



Mniszek lekarski,  
str. 50



Cykoria podróżnik,  
str. 214





Rumianek pospolity,  
str. 72



Pięciornik gęsi,  
str. 218



Kozłek lekarski,  
str. 196



Krwiciąg lekarski,  
str. 46



Jarząb pospolity,  
str. 184



Wiązówka błotna,  
str. 156



Rzepik pospolity,  
str. 140



Róża dzika,  
str. 176



Bez czarny,  
str. 180



Nostrzyk,  
str. 76



Sadziec konopiasty,  
str. 152



Przytulia wonna,  
str. 106



Kasztan jadalny,  
str. 102



Niezapominajka polna,  
str. 80



Kurzyśląd polny,  
str. 56



Dziurawiec zwyczajny,  
str. 164



Miodunka plamista,  
str. 114



Śliwa tarnina,  
str. 172



Leszczyna pospolita,  
str. 144



Fiołek wonny, str. 200



Podbiał pospolity,  
str. 222



Głóg jednoszyjkowy,  
str. 148



Brzoza brodawkowata,  
str. 98



Żankiel zwyczajny,  
str. 126



Tasznik pospolity,  
str. 60



Stokrotka,  
str. 26

## PRZEGLĄD ROŚLIN WEDŁUG KOLORU KWIATU



Lipa szerokolistna,  
str. 134



Rzepik pospolity,  
str. 140



Dziewanna wielko-  
kwiatowa, str. 226



Rumianek bezpromie-  
niowy, str. 68



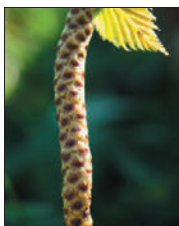
Nostrzyk,  
str. 76



Wierzba biała,  
str. 122



Leszczyna pospolita,  
str. 144



Brzoza brodawkow-  
ta, str. 98



Skrzyp polny,  
str. 64



Pokrzywa zwyczajna,  
str. 192



Przytulia wonna,  
str. 106



Kozłek lekarski,  
str. 196



Żankiel zwyczajny,  
str. 126



Wiązówka błotna,  
str. 156



Jarzab pospolity,  
str. 184



Bylica pospolita,  
str. 206



Sądziec konopiasty,  
str. 152



Róża dzika,  
str. 176



Wrzós zwyczajny,  
str. 30



Boddiszek cuchnący,  
str. 160



Mak polny,  
str. 168



Miodunka plamista,  
str. 114



Szałwia łąkowa,  
str. 42



Fiołek wonny,  
str. 200



Fiołek trójbarwny,  
str. 84





Przywrotnik pospolity,  
str. 22



Dziurawiec zwyczajny,  
str. 164



Glistnik jaskółcze  
ziele, str. 210



Pięciornik gęsi,  
str. 218



Mniszek lekarski,  
str. 50



Podbiał pospolity,  
str. 222



Dąb szypułkowy,  
str. 118



Kasztan jadalny,  
str. 102



Kasztanowiec pospolity,  
str. 90



Babka lancetowata,  
str. 34



Tasznik pospolity,  
str. 60



Czosnek niedźwiedzi,  
str. 94



Bez czarny,  
str. 180



Głóg jednoszyjkowy,  
str. 148



Śliwa tarnina,  
str. 172



Krwawnik pospolity,  
str. 18



Stokrotka,  
str. 26



Rumianek,  
str. 72



Żywokost lekarski,  
str. 188



Czyściec leśny,  
str. 130



Głowienka pospolita,  
str. 38



Krwisąg lekarski,  
str. 46



Świerk pospolity,  
str. 110



Kurzyśląd polny,  
str. 56



Niezapominajka polna,  
str. 80



Cykoria podróżnik,  
str. 214





# WPROWADZENIE

Ziołolecznictwo jest jedną z najstarszych metod terapeutycznych i na całym świecie stanowi fundamentalne dobro kulturowe. Umiejętność rozpoznawania i zbierania roślin leczniczych w wielu miejscach na świecie w dalszym ciągu jest gwarantem zachowania dobrego zdrowia. Także u nas w ostatnim czasie ziołolecznictwo ponownie cieszy się coraz większą popularnością i zajmuje stałe miejsce w medycynie stosowanej.

