

Spis treści

Wprowadzenie - Anna Kiss	1
Piśmiennictwo	5
1. Roślinne produkty lecznicze i suplementy diety stosowane w zaburzeniach pracy ośrodkowego układu nerwowego oraz w stanach wyczerpania fizycznego i umysłowego - Anna Kiss	7
Ziele dziurawca	8
Kłącze różenia	14
Korzeń kozłka	18
Szyszki chmielu	24
Ziele męczennicy	27
Inne surowce	31
Surówce roślinne stosowane w stanach wyczerpania fizycznego i umysłowego (tzw. adaptogeny)	36
Korzeń żeń-szenia	36
Korzeń żeń-szenia syberyjskiego (korzeń eleuterokoka)	43
Piśmiennictwo	46
2. Roślinne produkty lecznicze stosowane w chorobach układu krążenia - Andrzej Parzonko	51
Roślinne produkty lecznicze stosowane w niewydolności mięśnia sercowego	51
Kwiatostan głogu, owoc głogu	53
Ziele serdecznika	59
Ziele konwalii	62
Inne surowce zawierające glikozydy nasercowe	66
Roślinne produkty lecznicze stosowane w zaburzeniach krążenia obwodowego	67
Liść miłorzębu	67
Owoc borówki czernicy, świeży	74
Roślinne produkty lecznicze stosowane w przewlekłej niewydolności żylnej	80
Nasienie kasztanowca	81
Kłącze ruszczyka	85
Liść winorośli	88
Ziele nostryka	92
Substancje pojedyncze izolowane stosowane w przewlekłej niewydolności żylnej	94
Piśmiennictwo	98

3. Roślinne produkty lecznicze stosowane w infekcjach kataralnych i innych stanach zapalnych dróg oddechowych	103
- Anna Kiss	
Surowce roślinne działające wykrztuśnie	104
Liść bluszczu	105
Inne surowce zawierające saponiny lub alkaloidy działające wykrztuśnie	110
Ziele tymianku pospolitego	111
Inne surowce zawierające olejek eteryczny działające wykrztuśnie	115
Surowce roślinne działające osłaniająco na górne drogi oddechowe	117
Korzeń prawoślazu lekarskiego	117
Liść babki lancetowatej	120
Surowce roślinne działające przeciwgorączkowe i napotnie	124
Surowce roślinne działające immunomodulująco, przeciwzapalnie, łagodzące objawy i skracające czas trwania przeziębienia/infekcji dróg oddechowych	125
Korzeń pelargonii	125
Ziele i korzeń jeżówki	131
Inne surowce	141
Surowce roślinne działające antyseptycznie	144
Piśmiennictwo	148
4. Roślinne produkty lecznicze stosowane jako środki przeciwzapalne i przeciwbólowe	155
- Anna Kiss	
Kora wierzby	156
Korzeń hakorośli	164
Inne surowce	169
Ziele maruny	173
Piśmiennictwo	176
5. Roślinne produkty lecznicze przyspieszające gojenie ran oraz działające przeciwzapalnie w obrębie skóry i błon śluzowych	181
- Andrzej Parzonko	
Żel aloesowy	182
Ziele wąkroty	185
Kwiat nagietka	191
Kwiat rumianku	201
Kwiat arniki	206
Surowce garbnikowe oraz pozostałe surowce stosowane zewnętrznie	209
Piśmiennictwo	216
6. Roślinne produkty lecznicze i suplementy diety stosowane w chorobach i zaburzeniach pracy układu pokarmowego	223
- Agnieszka Filipek	
Substancje goryczowe zwiększające wydzielanie soku żołądkowego i żółci	225
Irydoidy	226

