



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

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 Süßmuth, Claudia Gassner

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-730-0

Tytuł oryginału: *Wildwachsende Heilpflanzeneinfach 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywanie24.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

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 sprawdzają 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 koloidalnego (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 koloidalnym.

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.



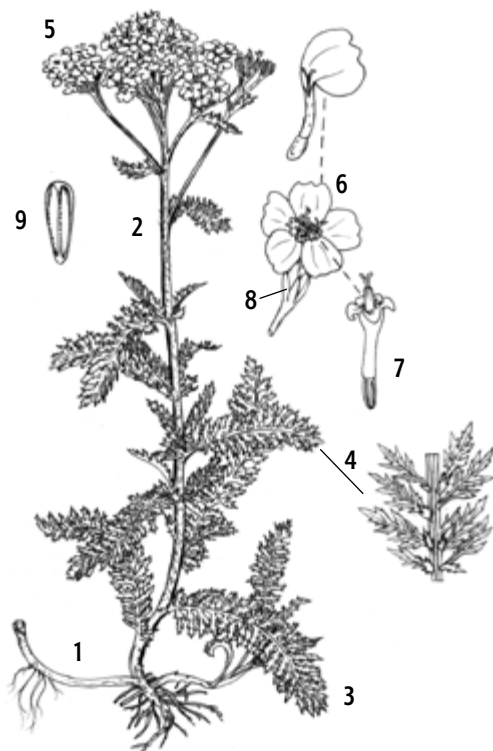
Łodygi wzniesione, omszałe, podłużnie bruzdowane.



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.

GLOSARIUSZ POJĘĆ MEDYCZNYCH

Aborcjyny: wywołujący poronienie

Adaptogeny: lecznicze substancje aktywne, które przy całkowitej nietoksyczności wskutek farmakologicznie nieswoistego działania poprawiają wytrzymałość organizmu

Adiuwanty: substancje pomocnicze, wzmacniające działanie leku

Amarum: lek goryczkowy

Analgetyczny: przeciwbólowy

Angina: zapalenie migdałków; „angina pectoris” oznacza nagły atak serca z uciskiem w klatce piersiowej

Antagonista: przeciwnik; substancja farmakologiczna blokująca działanie związków chemicznych

Antyalergiczny: skierowany przeciwko alergiom

Antyarytmiczny: skierowany przeciwko zaburzeniom rytmu serca (arytmii)

Antybakteryjny: skierowany przeciwko bakteriom

Antybiotyczny: zabijający bakterie

Antykoagulant: środek przeciwzakrzepowy

Antymikotyczny: przeciwgrzybiczy

Antyoksydant: skierowany przeciwko szkodliwemu dla komórek działaniu wolnych rodników

Antyseptyczny: skierowany przeciwko zarazkom, zwalczający zarazki

Antywirusowy: skierowany przeciwko wirusom

Aplikacja: nakładanie lub nanoszenie (maści lub lotionu)

Arterioskleroza: odkładanie się szkodliwych substancji, takich jak tłuszcz lub wapno, w naczyniach krwionośnych

Artroza: zużycie stawów wskutek wieloletniego nadmiernego przeciążenia z bolesnymi zmianami w strukturze chrząstek i kości

Bakteriostatyczny: uniemożliwiający bakteriom namnażanie się

Bakterycyd: środek bakteriobójczy

Biegunka: rozwolnienie

Biodostępność: część substancji czynnej zawarta w dawce leku, którą organizm może bezpośrednio wchłonąć

Bronchospazmolityczny: wywołujący skurcz oskrzeli

Cholecystektomia: usunięcie pęcherzyka żółciowego

Choroba przewlekła: długotrwała choroba bez jasno określonego punktu początkowego, przeważnie utrzymująca się przez długi czas

Cytotoksyczny: uszkadzający tkanki

Częstotliwość normatywna: normalna, fizjologiczna częstotliwość bicia serca

Dezynfekujący: zabijający zarazki

Diuretyczny: odwadniający

Diuretyk: środek moczopędny

Dolegliwości neurodegeneracyjne: choroby, których główną cechą charakterystyczną jest postępujące obumieranie komórek nerwowych (na przykład choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, stwardnienie zanikowe boczne ALS czy choroba Creutzfeldta-Jakoba)