Dziko rosnące rośliny lecznicze występują wszędzie, wzrastają wokół nas i z nami żyją. Zawierają naturalne mieszanki substancji czynnych, które w całości oddziałują na nasz organizm. Często mają szeroki zakres zastosowania i rzadko kiedy wywołują skutki uboczne lub alergię. Dzięki ogromnym pokładom składników mineralnych i substancji witalnych wyrównują niedobory, pobudzają funkcje życiowe organizmu i co więcej, często wykazują działanie antybakteryjne i przeciwwirusowe. Dziko rosnące rośliny lecznicze to olbrzymi potencjał dla naszego zdrowia. Stale są do naszej dyspozycji i byłoby szkoda, gdybyśmy stracili taki skarb z powodu braku wiedzy na temat roślin występujących w naszym najbliższym otoczeniu.

Celem niniejszej książki jest zatem zachowanie i utrwalenie tej cennej wiedzy na temat dziko rosnących roślin leczniczych. Każda z nich została tutaj opisana na tyle dokładnie, na ile było to tylko możliwe, by ułatwić ich bezbłędną identyfikację. W oparciu o zgromadzoną dokumentację fotograficzną omawiamy cechy charakterystyczne 50 najbardziej popularnych gatunków roślin dziko rosnących wraz z ich niebezpiecznymi sobowtórami. Opisujemy możliwości ich zastosowania w ziołolecznictwie, jak również podajemy kilka przepisów, które warto znać i stosować.

Życzymy miłej lektury i dobrej zabawy na łonie natury w poszukiwaniu roślin.

W imieniu całego zespołu  
Steffen G. Fleischhauer



# O KSIĄŻCE

Podane w tej książce przepisy i sposoby stosowania ziół nie zastępują wizyty lekarskiej ani indywidualnej porady terapeuty. Wymienione tutaj preparaty lecznicze są przyjmowane wyłącznie na własną odpowiedzialność i należy je dobierać indywidualnie z zachowaniem ostrożności. W razie wątpliwości zasięgnij porady lekarza specjalisty, położnej lub naturopaty. Każde leczenie wymaga wiedzy diagnostycznej, medycznej i tej z zakresu medycyny naturalnej, dotyczy to także samoleczenia.

Pamiętaj, że każdy preparat leczniczy może wywołać działania niepożądane. Roślina lecznicza to coś więcej niż domowa herbata. Każda terapia, czy to w ramach homeopatii, czy fitoterapii, kryje w sobie ryzyko wystąpienia skutków ubocznych. Najpóźniej w chwili, gdy choroba zaczyna wymykać się spod kontroli, czyli bóle i gorączka przybierają na sile zamiast ustępować, należy zaprzestać leczenia na własną rękę i niezwłocznie zasięgnąć porady specjalisty. Zasadniczo, samopomoc jest wykluczona w przypadku grup ryzyka, do których zaliczają się: alergicy, kobiety w ciąży, pacjenci w zaawansowanym stadium chorób serca, nerek, wątroby lub chorób metabolicznych, osoby chore psychicznie i alkoholicy.

Istotne terminy specjalistyczne zostały objaśnione w glosariuszu na stronie 260. Metody przyrządzania mikstur leczniczych zostały opisane w rozdziale „Przygotowywanie preparatów leczniczych” na stronie 245.

## **Ochrona przyrody i podstawowe zasady dotyczące zbierania roślin dziko rosnących**

Do najważniejszych i podstawowych zasad przy zbieraniu dziko rosnących roślin leczniczych zalicza się właściwe rozpoznawanie gatunków oraz szacunek wobec matki natury. Potrzeba czasu i wprawy, by móc wyszukiwać odpowiednie, nadające się do użytku gatunki roślin.



