

## Spis treści

Wstęp . . . . .	7
Rodzaje wykorzystywanych surowców roślinnych . . . . .	13
Działanie leków roślinnych . . . . .	15
Sposoby przyrządzania surowców zielarskich . . . . .	19
Kalendarz zbioru ziół . . . . .	21
<b>NAJWAŻNIEJSZE POLSKIE ZIOŁA . . . . .</b>	<b>25</b>
Arcydzięgiel litwor . . . . .	27
Babka lancetowata . . . . .	31
Bez czarny . . . . .	35
Bluszcz kurdybanek . . . . .	39
Bylica boże drzewko . . . . .	41
Bylica estragon . . . . .	43
Bylica piołun . . . . .	45
Chmiel zwyczajny . . . . .	49
Cykoria podróżnik . . . . .	51
Dynia zwyczajna . . . . .	53
Dziurawiec zwyczajny . . . . .	55
Fiołek trójbarwny . . . . .	59
Glistnik jaskółcze ziele . . . . .	61
Kminek zwyczajny . . . . .	65

Kolendra siewna . . . . .	67
Koper ogrodowy . . . . .	69
Kozłek lekarski . . . . .	73
Krwawnik pospolity . . . . .	75
Kukurydza zwyczajna . . . . .	77
Len zwyczajny . . . . .	79
Lubczyk ogrodowy . . . . .	83
Łopian większy . . . . .	87
Macierzanka piaskowa . . . . .	89
Majeranek ogrodowy . . . . .	91
Marchew siewna . . . . .	95
Melisa lekarska . . . . .	97
Mięta pieprzowa . . . . .	99
Mniszek lekarski . . . . .	101
Nagietek lekarski . . . . .	105
Ogórecznik lekarski . . . . .	109
Perz właściwy . . . . .	113
Pietruszka zwyczajna . . . . .	115
Pokrzywa zwyczajna . . . . .	117
Poziomka pospolita . . . . .	121
Prawoślaz lekarski . . . . .	125
Rumianek pospolity . . . . .	127
Skrzyp polny . . . . .	131
Słonecznik zwyczajny . . . . .	135
Stokrotka pospolita . . . . .	137
Zywokost lekarski . . . . .	141