Dolegliwości wegetatywne: dolegliwości autonomicznego układu nerwowego, regulującego ciśnienie tętnicze, puls, częstotliwość oddechu i trawienie

Egzema: wysypka skórna przy atopowym zapaleniu skóry

Ekspozycja: kontakt lub wystawianie się na oddziaływanie czynników zewnętrznych

Ekwilibrium: stan równowagi

Elektrolicy: rozpuszczone substancje, przede wszystkim sole, które jako składniki gospodarki wodno-elektrolitowej określają dystrybucję płynów w organizmie i tym samym stanowią podstawę wszelkich procesów życiowych

Farmakologiczny: odnoszący się do skuteczności leków

Fotoprotekcyjny: chroniący przed światłem

Genotoksyczny: uszkadzający materiał genetyczny

Granulacja: tworzenie tkanki łącznej w ramach gojenia ran

Hemostatyczny: hamujący krew

Hepatoprotekcyjny: chroniący wątrobę

Hepatotoksyczny: uszkadzający wątrobę

Hipertonia: nadciśnienie tętnicze

Hipotonia: niskie ciśnienie tętnicze

Immunomodulujący: wpływający na układ immunologiczny

Immunosupresyjny: osłabiający reakcję immunologiczną

Indukowany stresem: wywołany stresem

Ischialgia: rwa kulszowa, stany bólowe w obszarze oddziaływania nerwu kulszowego

Kandydoza: choroba infekcyjna wywołana grzybami

Kardioprotekcyjny: chroniący serce

Klimakteryjny: odnoszący się do menopauzy

Labia: wargi sromowe

Limfocyty: komórkowe części krwi, należące do białych krwinek i tym samym do układu immunologicznego organizmu

Makrofagi: składniki komórkowego układu immunologicznego

Medycyna ludowa: wiedza paramedyczna, gromadzona i przekazywana z pokolenia na pokolenie

Menorrhagia: zbyt obfite i długie krwawienia miesięczkowe

Metorrhagia: powtarzające się, acykliczne krwawienie pozamiesiączkowe

Miejscowo: lokalnie, zewnętrznie

Mięśniak: nowotwór łagodny macicy, który może prowadzić do zbyt obfitych i długich menstruacji

Mikcja: opróżnianie pęcherza

Mononukleozą: choroba zakaźna, zwana również chorobą Pfeiffera

Mutagenny: wywołujący zmiany w materiale genetycznym

Mydriaza: jedno- lub dwustronne rozszerzenie źrenic

Nabłonkowy: należący do tkanki lub wywodzący się z tkanki

Nervinum: lek oddziałujący na pracę układu nerwowego

Neuralgia: nerwoból

Neuropatia: zaburzenia nerwów obwodowych o przyczynach innych niż trauma

Neuroprotekcjny: chroniący komórki i tkanki nerwowe

Niewydolność żylna: zaburzenie żylnego przepływu krwi do serca

Nieżyt żołądka: zapalenie błony śluzowej żołądka

Nieżyt: stan zapalny błony śluzowej

Normotoniczny: normalna wartość skurczowego i rozkurczowego ciśnienia tętniczego krwi

NOx: substancje szkodliwe dla organizmu

Obkurczające: ściągające

Obstrukcyjny: utrudniający przejście

Odbudowujący kostnie: odbudowujący kości

Oralny: przyjmowany doustnie

Ostra choroba: choroba pojawiająca się nagle o mniej lub bardziej jasno określonym punkcie początkowym; przeważnie stosunkowo krótkotrwała

Oś układu dokrewnego: budowa i zależności narządów hormonotwórczych w organizmie

Patogeniczność: zdolność czynnika oddziałującego na organizm do wywołania choroby

Perystaltyka jelit: ruchy mięśni jelit

Plamiasty: w kształcie plam

Poinfekcyjny: po przebytej chorobie

Pola elektromagnetyczne: obszary wystawione na działanie ładunków i prądów elektrycznych