# NAJWAŻNIEJSZE ZASADY:

- Zbieraj tylko tyle, ile jesteś w stanie zużyć od razu, chyba że chcesz mieć na zapas.
- Nigdy nie zbieraj roślin będących pod ochroną. W zależności od regionu chronione lub zagrożone mogą być różne gatunki. Zaczepnij informacji w miejscowym urzędzie ds. ochrony przyrody.
- Nigdy nie zbieraj całych roślin. W przypadku roślin występujących pojedynczo zrywa się jedynie ich część. Szczególną uwagę należy zachować przede wszystkim przy wykopywaniu korzeni. W miejscu znalezienia danego gatunku należy pozostawić odpowiednią ilość roślin celem zapewnienia ich dalszego rozwoju. Zbieraj wyłącznie te części rośliny, które możesz przetworzyć.
- Nigdy nie zbieraj roślin znajdujących się na obszarach objętych ochroną.

## **OSPRZĘT ZALECANY PRZY ZBIERANIU ROŚLIN:**

- Nożyczki, nóż i łopatką.
- Ewentualnie szkło powiększające, by móc lepiej rozpoznać cechy charakterystyczne danego gatunku.
- Koszyki i torebki papierowe do transportu roślin (stabilny kosz chroni roślinę przed zgnieceniem w czasie transportu; papierowe torebki z kolei chronią ją przed uschnięciem. Jeżeli zostawisz ją nieosłoniętą, szybko utraci swoje cenne składniki. Torebki plastikowe dobrze sprawdzą się w czasie deszczu, w przeciwnym razie wzrost temperatury powoduje przyspieszony rozkład roślin).
- Rękawiczki do zebrania roślin kłujących lub drażniących skórę.



# 50 POPULARNYCH DZIKO ROSNĄCYCH ROŚLIN LECZNICZYCH WEDŁUG MIEJSC ICH WYSTĘPOWANIA









# ŁĄKI I WRZOSOWISKA

# KRWAWNIK POSPOLITY

Wszechmogący

*Achillea millefolium* agg.

Roślina wieloletnia | 0,7 m | maj–październik | barwa biała do lekko różowej





## MIEJSCE WYSTĘPOWANIA

Krwawnik pospolity występuje na łąkach i pastwiskach, trawnikach, jak również na polach oraz przydrożach.

## SKŁADNIKI

Olejek eteryczny (geraniol, linalol, kamfora, cyneol, azulen), alkaloidy (achilleina), składniki mineralne (Si, Fe, Mn, Zn, Pb, Cu, Cr, Ni, Co, Mo, Be), substancje goryczkowe, flawony (apigenina, luteolina, rutyna), terpeny (achillina), kumaryna, kwasy fenolokarbonowe, betaina.

## CZĘŚĆ ROŚLINY DO WYKORZYSTANIA

Na krótko przed kwitnieniem.



## CZAS ZBIORU

Lipiec–sierpień.