Korzeń goryczki	226
Ziele tysiącznika (ziele centurii)	229
Liść bobrka trójlistnego	231
Gorzkie laktony seskwiterpenowe	233
Korzeń podróżnika	233
Korzeń mniszka lekarskiego, ziele i korzeń mniszka lekarskiego	235
Inne surowce	237
Gorzkie laktony seskwiterpenowe + olejek eteryczny (<i>aromaticum amarum</i>)	238
Ziele piołunu	238
Ziele krwawnika	241
Inne surowce	243
Laktony diterpenowe	244
Ziele szanty	244
Substancje działające rozkurczająco na przewód pokarmowy	246
Alkaloidy tropanowe	247
Alkaloidy izochinolinowe	248
Liść boldo	248
Ziele glistnika	251
Ziele dymnicy	255
Olejki eteryczne	257
Liść mięty pieprzowej, olejek miętowy	257
Kwiat rumianku	262
Owoc anyżu, olejek anyżowy	266
Owoc kminku, olejek kminkowy	268
Owoc kopru włoskiego, olejek kopru włoskiego	269
Inne surowce	273
Związki z grupy fenoli (kurkuminoidy, kwasy fenolowe, flawonoidy)	274
Kłącze kurkumy	274
Liść karczocha	278
Kwiat kocanek	282
Inne surowce	284
Kumaryny	285
Korzeń arcydzięgla	285
Inne surowce	288
Substancje działające gastro- i hepatoprotekcyjne	289
Śluzy	289
Korzeń prawoślazu	289
Nasienie kozieradki	291
Saponiny	293
Korzeń lukrecji	293
Flawonolignany	299
Owoc ostropestu plamistego	299
Substancje działające przeciwwymiotnie	303
Fenyloalkany	303
Kłącze imbiru	303
Substancje działające ściągająco - garbniki	308

Owoc borówki czernicy, suchy	308
Kora dębu	310
Kłącze pięciornika	314
Inne surowce	316
Substancje działające przeczyszczająco	318
Antranoidy	321
Sok z liści aloesu, zagęszczony i wysuszony (alona barbadoska i alona przylądkowa)	321
Liść senesu, owoc senesu	325
Kora kruszyny	329
Korzeń rzewienia	332
Polisacharydy	335
Nasienie babki jajowatej i nasienie babki płesznik	335
Nasienie lnu	337
Piśmiennictwo	346

7. Roślinne produkty lecznicze i suplementy diety stosowane w nadwadze i otyłości oraz w obniżeniu poziomu cukru i cholesterolu - Agnieszka Filipek

361

Morszczyn	367
Kłącze perzu	371
Bulwa słonecznika bulwiastego	373
Liść karczocha	375
Nasienie kozieradki	378
Nasienie babki jajowatej i nasienie babki płesznik	379
Nasienie lnu	381
Owocnia fasoli i nasiona fasoli	383
Guarana	386
Liść mate	387
Kłącze imbiru	389
Inne surowce	390
Przykładowe mieszanki ziołowe	392
Piśmiennictwo	394

8. Roślinne produkty lecznicze stosowane jako środki moczopędne oraz w łagodzeniu objawów przerostu gruczołu krokowego

- Anna Kiss

401

Surowce roślinne stosowane jako środki moczopędne, w tym zapobiegające nawrotom infekcji	401
Owoc żurawiny	408
Liść mącznicy i liść brusznicy	412
Surowce roślinne stosowane w łagodzeniu objawów przerostu gruczołu krokowego	415
Owoc palmy sabałowej	415
Kora śliwy afrykańskiej	422
Korzeń pokrzywy	426
Nasiona dyni	429

Inne surowce	433
Piśmiennictwo	435

9. Roślinne produkty lecznicze i suplementy diety stosowane pomocniczo w menopauzie i napięciu przedmiesiączkowym

- *Anna Kiss* **443**

Nasiona soi i ziele koniczyiny łąkowej 445

Szyszki chmielu i 8-prenylonaryngenina (8-PN) 454

Nasiona lnu i lignany lniane 458

Kłącze pluskwicy graniastej 462

Owoc niepokalanka zwyczajnego 467

Piśmiennictwo 471

Skorowidz 475

oprac. BPK