Poporodowy: po porodzie

Pourazowy: po urazie

Prebiotyczny: wspierający florę bakteryjną jelit

Profilaktyczny: zapobiegawczy

Prolongowany: przedłużony

Promieniowanie jonizujące: promieniowanie cząsteczkowe lub elektromagnetyczne (na przykład promieniowanie radioaktywne, rentgenowskie), które w zależności od natężenia prowadzi do znacznych uszkodzeń w organizmie

Przeciwdrobnoustrojowy: skierowany przeciwko mikroorganizmom

Przeciwozrękowy: skuteczny na gromadzenie się wody w tkankach

Przeciwydzielniczy: hamujący wydzielanie substancji

Przeciwywsiękowy: zapobiegający wyciekaniu płynów z naczyń krwionośnych (przeważnie w czasie stanu zapalnego)

Przepuszczalność naczyńiowa: zakres przepuszczalności naczyń krwionośnych w odniesieniu do substancji płynnych i stałych

Radioprotekcyjny: chroniący przed promieniowaniem

Recydywny: nawracający

Regeneracyjny: przywracający zdrowie

Rekonwalescencja: stopniowe powracanie do zdrowia po chorobie

Repelent: środek odstraszający owady

Replika: podwojenie (bakterii, wirusów itd.)

Resorbować: wchłaniać

Rozedma: występowanie powietrza w nietypowych miejscach w organizmie

Rozmaz Pap: wartość wymazu pobranego w ramach badania cytologicznego w celu wczesnego wykrycia raka macicy

Rozrost gruczołu krokowego: przerost prostaty

Salutogeneza: model postępowania ukierunkowany na zachowanie zdrowia

Sedativum: środek uspokajający

Sedatywny: uspokajający

Sekrecja: wydzielanie substancji przez organizm

Sekretolityczny: rozrzedzający wydzielinę

Spazmolityczny: rozluźniający, rozkurczowy

Stężenie w surowicy: stężenie określonej substancji w surowicy krwi

Strefy zaburzeń geomantycznych: żyły wodne, uskoki ziemi i doznania energetyczne podejrzewane o wywieranie patologicznego wpływu na organizm

Substytucja: zastąpienie

Środek antykoncepcyjny: środek zapobiegający zajściu w ciążę

Środek grzybobójczy: zabijający grzyby

Środek plemnikobójczy: zabijający plemniki

Światłoczułość: podwyższona wrażliwość na światło

Świąd: uczucie swędzenia

Tamponada: technika bandażowania polegająca na umieszczaniu bandaży (na przykład gazy) w otworach w ciele

Toksyna: substancja trująca

Toksyny bakteryjne: bakteryjne substancje trujące pochodzące z komórek bakteryjnych, które uwalniają się dopiero po ich obumarciu i już w niewielkim stężeniu uszkadzają organizm gospodarza

Tonizujący: pobudzający

Trudności z mikcją: zaburzenia oddawania moczu

Ułatwiający odkrztuszenie: ułatwiający odkasływanie

Wielooporny: odporny na działanie wielu czynnych substancji leczniczych (w odniesieniu do bakterii, wirusów, grzybów)

Wskazanie: powód stosowania danego środka terapeutycznego lub diagnostycznego

Wykwit: chorobowa zmiana skórna

Wyprysk: zapalna reakcja skórna

Wzdęcia: nadmiar gazów w jelitach

Zakrzepowe zapalenie żył: stan zapalny żył

Zapalenie gardła: choroba gardła

Zapalenie oskrzeli: zapalenie dróg oddechowych z kaszlem, wydzieliną i gorączką

Zapalenie trzustki: choroba trzustki

Zespół przewlekłego zmęczenia: choroba, której towarzyszy długotrwałe zmęczenie, wyczerpanie i brak motywacji wskutek różnych chorób podstawowych

Znieczulenie powierzchniowe: znieczulenie powierzchni

Żylak: poszerzenie żyły

Żylakowaty: pokryty żylakami

GLOSARIUSZ POJĘĆ BOTANICZNYCH

Baldach: kwiatostan, w którym wszystkie gałęzie wchodzi z jednego miejsca

Baldaszek: baldach drugiego rzędu

Błaszki liści: cząstkowy listek tworzący wraz z innymi listkami cały liść

Blizna liściowa: pozostałości na gałęzi po odpadnięciu liści

Grona: rodzaj kwiatostanu, złożony z wydłużonej osi głównej i pojedynczych kwiatów zakończonych ogonkami