## DZIAŁANIE LECZNICZE

Dzięki połączeniu dużych ilości garbnika z olejkami eterycznymi zawierającym azulen krwawnik pospolity zaliczany jest do najskuteczniejszych roślin leczniczych spośród całej flory w leczeniu ran. Wykazuje silne działanie przeciwkrwotoczne, przeciwzapalne, bakteriobójcze i przeciwgrzybicze. Przyspiesza gojenie ran i dlatego stosuje się go na wszelkiego rodzaju rany, w szczególności na te silnie krwawiące. Stosowanie zewnętrzne obejmuje rozległe otarcia, rany cięte i krwawienia hemoroidów, wewnętrznie zaś przy krwotokach w wyniku upadków z dużej wysokości, krwawieniach wywołanych stanem zapalnym układu pokarmowego, jak również krwawieniach w okresie menopauzy i z mięśniaków. Z uwagi na to, że jest to skuteczna roślina lecznicza dla kobiet, zakres jej zastosowania sięga od leczenia ran poporodowych (razem z dziurawcem zwyczajnym), przez dolegliwości vegetatywne miednicy mniejszej, obejmujące napięcia i skurcze, aż po leczenie bólów menstruacyjnych (bolesne miesiączki), wykazując działanie rozkurczowe i łagodzące ból. Preparaty na bazie krwawnika pospolitego wielokrotnie potwierdziły swoje działanie przeciwbólowe. Dzięki działaniu ściągającemu kompresy z krwawnika łagodzą bóle wywołane rozszerzonymi żyłami i hemoroidami w okresie ciąży. Płukanki do jamy ustnej z mocnego wywaru roślinnego pomagają w stanach zapalnych dziąseł, nie tylko w czasie ciąży. W odniesieniu do układu pokarmowego krwawnik wykazuje działanie nie tylko przeciwkrwotoczne

w razie ostrych lub przewlekłych stanów zapalnych, ale również przeciwwzdęciowe, rozkurczowe i ochronne dla wątroby (hepatoprotekcyjne); w medycynie ludowej stosuje się wilgotne, ciepłe okłady na wątrobę w razie ostrych i przewlekłych dolegliwości tego narządu, którym towarzyszy uczucie pełności i utrzymujący się ucisk. Jak wynika z najnowszych badań, krwawnik pospolity wykazuje silne właściwości ochronne (radioprotekcyjne) komórek tkankowych i limfocytów w przypadku promieniowania jonizującego; przed badaniem RTG oraz w czasie trwania radioterapii zaleca się picie herbatki z krwawnika pospolitego.

## PRZECIWSKAZANIA

Nie stosuj krwawnika pospolitego zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie w razie stwierdzonej alergii na rośliny astrowate. Nie zbieraj roślin z zanieczyszczonych gleb oraz z obszarów o wysokim zanieczyszczeniu powietrza (okolice autostrady itd.), ponieważ intensywnie wchłaniają one mikroskładniki z gleby i powietrza, w szczególności miedź i ołów.

## ZASTOSOWANIE W DOMOWEJ APTECZCE

Krwawnik pospolity można stosować w formie wyciągu roślinnego na bazie alkoholu i dodawać do mieszanek w kroplach. W celu przygotowania naparów, kąpeli nasiadawych przy dolegliwościach jamy brzusznej, okładów i kompresów ususz świeże zioło i przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku, a uzyskasz lotne olejki eteryczne.

## PRZEPIS: KĄPIEL NASIADOWA NA HEMOROIDY

Po (krwawiących) urazach hemoroidów, wypryskach odbytu lub pęknięciach błony śluzowej odbytu

- 30 g krwawnika pospolitego
- 1 owoc kasztanowca pospolitego, łuskany i posiekany (strona 90)
- 20 g liści leszczyny (strona 144)
- 10 ml srebra kolloidalnego (apteka)

Zagotuj ziele, liście i kasztany w 2,5 l wody, gotuj przez 10 minut, a następnie ostudź do temperatury ciała, przelej do miski i wymieszaj ze srebrem kolloidalnym.

## ŹRÓDŁA

Hajhashemi et al. 2016, Hänsel et al. 2013a, Jenabi/Fereidoony 2015, Mazandarani et al. 2007 i 2015, Shahani et al. 2015, Wolfenstein 2013, Yaesh et al. 2006.



Okrywy koszyczków mają na dole wąskie okrywolistki.



Pąki kwiatowe pojawiają się w maju.



Owoc: spłaszczona nieowłosiona niełupka.



Kwiaty: koszyczki zebrane w baldachogrono na szczycie pędu.



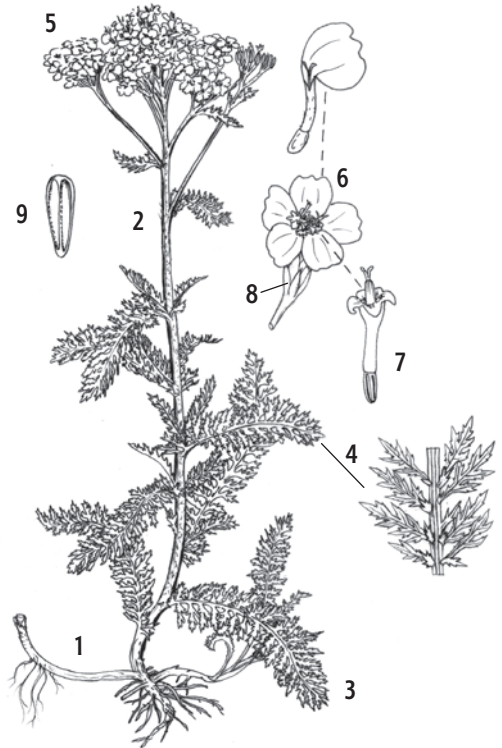
Łodygi wzniesione, omszałe, podłużnie bruzdowane.



Roślina rozmnaża się poprzez kłącza.



Liście podwójnie lub potrójnie pierzastosieczne, słabo owłosione na górnej i bardziej owłosione na dolnej powierzchni.



1. Roślina rozmnaża się za pomocą pełzających rozłogów, z których wyrastają nowe pędy.
2. Łodygi wzniesione i omszałe.
3. Liście podwójnie lub potrójnie pierzastosieczne.
4. Łodygi gęsto ulistnione, mają co najmniej 10 pierzastosiecznych liści.
5. Kwiatostanem jest baldachogrono składające się z małych koszyczków.
6. W koszyczku brzeżne kwiaty są języczkowate, nitkowate, białe lub różowoczerwone.
7. Środkowe kwiaty koszyczka są rurkowate, białe lub żółtobiałe.
8. Okrywa koszyczka składa się z omszonych, zielonych okrywolistików.
9. Owoce krwawnika pospolitego – niełupki – nie mają puchu służącego do wiatrosiewności.