Gruczoł: kulisty narząd, z którego wydobywa się wydzielina

Gruczoły korkowe, skorkowacenia: podłużne zgrubienia na pniach i gałęziach krzewów lub drzew służące do wymiany gazowej

Kwiaty języczkowe, kwiaty grzbieciste: pięciopłatkowe, pojedyncze kwiaty występujące u przedstawicieli astrowatych (asteraceae). Zrosnięta korona kwiatowa składa się z krótkiej rurki kwiatowej i wydłużonego, tak zwanego języczka

Leżący u podłoża: liście znajdują się blisko podłoża, jakby z niego wychodziły. Często mają one inny kształt niż liście lodygowe

Liście przykwiatowe: liście, które występują w górnej części lodygi, wyżej niż liście lodygowe i różnią się od nich kształtem i kolorem

Łuszczyna: owoc, który kiedy dojrzeje, pęka dwoma szwami. Łuszczynki występują przede wszystkim u przedstawicieli bobowatych (fabaceae)

Naprzeciwległy: ułożenie liści parami naprzeciw siebie

Naprzemianległy: liście lodygowe rozmieszczone są na lodydze pojedynczo, mijają się, nie znajdują się na tej samej wysokości.

Okrywolistki, okrywa: liście przeważnie otaczające kwiatostan, przykładowo koszyczek astrowatych (asteraceae) lub baldachy selerowatych (apiaceae)

Ostroga: wysoka, rurkowa, odwrócona tyłem narośl okwiatu, przeważnie pełniąca funkcję naczynia na nektar

Pąg boczny: dodatkowy pączek w osi liściowej, znajdujący się obok lub nad pąkiem głównym

Pęd: przeważnie naziemne części rośliny złożone z lodygi i liści w przypadku roślin zielnych, pnia, gałęzi i liści w przypadku roślin drzewiastych

Pierzasty: liść podzielony na listki

Przylistki: narosła przypominające liście u podstawy liści, czyli w miejscu łączenia liścia z lodygą. Przylistki są charakterystyczne dla różnych gatunków roślin, na przykład różowatych (rosaceae)

Puch kielichowy: wieniec złożony z włosków lub błoniaste obrzeże na owocach u przedstawicieli rodziny astrowatych (asteraceae). W przypadku mniszka lekarskiego (taraxacum) unoszony jest w powietrze za pomocą ogonka niczym parasol.

Puch: patrz kielich puchowy

Rozeta liściowa, rozeta: odcinek pędu, na którym liście są gęsto i ciasno ułożone obok siebie. Rozety przeważnie tworzą się przy podłożu lodygi

Rozeta: patrz rozeta liściowa

Rozłupnia: specjalny rodzaj owocu, występujący przede wszystkim u jasnotowatych (lamiaceae) i ogórecznikowatych (boraginaceae). Kiedy dojrzeje, rozpada się na jednonasienne owocki

Strąki: pochodne torebek, o długości co najmniej trzykrotnie większej niż szerokość, występują przede wszystkim u kapustowatych (brassicaceae)

Tereny ruderalne: nieużytki, na przykład na obrzeżach dróg i ulic, przy portach, nasypach kolejowych itp.

Torebka: owoc, który otwiera się wskutek zasuszenia lub zdrewnienia skorupki, uwalniając w ten sposób nasiona. Występuje w wielu rodzinach roślin, za wyjątkiem różowatych (rosaceae) i astrowatych (asteraceae)

Uskrzydłony: zawierający szerokie, podłużne listwy

Wiecha: bogato i nieregularnie rozgałęziony kwiatostan

Ziołorośla: często gęste skupiska wysokich, zielnych gatunków roślin wieloletnich, na przykład korytarze wiązków błotnej przy brzegach strumieni i rzek

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,
Chryпка 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 odstrasżające 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 naczynek 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. 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
 Fiolek trójbarwny
 Fiolek trójbarwny 84

Fiołek wonny 200
Galium odoratum 106
Geranium robertianum 160
Glistnik jaskółcze ziele 210
Głowienka 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
Przytulia 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



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:



Cena: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8168-730-0



9 788381 687300