# REJESTR WSKAZAŃ DO STOSOWANIA

- Alergie 19, 27, 39, 251, 253  
Angina, patrz bóle gardła 103, 135, 141, 185, 227  
Arterioskleroza 157  
Astma 111, 197  
Atopowe zapalenie skóry, patrz wysypki skórne 27, 57, 85, 99, 119  
Biegunka 23, 47, 69, 91, 119, 141, 173, 185, 219  
Bóle 19, 27, 31, 57, 73, 81, 85, 91, 123, 177, 189, 219  
Bóle brzucha 69,  
Bóle gardła 103, 135, 141, 161, 185, 227  
Bóle głowy 107, 169, 181, 197, 201,  
Bóle pleców 111, 169,  
Chrypka 35, 115, 181, 185, 201, 227  
Ciemienucha 85  
Ciśnienie tętnicze podwyższone/niskie, patrz hipertonia/  
hipotonia 23, 31, 95, 111, 149, 173, 201, 223  
Cukrzyca 39, 177  
Czyrak 107  
Depresyjny nastrój 81, 165  
Dna moczanowa 31, 99, 157, 161, 193  
Dolegliwości klimakteryjne 47, 61, 207  
Dolegliwości menstruacyjne 19, 23, 47, 61, 73, 123, 169, 207, 219  
Dolegliwości sercowe 149, 197  
Dolegliwości układu trawiennego 73, 141, 207, 215  
Dolegliwości wątrobowe 19, 51, 153, 189, 207, 211, 215, 223  
Dolegliwości zatok przynosowych 111, 173, 201  
Egzema 99, 107, 119, 177, 201  
Gorączka 73, 99, 111, 115, 123, 135, 157, 173, 185  
Grzybica pochwy 23, 219  
Grzybica skóry 119  
Grzyby jelitowe 95, 123, 141  
Hipertonia 111  
Hipotonia 173  
Infekcja grzybicza, patrz grzybica jelit, skóry, pochwy 23, 95, 119, 123, 219, 141  
Infekcje grypowe, patrz przeziębienia 23, 39, 115, 119, 153, 157, 185  
Jelito drażliwe 141  
Kamica nerkowa 99  
Kaszel 35, 43, 73, 103, 115, 181, 201, 223, 227  
Katar 35, 111, 181  
Krwinki 27, 127, 189  
Kuracja oczyszczająca, patrz kuracja wiosenna 23, 51, 193  
Kuracja wiosenna 99  
Leczenie ran 19, 73, 107, 131, 189, 227  
Lumbago 165  
Łuszczyca 85,  
Migreny 107, 123  
Moczenie nocne 65  
Naciągnięcie 149, 245  
Nerwowość 107  
Nietolerancja histaminy 47, 207  
Niewydolność żylna 77  
Nocne poty 135, 173  
Obrzęk 47, 65, 77, 91, 131, 169, 189, 248  
Obrzęk limfatyczny 77  
Odciski 211  
Odleżyny 165  
Opryszczka wargowa 161  
Pęknięcie/nacięcie krocza 119  
Pielęgnacja blizn 161, 201  
Pieluszkowe zapalenie skóry 65, 201  
Pleśniawki 23  
Pocenie się stóp 65, 110, 135, 207  
Podrażnienie oczu 73  
Poparzenia 35, 85, 107, 165  
Powiększenie węzłów chłonnych 81  
Poziom lipidów we krwi, podwyższone 47, 95, 99, 149, 215  
Problemy z prostatą 193  
Profilaktyka przeciwzakrzepowa 107, 157  
Przepływ limfy 77, 81, 95  
Przeziębienie 35, 43, 73, 103, 111, 115, 135, 157, 181, 223  
Rekonwalescencja 51, 81  
Reumatyzm 35, 157, 177, 193  
Skurcze 19, 73, 169, 197, 219  
Spadek koncentracji 197  
Stłuczenia 27, 127  
Szczeliny odbytu 119  
Szkorbut 219

Szumy uszne 95  
 Środki odstraszające owady 69  
 Świąd 23, 35, 67, 85, 119, 177, 193, 219  
 Trądzik 23, 27, 73, 85  
 Ukąszenia owadów 35, 193, 207  
 Ukąszenie meduzy 193  
 Uplawy 219  
 Wrzody 131, 145, 157, 156, 189  
 Wyczerpanie, patrz zespół przewlekłego zmęczenia 149  
 Wyprysk przewodu słuchowego 227  
 Wysypki skórne 27, 57, 85, 99, 119  
 Wzmocnienie odporności 115, 173, 185  
 Zaburzenia lękowe 197  
 Zaburzenia snu 197  
 Zaburzenia układu krążenia 107, 111, 149, 173, 193, 223  
 Zakażenie drożdżakami Candida 123  
 Zakażenie helicobacter 73  
 Zapalenie dziąseł 19, 173  
 Zapalenie oskrzeli 73, 103, 111, 115, 181, 197  
 Zapalenie pęcherza moczowego 31, 51, 65, 99, 119, 131, 161, 193  
 Zapalenie śluzówki jamy ustnej 39, 115, 135, 223, 246  
 Zapalenie ucha 103, 181, 185, 215  
 Zapalenie zatok przynosowych, patrz katar 173, 201  
 Zawroty głowy 149, 201  
 Zespół cieśni kanału nadgarstka 73  
 Zespół napięcia przedmiesiączkowego PMS 197  
 Zespół przewlekłego zmęczenia 153, 173  
 Zgaga 157  
 Złamania kości 65  
 Zmiażdżenie żeber 81  
 Znamiono naczynekowe 27  
 Zwichnięcie 27, 123, 189  
 Żylaki 145, 223

## REJESTR NAZW ROŚLIN

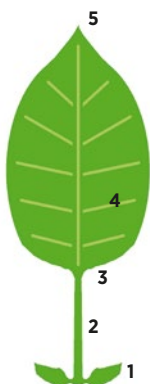
Pisownia została zaczerpnięta z aktualnego nazewnictwa Federalnej Agencji Ochrony Przyrody dostępnego na stronie internetowej [www.floraweb.de](http://www.floraweb.de). Tam znajdziesz również informacje na temat autorów nazw. W przypadku kilku nazw roślin w nawiasie podano obowiązujące, oficjalne oznaczenie.

*Achillea millefolium* agg. 18  
*Aesculus hippocastanum* 90  
*Agrimonia eupatoria* 140  
*Alchemilla vulgaris* agg. 22  
*Allium ursinum* 94  
*Anagallis arvensis* 56  
*Artemisia vulgaris* 206  
*Arum maculatum* 232  
 Babka lancetowata) 34  
*Bellis perennis* 26  
*Betula pendula* 98  
 Bez czarny 180  
 Bez hebd 242  
 Bodziszek cuchnący 160  
 Brzoza brodawkowata 98  
 Bylica pospolita 206  
*Calluna vulgaris* 30  
*Capsella bursa-pastoris* 60  
*Castanea sativa* 102  
*Chelidonium majus* 210  
*Cichorium intybus* 214  
*Colchicum autumnale* 234  
*Convallaria majalis* 236  
*Corylus avellane* 144  
*Crataegus monogyna* 148  
 Cykoria podróżnik 214  
 Czosnek niedźwiedzi 94  
 Czyściec leśny 130  
 Dąb szypułkowy 118  
*Digitalis purpurea* 238  
 Dziewanna wielkokwiatowa 226  
 Dziurawiec zwyczajny 164  
*Equisetum arvense* 64  
*Equisetum palustre* 240  
*Eupatorium cannabinum* 152  
*Filipendula ulmaria* 156  
 Fiołek trójbarwny  
 Fiołek trójbarwny 84

Fiołek wonny 200  
*Galium odoratum* 106  
*Geranium robertianum* 160  
Glistnik jaskółcze ziele 210  
Głownienka pospolita 38  
Głóg jednoszyjkowy 148  
*Hypericum perforatum* 164  
Jarząb pospolity 184  
Kasztan jadalny 102  
Kasztanowiec pospolity 90  
Konwalia majowa 236  
Kozłek lekarski 196  
Krwawnik pospolity  
Krwiściąg lekarski 46  
Kurzyśląd polny 56  
Leszczyna pospolita 144  
Lipa szerokolistna 134  
Mak polny 168  
*Matricaria chamomilla (matricaria recutita)* 72  
*Matricaria discoidea* 68  
*Matricaria recutita* 72  
*Melilotus officinalis* 76  
Miodunka płamista 114  
Mniszek lekarski 50  
*Myosotis arvensis* 80  
Naparstnica purpurowa 238  
Niezapominajka polna 80  
Nostrzyk 76  
Obrazki płamiste 232  
*Papaver rhoeas* 168  
*Picea abies* 110  
Pięciornik gęsi 218  
*Plantago lanceolate* 34  
Podbiał pospolity 222  
Pokrzywa 192  
*Potentilla anserina* 218  
*Prunella vulgaris* 38  
*Prunus spinosa* 172  
Przytulnia wonna 106  
Przywrotnik pospolity 22  
*Pulmonaria officinalis* 114  
*Quercus robur* 118  
*Rosa canina* 176  
Róża dzika 176  
Rumianek bezpromieniowy 68  
Rumianek pospolity 72  
Rzepik pospolity 140  
Sadziec konopiasty 152  
*Salix alba* 122  
*Salvia pratensis* 42  
*Sambucus ebulus* 242  
*Sambucus nigra* 180  
*Sanguisorba officinalis* 46  
*Sanicula europea* 126  
Skrzyp błotny 240  
Skrzyp polny 64  
*Sorbus aucuparia* 184  
*Stachys sylvatica* 130  
Stokrotka 26  
*Symphytum officinale* agg. 188  
Szałwia łąkowa 42  
Śliwa tarnina 172  
Świerk pospolity 110  
*Taraxacum officinale* agg. (*taraxacum* sectio *ruderalia*) 50  
Tasznik pospolity 60  
*Tilia platyphyllos* 134  
*Tussilago farfara* 222  
*Urtica dioica* 192  
*Valeriana officinalis* agg. 196  
*Verbascum densiflorum* 226  
*Viola odorata* 200  
*Viola tricolor* agg. 84  
Wiązówka błotna 156  
Wierzba biała 122  
Wrzos zwyczajny 30  
Zimowit jesienny 234  
Żankiel zwyczajny 126  
Żywokost lekarski 188



## Ważne pojęcia botaniczne



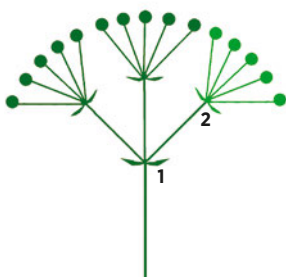
### Liść

1. Przylistki
2. Ogonek liściowy
3. Podstawa liścia
4. Unerwienie liścia
5. Szczyt liścia



### Liść potrójnie pierzastozłożony

- Upierzenie I rzędu
- Upierzenie II rzędu
- Upierzenie III rzędu

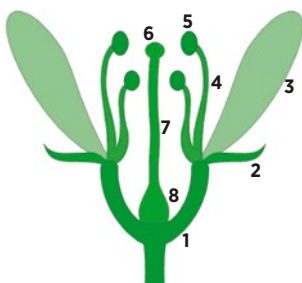


### Kwiatostan: baldach złożony

- Osie boczne I rzędu
- Osie boczne II rzędu

### Liście przykwiatowe – podsadki

1. Pokrywy
2. Pokrywki



### Kwiat

1. Dno kwiatoWE
2. Działki kielicha, kielich kwiatoWy lub kielich
3. Płatki korony, korona kwiatoWa, korona lub ogólnie najczęściej płatki kwiatoWe
4. Nitka pręcika
5. Pylnik (4 i 5 razem tworzą: pręcik)
6. Znamię słupka
7. Słupek
8. Zalążnia słupka



Dziko rosnące rośliny lecznicze występują wszędzie i rosną wokół nas. Zawierają naturalne mieszanki substancji czynnych, które oddziałują na organizm człowieka. Dzięki bogactwu składników mineralnych i witalnych wyrównują ich niedobory, pobudzają funkcje życiowe organizmu i co więcej, wykazują działanie antybakteryjne i przeciwwirusowe. Dziko rosnące rośliny lecznicze mają olbrzymi potencjał dla zdrowia. Stale są do naszej dyspozycji i sam możesz je zdobyć. Pomoże Ci w tym wiedza zawarta w tym poradniku na temat roślin występujących w najbliższym otoczeniu.

### Szczegółowe informacje i ilustracje roślin pomogą Ci:

- \* utrwalić cenną wiedzę na temat dziko rosnących roślin i ich leczniczych właściwości,
- \* rozpoznać 50 jadalnych roślin dziko rosnących,
- \* odróżnić rośliny jadalne od trujących i prawidłowo je identyfikować,
- \* sporządzić herbaty, susze, nalewki, tynktury i inne specyfiki lecznicze na podstawie przepisów uwzględniających rośliny, które warto znać i stosować, aby cieszyć się zdrowiem.

## Rośliny lecznicze, które warto mieć w domu

### Patroni:

