# ZIELNIK ZIOŁOWEJ PRZYSTANI



# ZIELNIK ZIOŁOWEJ PRZYSTANI

104 rośliny: rozpoznawanie, zbiór i zastosowanie

ALEKSANDRA KITASZEWSKA

Copyright © Ziołowa Przystań
Copyright © Aleksandra Kitaszewska

Książka jest objęta ochroną prawa autorskiego. Wszelkie udostępnianie osobom trzecim, rozpowszechnianie, publikowanie, kopiowanie oraz przetwarzanie jest nielegalne i podlega właściwym sankcjom.

AUTOR
Aleksandra Kitaszewska
ZDJĘCIA
Konrad Kitaszewski
REDAKCJA
Konrad Kitaszewski
KOREKTA
Konrad Kitaszewski
PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD
Konrad Kitaszewski
OPRACOWANIE I PRZYGOTOWANIE WYDANIA
Konrad Kitaszewski

PROJEKT OKŁADKI
Aleksandra Kitaszewska, Konrad Kitaszewski
WYDAWCA
Kitaszewscy sp. z o.o.
ISBN
978-83-983556-1-2
E-MAIL
aleksandra@ziolowaprzystan.pl
WWW
www.ziolowaprzystan.pl

Wydanie 1
Katowice 2026 r.

Publikacja ma charakter edukacyjny i informacyjny. Nie zastępuje porady lekarza ani farmaceuty. Przed zastosowaniem roślin leczniczych należy uwzględnić indywidualne przeciwwskazania, przyjmowane leki, ciążę, karmienie piersią oraz wiek użytkownika. Rośliny należy zbierać wyłącznie po pewnym rozpoznaniu i z poszanowaniem obowiązujących przepisów dotyczących ochrony gatunkowej.

# Spis treści


WPROWADZENIE

Wprowadzenie 5

Jak korzystać z zielnika 6

Jak rozpoznawać rośliny 7

Bezpieczny zbiór 8

Co właściwie zbieramy? 9

Jak czytać kalendarz zbiorów 10

Suszenie i przechowywanie 11

Legenda karty 12

ZIELNIK

Arcydzięgiel litwor – Żywokost lekarski (104 rośliny) 13

INDEKSY

Indeks nazw polskich 117

Indeks nazw łacińskich 119

Indeks według zastosowania 122

Indeks według surowca 128

Indeks według siedliska 131

Indeks według miesiąca zbioru 135

Indeks „Nie pomyl z…” 141

Gatunki chronione i wymagające szczególnej ostrożności 150

NA KONIEC

Ziołowa Przystań 151

# Wprowadzenie

Ten zielnik zebrał 104 rośliny, które w Polsce spotykamy w lesie, na łące, przy drodze i w ogrodzie. Każdej poświęciliśmy jedną stronę, tak żeby w terenie wystarczyło jedno spojrzenie.

Karty mają stały układ. Zawsze w tym samym miejscu znajdziesz opis wyglądu, siedlisko, surowiec, kalendarz zbioru, zastosowanie, gatunki podobne i uwagi. Dzięki temu porównywanie roślin jest szybkie, a wzrok wie, gdzie szukać.

Kolejność jest alfabetyczna według nazwy polskiej. Jeżeli znasz tylko nazwę łacińską, siedlisko, surowiec albo miesiąc zbioru, skorzystaj z indeksów na końcu książki. Znajdziesz tam również odwrócony indeks „Nie pomyl z…": od rośliny, z którą można się pomylić, do właściwej karty.

## SKĄD POCHODZĄ TREŚCI

Opisy powstały na podstawie materiałów Ziołowej Przystani i zostały zweryfikowane botanicznie oraz pod kątem bezpieczeństwa. Informacje o ochronie gatunkowej sprawdzono w aktualnym rozporządzeniu o ochronie gatunkowej roślin, a zastosowania i ostrzeżenia w monografiach europejskich oraz w publikacjach naukowych.

> Zielnik nie jest poradnikiem leczenia. Opisuje rośliny, ich rozpoznawanie i tradycyjne zastosowania, a przy każdej podaje ograniczenia, o których trzeba pamiętać.

# Jak korzystać z zielnika

Każda karta odpowiada na sześć pytań w stałej kolejności: jak wygląda, gdzie rośnie, co zbieramy, kiedy zbierać, do czego służy i z czym można ją pomylić.

## NAGŁÓWEK KARTY

U góry strony są siedliska, czyli krótkie hasła w rodzaju LAS, ŁĄKA, PRZYDROŻA. Obok znajduje się badge: informacja o statusie rośliny, na przykład **OCHRONA ŚCISŁA**, **OCHRONA CZĘŚCIOWA**, **ROŚLINA UPRAWNA** lub **WYSTĘPUJE W POLSCE**. Niżej nazwa polska i nazwa łacińska.

## KOLUMNA LEWA

Ilustracja botaniczna pokazuje pokrój całej rośliny, a dwa zdjęcia detali pokazują to, co w terenie rozstrzyga: surowiec i najważniejszą cechę rozpoznawczą. Podpisy pod zdjęciami mówią, co dokładnie widać.

## KOLUMNA PRAWA

„Jak rozpoznać?" opisuje cechy, po których poznasz roślinę. „Gdzie rośnie?" to siedlisko i zasięg. „Co zbieramy?" nazywa surowiec, a kalendarz pokazuje miesiące zbioru. „Zastosowanie" podaje tradycyjne i udokumentowane zastosowania. „Nie pomyl z…" wymienia gatunki podobne. „Uwaga" zawiera ostrzeżenia i informacje o ochronie. Czytaj ją zawsze przed zbiorem.

## KOD QR

Kod w dolnym rogu prowadzi do rozszerzonej karty rośliny w serwisie Ziołowej Przystani, z większą liczbą zdjęć, podobnymi gatunkami i dodatkowymi materiałami, które nie zmieściły się na jednej stronie.

# Jak rozpoznawać rośliny

Pewna identyfikacja to najważniejszy krok. Zbieramy wyłącznie to, co rozpoznaliśmy bez cienia wątpliwości.

## PATRZ NA CAŁOŚĆ, NIE NA JEDEN SZCZEGÓŁ

Porównuj kilka cech naraz: pokrój, ułożenie liści, kształt i brzeg blaszki, budowę kwiatostanu, zapach po roztarciu, rodzaj łodygi i siedlisko. Pojedyncza cecha bywa myląca, dopiero zestaw cech daje pewność.

## SPRAWDŹ „NIE POMYL Z…"

Na każdej karcie wymieniliśmy gatunki, z którymi najłatwiej pomylić opisywaną roślinę. Część z nich jest trująca. Zanim uznasz oznaczenie za pewne, przeczytaj tę sekcję i porównaj cechy odróżniające.

## ILUSTRACJA I ZDJĘCIA

Ilustracja botaniczna pokazuje budowę i proporcje całej rośliny. Bywa czytelniejsza niż zdjęcie, bo nic jej nie zasłania. Zdjęcia detali pokazują, jak roślina wygląda naprawdę: barwę, fakturę i stan surowca w porze zbioru. Używaj obu razem.

## KIEDY ODPUŚCIĆ

Gdy roślina jest przekwitnięta, uszkodzona albo w stadium, którego nie ma na karcie, odpuść. To samo dotyczy gatunków z rodzin o wielu podobnych przedstawicielach, na przykład selerowatych.

# Bezpieczny zbiór

Kilka zasad, które chronią i ciebie, i stanowisko rośliny.

- Zbieraj tylko rośliny rozpoznane z pełną pewnością.
- Nie zbieraj przy ruchliwych drogach, na terenach przemysłowych, wysypiskach i polach opryskiwanych.
- Nie niszcz całego stanowiska. Zostaw większość roślin, żeby odnowiły się w kolejnym sezonie.
- Gatunków chronionych nie zbieraj ze stanowisk naturalnych. Przy części z nich zbiór jest możliwy wyłącznie za zezwoleniem.
- Zbieraj tylko tyle, ile naprawdę zużyjesz.
- Omijaj rośliny chore, spleśniałe, pokryte nalotem, zjedzone przez owady i zanieczyszczone.
- Zbieraj w suchą pogodę, po obeschnięciu rosy. Mokry surowiec trudniej wysuszyć.
- Dbaj o czystość: czyste narzędzia, przewiewne pojemniki, szybkie przeniesienie surowca do suszenia.

## OCHRONA GATUNKOWA

Status ochrony jest podany na karcie w badge i w sekcji „Uwaga". Zestawienie gatunków chronionych i tych, które wymagają szczególnej ostrożności, znajdziesz na końcu książki.

# Co właściwie zbieramy?

„Co zbieramy?” na karcie nazywa surowiec, czyli tę część rośliny, która jest przedmiotem zbioru. Poniżej krótkie wyjaśnienia nazw używanych w zielniku.

KORZEŃ
Podziemna część rośliny, zwykle wykopywana poza sezonem wegetacji; oczyszcza się ją z ziemi i kroi przed suszeniem.

KŁĄCZE
Podziemny, zgrubiały pęd rosnący poziomo, z węzłami i pąkami, inaczej niż korzeń, który węzłów nie ma.

KORA
Zewnętrzna warstwa pędów lub pnia, zdejmowana z młodych gałęzi.

PĄKI
Nierozwinięte zawiązki pędów lub liści, zbierane przed rozwojem.

LIŚCIE
Same blaszki liściowe, zwykle bez grubych ogonków.

ZIELE
Nadziemna część rośliny: łodyga z liśćmi i kwiatami, ścinana w czasie kwitnienia.

KWIAT
Pojedyncze kwiaty albo płatki, zbierane na początku kwitnienia.

KWIATOSTAN
Cały zespół kwiatów osadzonych na wspólnej osi, na przykład baldach, koszyczek lub kotka.

OWOCE
Dojrzałe owoce, zbierane w pełni dojrzałości.

NASIONA
Dojrzałe nasiona wyłuskane z owoców lub torebek.

> Nazwy surowców na kartach pochodzą z bazy projektu. Jeżeli roślina ma dwa surowce, kalendarz pokazuje osobny wiersz dla każdego z nich.

# Jak czytać kalendarz zbiorów

Kalendarz na karcie to pasek dwunastu miesięcy oznaczonych cyframi rzymskimi, od **I** (styczeń) do **XII** (grudzień). Wyróżnione pola pokazują miesiące zbioru.

## WIERSZE

Po lewej stronie paska jest nazwa surowca. Jeżeli z jednej rośliny zbieramy dwie różne części w różnym czasie, kalendarz ma dwa wiersze, na przykład osobno kwiat i osobno owoce. Barwa wyróżnionych pól odpowiada rodzajowi surowca.

## ZAKRES, NIE DATA

Miesiąc oznacza okres, w którym surowiec zwykle nadaje się do zbioru. Termin przesuwa się z pogodą, wysokością nad poziomem morza i regionem, dlatego zawsze sprawdzaj stan rośliny, a nie samą datę w kalendarzu.

## GDY TERMIN NIE JEST PEWNY

Dla części roślin źródła nie precyzują terminu dla każdego surowca osobno. Kalendarz pokazuje wtedy wspólny okres zbioru dla całej rośliny. Indeks miesięcy na końcu książki opiera się dokładnie na tych samych danych co karty.

# Suszenie i przechowywanie

Dobrze wysuszony surowiec zachowuje barwę i zapach. Źle wysuszony pleśnieje i nadaje się tylko do wyrzucenia.

## SUSZENIE

- Rozłóż surowiec cienką warstwą, tak aby kawałki się nie nakładały.
- Zapewnij przewiew z każdej strony: sita, kraty, papier bez zadruku.
- Susz w cieniu, bez bezpośredniego słońca, które niszczy barwę i olejki.
- Przewracaj surowiec, żeby schnął równomiernie.
- Grubsze części, takie jak korzenie i kora, pokrój przed suszeniem.
- Susz do pełnej suchości: liście i kwiaty kruszą się, łodygi i korzenie łamią się z trzaskiem.

## PRZECHOWYWANIE

- Pakuj dopiero wtedy, gdy surowiec jest całkowicie suchy i wystudzony.
- Używaj szczelnych pojemników: słoików, puszek, papierowych torebek w suchym miejscu.
- Trzymaj w ciemnym, suchym i chłodnym miejscu, z dala od przypraw o intensywnym zapachu.
- Podpisuj każdy pojemnik: nazwa rośliny, surowiec, miejsce i data zbioru.
- Sprawdzaj zapasy. Surowiec zbity w bryłę, wilgotny albo o stęchłym zapachu nadaje się do wyrzucenia.

# Legenda karty


LAS • GÓRY

OCHRONA CZĘŚCIOWA

Arcydzięgiel litwor

*Angelica archangelica*

**Jak rozpoznać?**
W pierwszym roku tworzy rozetę ciemnozielonych liści, a w drugim grubą, pustą w środku łodygę, czasem z purpurowym nalotem.

**Gdzie rośnie?**
W Polsce rośnie naturalnie w Sudetach i Karpatach: w piętrze kosodrzewiny, na wilgotnych piargach, nad potokami i w dolinach rzecznych.

**Co zbieramy?**
Korzeń.

**Kiedy zbierać?**
I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII
Korzeń

*Angelica archangelica*

**Zastosowanie**
TRAWIENIE · MOCZOPĘDNE · PRZECIWBAKTERYJNE · ROZKURCZOWE
Poprawia trawienie, zwiększając wydzielanie śliny, soku żołądkowego i enzymów; działa rozkurczowo w skurczach przewodu pokarmowego, łagodzi wzdęcia i uczucie pełności.

**Nie pomyl z...**
Dzięgiel leśny; barszcz zwyczajny; barszcz Sosnowskiego.

**Uwaga**
Gatunek pod ochroną częściową. Nie zbierać ze stanowisk naturalnych. Zawiera związki uwrażliwiające skórę na słońce.

KORZEŃ KWIAT

**Więcej w aplikacji**
Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

13

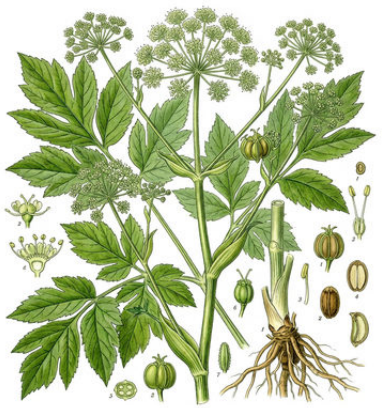
ZIELNIK ZIOŁOWEJ PRZYSTANI

1. **SIEDLISKA**: hasła mówiące, gdzie szukać rośliny.
2. **BADGE**: status rośliny (ochrona ścisła, ochrona częściowa, roślina uprawna albo występowanie w Polsce).
3. **NAZWA POLSKA**: pod nią alfabetycznie ułożone są karty.
4. **NAZWA ŁACIŃSKA**: nazwa gatunku, według niej działa drugi indeks.
5. **ILUSTRACJA BOTANICZNA**: pokrój całej rośliny.
6. **DETAL 1 I DETAL 2**: zdjęcia surowca i cechy rozpoznawczej; podpis mówi, co widać.
7. **JAK ROZPOZNAĆ?** Cechy wyglądu.
8. **GDZIE ROŚNIE?** Siedlisko i zasięg.
9. **CO ZBIERAMY?** Surowiec.
10. **KIEDY ZBIERAĆ?** Kalendarz miesięcy zbioru.
11. **ZASTOSOWANIE**: hasła działania i opis zastosowań.
12. **NIE POMYL Z...** Gatunki podobne.
13. **UWAGA**: ostrzeżenia i informacje o ochronie gatunkowej.
14. **KOD QR**: rozszerzona karta rośliny w serwisie.
15. **STOPKA**: numer strony i tytuł rozdziału.

OCHRONA CZĘŚCIOWA

# Arcydzięgiel litwor

*Angelica archangelica*



*Angelica archangelica*

## Jak rozpoznać?

W pierwszym roku tworzy rozetę ciemnozielonych liści, a w drugim grubą, pustą w środku łodygę, czasem z purpurowym nalotem.

## Gdzie rośnie?

W Polsce rośnie naturalnie w Sudetach i Karpatach: w piętrze kosodrzewiny, na wilgotnych piargach, nad potokami i w dolinach rzecznych.

## Co zbieramy?

Korzeń.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Korzeń | | | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ | | |

## Zastosowanie

TRAWIENIE · MOCZOPĘDNE · PRZECIWBAKTERYJNE · ROZKURCZOWE

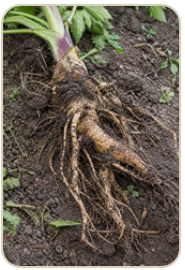
Poprawia trawienie, zwiększając wydzielanie śliny, soku żołądkowego i enzymów; działa rozkurczowo w skurczach przewodu pokarmowego, łagodzi wzdęcia i uczucie pełności.

## Nie pomyl z...

Dzięgiel leśny; barszcz zwyczajny; barszcz Sosnowskiego.

## Uwaga

Gatunek pod ochroną częściową. Nie zbierać ze stanowisk naturalnych. Zawiera związki uwrażliwiające skórę na słońce.



KORZEŃ



KWIAT

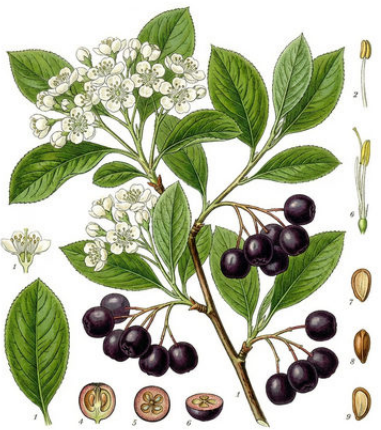
**Więcej w aplikacji**

Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

ROŚLINA UPRAWNA

# Aronia czarnoowocowa

*Aronia melanocarpa*



*Aronia melanocarpa*

## Jak rozpoznać?

Zrzucający liście na zimę, mały krzew z rodziny różowatych, osiągający zwykle wysokość od około 1,5 do 2,5 m, choć w sprzyjających warunkach może dorastać nawet do 3 m; liście jesienią czerwienieją, a owoce są czarne i lśniące.

## Gdzie rośnie?

W Polsce aronia czarnoowocowa uprawiana jest głównie jako krzew owocowy i ozdobny; rośnie na plantacjach, w ogrodach przydomowych, a niekiedy dziczeje na torfowiskach.

## Co zbieramy?

Owoce.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Owoce | | | | | | | | | ■ | ■ | | |

## Zastosowanie

PRZECIWZAPALNE · PRZECIWBAKTERYJNE · PRZECIWUTLENIAJĄCE · ODPORNOŚĆ

Działanie lecznicze aronii obejmuje silne właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne, co daje jej zdolność do neutralizacji wolnych rodników, ochrony komórek.

## Nie pomyl z...

Czeremcha amerykańska; irga czarna; bez czarny (owoce).



OWOCE



KWIAT

**Więcej w aplikacji**

Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

WYSTĘPUJE W POLSCE

# Babka lancetowata

*Plantago lanceolata*



*Plantago lanceolata*

## Jak rozpoznać?

Wieloletnia roślina zielna tworząca przyziemną rozetę długich, wąsko lancetowatych liści o wyraźnych równoległych żyłkach, osiągających zwykle 5–20 cm długości; z środka rozety wyrastają bezłodygowe, nagie pędy kwiatostanowe zakończone cylindrycznymi, wąskimi kolczastymi kłosami z drobnymi, białawymi do kremowych kwiatami.

## Gdzie rośnie?

Występuje szeroko w Europie i Azji, zawleczona i zadomowiona także na innych kontynentach; rośnie na łąkach, pastwiskach, murawach, nieużytkach, poboczach dróg i trawnikach.

## Co zbieramy?

Liście.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Liście | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |



LIŚCIE



KWIAT

## Zastosowanie

WYKRZTUŚNE · PRZECIWZAPALNE · PRZECIWBAKTERYJNE

Wielokierunkowe działanie lecznicze wynikające z zawartości śluzów, irydoidów (m.in. aukubina), flawonoidów, garbników i związków fenolowych; jej działanie obejmuje łagodzenie podrażnień i działanie osłaniające (demulcent), przeciwzapalne.

## Nie pomyl z...

Babka średnia; babka zwyczajna.

**Więcej w aplikacji**

Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

ROŚLINA UPRAWNA

# Bez czarny

*Sambucus nigra*



*Sambucus nigra*

## Jak rozpoznać?

Jego młode pędy są zielone, z czasem kora staje się szarobrunatna i silnie bruzdowana, a wnętrze pędów wypełnia biały, gąbczasty rdzeń.

## Gdzie rośnie?

W Polsce rośnie w całym kraju, na zrębach leśnych, w zaroślach nadrzecznych, na rumowiskach, skrajach lasów, skrajach dróg i w przydomowych ogrodach; lubi stanowiska wilgotne.

## Co zbieramy?

Kwiat, owoce.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kwiat | | | | | ■ | ■ | | | | | | |
| Owoce | | | | | | | | ■ | ■ | | | |

## Zastosowanie

PRZECIWZAPALNE · PRZECIWUTLENIAJĄCE · ODPORNOŚĆ

Zawierają one liczne substancje bioaktywne, takie jak flawonoidy, antocyjany, kwasy fenolowe, witamina C, witaminy z grupy B, olejki eteryczne oraz triterpeny, które odpowiadają za ich silne działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne.

## Nie pomyl z...

Bez hebd; jarząb pospolity (owoce).

## Uwaga

Surowe i niedojrzałe owoce, liście, kora i korzeń mogą wywołać wymioty i biegunkę. Owoce spożywać tylko dojrzałe i po obróbce cieplnej.



OWOCE



KWIAT

**Więcej w aplikacji**

Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

WYSTĘPUJE W POLSCE

# Bluszczyk kurdybanek

*Glechoma hederacea*



*Glechoma hederacea*

## Jak rozpoznać?

Niska bylina z rodziny jasnotowatych, osiągająca zwykle 10–20 cm wysokości, o płożących się, łatwo zakorzeniających się rozłogach i łodygach kanciastych, czasem lekko owłosionych. Liście są naprzeciwległe, sercowate lub nerkowate, o wyraźnie karbowanych brzegach, zimotrwałe, z ogonkami krótszymi od międzywęźli.

## Gdzie rośnie?

W Polsce jest pospolita na niemal całym obszarze, od nizin po regiel dolny. Preferuje stanowiska wilgotne lub półcieniste, ale toleruje też miejsca słoneczne.

## Co zbieramy?

Ziele.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ziele | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | |



ZIELE



KWIAT

## Zastosowanie

TRAWIENIE · PRZECIWZAPALNE · PRZECIWBAKTERYJNE · PRZECIWGRZYBICZE

W działaniu wewnętrznym bluszczyk kurdybanek wykazuje właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, wspiera regenerację błon śluzowych układów pokarmowego, oddechowego i moczowego, pobudza wydzielanie soków trawiennych i żółci.

## Nie pomyl z...

Jasnota purpurowa; jasnota biała; mięty.

**Więcej w aplikacji**

Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

OCHRONA CZĘŚCIOWA

# Czosnek niedźwiedzi

*Allium ursinum*



*Allium ursinum*



LIŚCIE



KWIAT

**Więcej w aplikacji**

Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

## Jak rozpoznać?

Liście są odziomkowe, jasnozielone, lancetowate, a cała roślina charakteryzuje się silnym, czosnkowym zapachem. Kwiaty białe, gwiaździste, zebrane w luźne baldachy, kwitnie głównie w maju, choć w zależności od regionu okres kwitnienia może się zaczynać już w kwietniu.

## Gdzie rośnie?

W Polsce można go znaleźć zarówno na nizinach, jak i w Karpatach w strefie regla dolnego, często tworzy rozległe stanowiska pod koronami drzew.

## Co zbieramy?

Liście.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Liście | | | ■ | ■ | | | | | | | | |

## Zastosowanie

PRZECIWUTLENIAJĄCE

Dzięki temu wykazuje on silne właściwości antyoksydacyjne: neutralizuje wolne rodniki i wspomaga ochronę przed stresem oksydacyjnym.

## Nie pomyl z...

Konwalia majowa; zimowit jesienny; obrazki.

## Uwaga

Gatunek pod ochroną częściową; zbiór z natury tylko za zezwoleniem RDOŚ. Liście łatwo pomylić z trującą konwalią i zimowitem.

WYSTĘPUJE W POLSCE

# Dziurawiec zwyczajny

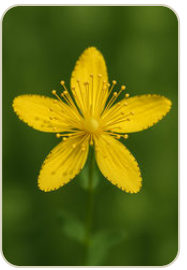
*Hypericum perforatum*



*Hypericum perforatum*



ZIELE



KWIAT

**Więcej w aplikacji**
Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

## Jak rozpoznać?

Pędy rośliny są wzniesione, rozgałęzione i nagie, z podłużnymi listewkami w dolnej części łodygi, a liście są małe, eliptyczne lub równowąskie, osadzone naprzeciwlegle; patrząc na nie pod światło, widać liczne prześwitujące punkty, które są zbiornikami olejku eterycznego.

## Gdzie rośnie?

Naturalnie występuje na łąkach, polanach, przydrożach, w zaroślach i widnych lasach; w Polsce roślina rodzima i pospolita, sięgająca w górach do regla dolnego.

## Co zbieramy?

Ziele.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ziele | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | |

## Zastosowanie

ZEWNĘTRZNIE

Jest rośliną o wszechstronnym działaniu leczniczym, wykorzystywaną zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie.

## Nie pomyl z...

Inne dziurawce.

## Uwaga

Osłabia działanie wielu leków, w tym antykoncepcji hormonalnej. W trakcie stosowania unikać silnego słońca i solarium.

WYSTĘPUJE W POLSCE

# Glistnik jaskółcze ziele

*Chelidonium majus*



*Chelidonium majus*

## Jak rozpoznać?

Wieloletnia roślina zielna osiągająca zwykle 30–100 cm wysokości, z pojedynczym, rozgałęzionym pędem, dużymi pierzastymi liśćmi o karbowanych krawędziach oraz żółtym sokiem mlecznym wypływającym po uszkodzeniu; kwitnie od maja do września drobnymi, jasnożółtymi kwiatami.

## Gdzie rośnie?

Pospolity w Europie i zachodniej Azji; rośnie w miejscach półcienistych i wilgotnych: na brzegach lasów, w zaroślach, rowach i przy drogach.

## Co zbieramy?

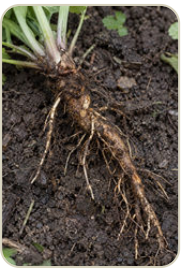
Ziele, korzeń.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ziele | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| Korzeń | | | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ | | |



ZIELE



KORZEŃ

## Zastosowanie

TRADYCYJNIE STOSOWANY

W zielarstwie ludowym wykorzystywany był przy wybranych dolegliwościach trawiennych i żółciowych.

## Nie pomyl z...

Młode rośliny makowatych. Kluczowy jest pomarańczowy sok mleczny.

## Uwaga

Stosowanie wewnętrzne jest dziś ograniczane: zgłaszano działania niepożądane dotyczące wątroby.

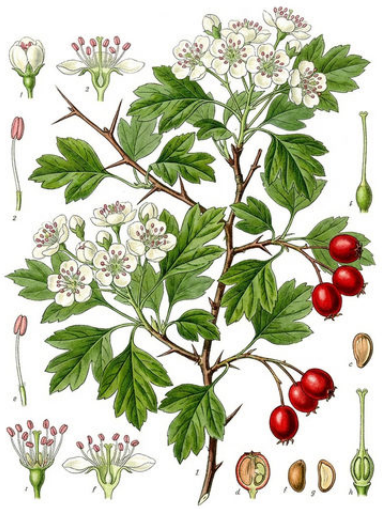
**Więcej w aplikacji**

Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

WYSTĘPUJE W POLSCE

# Głóg jednoszyjkowy

*Crataegus monogyna*



*Crataegus monogyna*

## Jak rozpoznać?

Krzew lub niewielkie drzewo dorastające zwykle do 5–8 m wysokości, o gęstej, ciernistej koronie i głęboko 3–5-klapowanych liściach; kwiat ma jedną szyjkę słupka, a ciemnoczerwony owoc zawiera jedną pestkę (stąd nazwa „jednoszyjkowy").

## Gdzie rośnie?

Gatunek ten występuje powszechnie w Europie, na obszarach północnej Afryki i zachodniej Azji, a w krajobrazie kulturowym Polski spotykany jest najczęściej w żywopłotach, zaroślach.

## Co zbieramy?

Kwiatostan, owoce.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kwiatostan | | | | | ■ | ■ | | | | | | |
| Owoce | | | | | | | | | ■ | ■ | | |

## Zastosowanie

MOCZOPĘDNE · PRZECIWZAPALNE · PRZECIWUTLENIAJĄCE · USPOKAJAJĄCE

Działa przede wszystkim jako środek kardiologiczny i naczyniowy: wykazuje działanie tonizujące i ochronne na mięsień sercowy, rozszerzające naczynia wieńcowe, łagodnie hipotensyjne oraz przeciwarytmiczne.

## Nie pomyl z...

Głóg dwuszyjkowy; tarnina.



KWIATOSTAN



LIŚCIE

**Więcej w aplikacji**

Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

ROŚLINA UPRAWNA

# Jeżówka purpurowa

*Echinacea purpurea*



*Echinacea purpurea*

## Jak rozpoznać?

Trwała bylina o wzniesionych, sztywnych pędach osiągających 60–120 cm wysokości, wyróżniająca się dużymi, koszyczkowatymi kwiatostanami z wyraźnym, stożkowym środkiem w kolorze ceglasto-brązowym i promienistymi, zazwyczaj purpurowo-fioletowymi języczkami; liście są podłużne, ząbkowane, pokryte delikatnym owłosieniem.

## Gdzie rośnie?

Pochodzi ze wschodniej i środkowej Ameryki Północnej; w Polsce uprawiana jako roślina ozdobna i lecznicza. Preferuje stanowiska słoneczne lub półcieniste oraz przepuszczalne gleby.

## Co zbieramy?

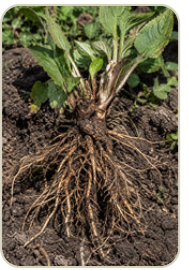
Kwitnące ziele, korzeń.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ziele | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | |
| Korzeń | | | | | | | | | | ■ | ■ | |



ZIELE



KORZEŃ

## Zastosowanie

PRZECIWZAPALNE · GOJENIE SKÓRY · ODPORNOŚĆ

Działanie immunomodulujące, przeciwzapalne, łagodnie przeciwwirusowe i przyspieszające gojenie; aktywne związki (polisacharydy, alkiloamidy i kwasy fenolowe) stymulują aktywność fagocytarną i produkcję cytokin.

## Nie pomyl z...

Rudbekia; jeżówka blada.

**Więcej w aplikacji**

Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

WYSTĘPUJE W POLSCE

# Kozłek lekarski (waleriana)

*Valeriana officinalis*



*Valeriana officinalis*

## Jak rozpoznać?

Kozłek lekarski (Valeriana officinalis) to bylina z rodziny kozłkowatych, rosnąca jako roślina wieloletnia lub dwuletnia; w pierwszym roku zakłada przyziemną rozetę liściową, w kolejnych latach wyrasta pusta, walcowata, często do 1,5–2 m łodyga.

## Gdzie rośnie?

Kozłek lekarski naturalnie występuje w całej Eurazji, z wyjątkiem stref arktycznych i pustynnych; został zawleczony także do Ameryki Północnej.

## Co zbieramy?

Korzeń.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Korzeń | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | |

## Zastosowanie

USPOKAJAJĄCE · SEN · UKŁAD NERWOWY

W medycynie stosowany jest przede wszystkim w zaburzeniach snu o podłożu nerwowym, stanach lękowych, napięciu nerwowym i nerwobólach, a także wspomagająco przy objawach menopauzalnych.

## Nie pomyl z...

Kozłek bzowy; sadziec konopiasty.

## Uwaga

Może powodować senność i utrudniać prowadzenie pojazdów; nie łączyć z alkoholem. Niezalecany w ciąży, w okresie karmienia i u dzieci do 12 lat.



KORZEŃ



KWIAT

**Więcej w aplikacji**

Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

WYSTĘPUJE W POLSCE

# Miodunka plamista

*Pulmonaria officinalis*



*Pulmonaria officinalis*

## Jak rozpoznać?

Niewielka, trwała bylina o kępach szeroko jajowatych liści pokrytych charakterystycznymi jasnymi plamami; liście są owłosione, grube i tworzą rozetę przyziemną, z wyprostowanymi lub lekko pochylonymi łodygami osiągającymi 15–30 cm wysokości.

## Gdzie rośnie?

Roślina preferuje siedliska cienistych i półcienistych lasów liściastych, żyznych i wilgotnych gleb z dużą zawartością próchnicy, często występuje w zaroślach.

## Co zbieramy?

Ziele.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ziele | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |

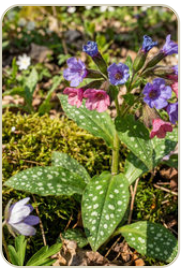
## Zastosowanie

WYKRZTUŚNE · PRZECIWZAPALNE · UKŁAD ODDECHOWY

Przede wszystkim działanie wykrztuśne, osłaniające i łagodnie przeciwzapalne, co związane jest z obecnością śluzów, saponin, flawonoidów, kwasów fenolowych oraz alantoiny; preparaty z ziela i liści stosuje się tradycyjnie w leczeniu schorzeń układu oddechowego.



ZIELE



KWIAT

## Nie pomyl z...

Miodunka ćma; żywokost lekarski (młode liście).

**Więcej w aplikacji**

Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

ROŚLINA POSPOLITA

# Mniszek lekarski

*Taraxacum officinale*



*Taraxacum officinale*

## Jak rozpoznać?

Wieloletnia bylina z rodziny astrowatych o przyziemnej rozecie głęboko powcinanych, lancetowatych liści. Pusta łodyga z mlecznobiałym sokiem kończy się jednym koszyczkiem intensywnie żółtych, języczkowatych kwiatów.

## Gdzie rośnie?

Preferuje stanowiska świetlne lub półcieniste, na glebach żyznych, umiarkowanie wilgotnych, bogatych w azot.

## Co zbieramy?

Korzeń, ziele, kwiat.

## Kiedy zbierać?




## Zastosowanie

TRAWIENIE · ŻÓŁCIOPĘDNE · ŻÓŁCIOTWÓRCZE · MOCZOPĘDNE

Działa żółciotwórczo, żółciopędnie, moczopędnie, lekko przeczyszczająco, przeciwzapalnie i przeciwutleniająco dzięki polifenolom, flawonoidom, inulinie i karotenoidom; poprawia trawienie.

## Nie pomyl z...

Mlecz zwyczajny; brodawnik jesienny; jastrzębce.



LIŚĆ



KWIAT

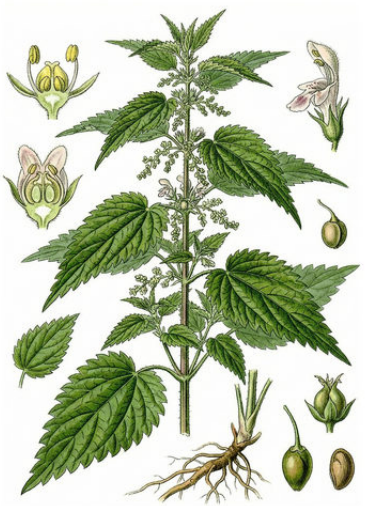
**Więcej w aplikacji**

Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

WYSTĘPUJE W POLSCE

# Pokrzywa zwyczajna

*Urtica dioica*



*Urtica dioica*



LIŚCIE



KORZEŃ

**Więcej w aplikacji**
Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

## Jak rozpoznać?

Wieloletnia, kłączowa roślina zielna osiągająca zwykle 0,5–1,5 m wysokości, o prostych, owłosionych i wyposażonych w parzące włoski pędach; liście są naprzeciwległe, sercowato-jajowate z ząbkowanym brzegiem, intensywnie zielone, a drobne, zielonkawe kwiaty zebrane są w gęste, zwisające grona.

## Gdzie rośnie?

Występuje szeroko w Eurazji, od północnej Afryki i basenu Morza Śródziemnego przez Europę Środkową i Północną aż po Syberię i część Azji; preferuje żyzne, wilgotne i ciepłe stanowiska bogate w azot.

## Co zbieramy?

Liście, korzeń, nasiona.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Liście | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| Nasiona | | | | | | | | ■ | ■ | | | |
| Korzeń | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | |

## Zastosowanie

MOCZOPĘDNE · PRZECIWZAPALNE · ŚCIĄGAJĄCE

Wykazuje właściwości przeciwzapalne, moczopędne, krwiotwórcze i ściągające oraz łagodzi objawy alergiczne; zawiera flawonoidy, kwasy fenolowe, witaminy (A, C, K), sole mineralne (żelazo, krzem, potas) i aminokwasy.

## Nie pomyl z...

Jasnota biała; jasnota purpurowa.

ROŚLINA UPRAWNA

# Prawoślaz lekarski

*Althaea officinalis*



*Althaea officinalis*

## Jak rozpoznać?

Wieloletnia roślina z rodziny ślazowatych, wyrastająca zwykle do 60–150 cm, o prostych, owłosionych pędach, miękkich, sercowatych liściach z wyraźnymi unerwieniami oraz pojedynczych, płaskich kwiatach w odcieniach bieli i bladego różu z licznymi, zrośniętymi pręcikami typowymi dla ślazów.

## Gdzie rośnie?

Naturalnie występuje w Eurazji i północnej Afryce, preferując wilgotne siedliska przybrzeżne, solniskowe, brzegi rzek i rowów oraz wilgotne łąki i tereny podmokłe.

## Co zbieramy?

Korzeń.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Korzeń | | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | |



KORZEŃ



KWIAT

## Zastosowanie

TRAWIENIE · PRZECIWZAPALNE · UKŁAD ODDECHOWY

Przede wszystkim działanie osłaniające i przeciwzapalne wynikające z dużej zawartości śluzów roślinnych; tworząc powłokę na błonach śluzowych, łagodzi podrażnienia dróg oddechowych i przewodu pokarmowego, ułatwia odkrztuszanie.

## Nie pomyl z...

Ślaz dziki; malwa.

**Więcej w aplikacji**

Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

WYSTĘPUJE W POLSCE

# Ślaz dziki

*Malva sylvestris*



*Malva sylvestris*



KWIAT



LIŚCIE

**Więcej w aplikacji**
Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

## Jak rozpoznać?

Efektowna bylina o wzniesionych, często owłosionych pędach osiągających do około metra wysokości; liście są okrągławe, dłoniasto klapowane, osadzone na długich ogonkach, a duże, kielichowate kwiaty w odcieniach różu i fioletu z wyraźnymi żyłkami pojawiają się od czerwca do września.

## Gdzie rośnie?

Gatunek jest szeroko rozprzestrzeniony w Europie, zachodniej Azji i północnej Afryce, rośnie dziko na suchych łąkach, przydrożach, nieużytkach i skrajach pól.

## Co zbieramy?

Kwiat.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kwiat | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |

## Zastosowanie

OSŁANIAJĄCE · UKŁAD ODDECHOWY · BŁONY ŚLUZOWE

Ślaz jest ceniony za dużą zawartość śluzów roślinnych i tradycyjnie wykorzystywany w formie naparów oraz herbatek.

## Nie pomyl z...

Prawoślaz lekarski; malwa.

## Uwaga

W ciąży, w czasie karmienia piersią oraz u młodszych dzieci najlepiej stosować po konsultacji z lekarzem lub fitoterapeutą.

WYSTĘPUJE W POLSCE

# Żywokost lekarski

*Symphytum officinale*



*Symphytum officinale*

## Jak rozpoznać?

Wieloletnia roślina zielna o kłączach tworzących gęste kępy, osiągająca zwykle 30–90 cm wysokości; ma grube, owłosione, często lekko owłosiono-szorstkie łodygi oraz duże, lancetowate liście o wyraźnych żyłkach.

## Gdzie rośnie?

Występuje naturalnie na wilgotnych łąkach, brzegach cieków, w rowach i przybyszowych zaroślach oraz na terenach podmokłych; jest szeroko rozprzestrzeniony w Europie.

## Co zbieramy?

Korzeń.

## Kiedy zbierać?

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Korzeń | | | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ | ■ | |

## Zastosowanie

ZEWNĘTRZNIE · STŁUCZENIA · SKRĘCENIA

Preparaty z korzenia stosuje się tradycyjnie zewnętrznie w łagodzeniu objawów drobnych skręceń i stłuczeń.

## Nie pomyl z...

Miodunka; ogórecznik; naparstnica przed kwitnieniem.

## Uwaga

Zawiera alkaloidy pirolizydynowe. Nie stosować doustnie. Preparaty z korzenia stosować zewnętrznie u osób dorosłych, krótkotrwale, nie dłużej niż 10 dni, wyłącznie na nieuszkodzoną skórę.



KORZEŃ



KWIAT

**Więcej w aplikacji**

Pełna karta · zdjęcia · podobne gatunki

# Indeks nazw polskich

Nazwy alternatywne prowadzą do karty głównej.


Arcydzięgiel litwor 13
Arnika górska 14
Aronia czarnoowocowa 15
Babka lancetowata 16
Berberys pospolity 17
Bez czarny 18
Biedrzeniec anyż 19
Bluszcz pospolity 20
Bluszczyk kurdybanek 21
Bodziszek cuchnący 22
Borówka czernica 23
Brzoza brodawkowata 24
Bukwica lekarska 25
Centuria pospolita 26
Chaber bławatek 27
Chrzan pospolity 28
Cykoria podróżnik 29
Czeremcha zwyczajna 30
Czosnek niedźwiedzi 31
Dąb szypułkowy 32
Dymnica pospolita 33
Dynia zwyczajna 34
Dziewanna wielkokwiatowa 35
Dzika róża 36
Dziurawiec zwyczajny 37
Fiołek wonny 38
Forsycja pośrednia 39
Glistnik jaskółcze ziele 40
Głóg jednoszyjkowy 41
Gwiazdnica pospolita 42
Hyzop lekarski 43
Jałowiec pospolity 44
Jasnota biała 45
Jemioła pospolita 46
Jesion wyniosły 47
Jeżówka purpurowa 48
Jeżyna (ożyna, ostrężyna) 49
Kalina koralowa 50
Kasztanowiec zwyczajny 51
Kobylak 52
Kocanka piaskowa 53
Kocimiętka 54
Kolendra siewna 55
Komosa biała 56
Koniczyna biała 57
Kozieradka pospolita 58
Kozłek lekarski (waleriana) 59
Kruszyna pospolita 60
Krwawnik pospolity 61
Krwiściąg lekarski 62
Kuklik pospolity 63
Leszczyna pospolita 64
Lipa drobnolistna 65
Lubczyk ogrodowy 66
Majeranek ogrodowy 67
Mak polny 68
Malina właściwa 69
Malwa czarna 70
Mącznica lekarska 71
Melisa lekarska 72
Mięta pieprzowa 73
Miodunka plamista 74
Mniszek lekarski 75
Morwa biała 76
Mydlnica lekarska 77
Nagietek lekarski 78
Nasturcja ogrodowa 79
Nawłoć pospolita 80
Orzech włoski 81
Ostrężyna → *Jeżyna* 49
Ostropest plamisty 82
Owoce borówki czernicy → *Borówka czernica* 23

Owoce czeremchy → *Czeremcha zwyczajna* 30
Owoce dzikiej róży → *Dzika róża* 36
Owoce maliny → *Malina właściwa* 69
Owoce rokitnika → *Rokitnik zwyczajny* 91
Owoce śliwy tarniny → *Tarnina* 107
Ożyna → *Jeżyna* 49
Perz właściwy 83
Pierwiosnek lekarski 84
Piołun pospolity 85
Pokrzywa zwyczajna 86
Połonicznik nagi 87
Prawoślaz lekarski 88
Prymulka / Pierwiosnek lekarski → *Pierwiosnek lekarski* 84
Przetacznik lekarski 89
Rdest ptasi 90
Rokitnik zwyczajny 91
Rozchodnik ostry 92
Różeniec górski 93
Rukiew wodna 94
Rumianek pospolity 95
Ruta zwyczajna 96
Rzepik pospolity 97
Serdecznik pospolity 98
Skrzyp polny 99
Sosna zwyczajna 100
Stokrotka pospolita 101
Szałwia lekarska 102
Szczaw zwyczajny 103
Ślaz dziki 104
Świerk pospolity 105
Świetlik łąkowy 106
Tarnina 107
Tasznik pospolity 108
Tatarak zwyczajny 109
Waleriana → *Kozłek lekarski* 59
Werbena pospolita 110
Widłak goździsty 111
Wierzba biała 112
Wrotycz pospolity 113
Wrzos zwyczajny 114
Złocień dalmatyński 115
Żywokost lekarski 116

# Indeks według zastosowania

Hasła pochodzą z pola „Działanie” na kartach.


## ADAPTOGENNE

Różeniec górski ..... 93

## ANTYOKSYDACYJNE

Dzika róża ..... 36

## BŁONY ŚLUZOWE

Ślaz dziki ..... 104

## DROGI MOCZOWE

Brzoza brodawkowata ..... 24
Mącznica lekarska ..... 71
Perz właściwy ..... 83
Połonicznik nagi ..... 87
Skrzyp polny ..... 99
Wrzos zwyczajny ..... 114

## DROGI ŻÓŁCIOWE

Berberys pospolity ..... 17

## GARDŁO I JAMA USTNA

Rdest ptasi ..... 90

## GOJENIE SKÓRY

Arnika górska ..... 14
Gwiazdnica pospolita ..... 42
Jeżówka purpurowa ..... 48
Krwiściąg lekarski ..... 62
Ruta zwyczajna ..... 96
Skrzyp polny ..... 99

## JELITA

Cykoria podróżnik ..... 29

## KONCENTRACJA

Różeniec górski ..... 93

## METABOLIZM GLUKOZY

Kozieradka pospolita ..... 58

## MOCZOPĘDNE

Arcydzięgiel litwor ..... 13
Brzoza brodawkowata ..... 24
Chaber bławatek ..... 27
Dymnica pospolita ..... 33
Fiołek wonny ..... 38
Głóg jednoszyjkowy ..... 41
Jałowiec pospolity ..... 44
Jasnota biała ..... 45
Jesion wyniosły ..... 47
Koniczyna biała ..... 57
Lubczyk ogrodowy ..... 66
Mniszek lekarski ..... 75
Nasturcja ogrodowa ..... 79
Nawłoć pospolita ..... 80
Perz właściwy ..... 83
Pierwiosnek lekarski ..... 84
Pokrzywa zwyczajna ..... 86
Połonicznik nagi ..... 87
Przetacznik lekarski ..... 89
Rdest ptasi ..... 90
Rukiew wodna ..... 94
Rzepik pospolity ..... 97
Skrzyp polny ..... 99
Tarnina ..... 107

## NAPOTNE

Koniczyna biała ..... 57

## NASENNE

Lipa drobnolistna ..... 65

## OBRZĘKI

Kasztanowiec zwyczajny ..... 51

## OCZY

Chaber bławatek ..... 27

## ODPARZENIA

Widłak goździsty ..... 111

## ODPORNOŚĆ

Aronia czarnoowocowa ..... 15
Bez czarny ..... 18
Dzika róża ..... 36
Jeżówka purpurowa ..... 48

## OSŁANIAJĄCE

Dziewanna wielkokwiatowa ..... 35
Ślaz dziki ..... 104

## PREBIOTYCZNE

Cykoria podróżnik ..... 29

## PROSTATA

Dynia zwyczajna ..... 34

## PRZECIWBAKTERYJNE

Arcydzięgiel litwor ..... 13
Aronia czarnoowocowa ..... 15
Babka lancetowata ..... 16
Bluszczyk kurdybanek ..... 21
Bukwica lekarska ..... 25
Chrzan pospolity ..... 28
Dąb szypułkowy ..... 32
Jałowiec pospolity ..... 44
Leszczyna pospolita ..... 64
Majeranek ogrodowy ..... 67
Malina właściwa ..... 69
Mięta pieprzowa ..... 73
Mydlnica lekarska ..... 77
Nagietek lekarski ..... 78
Nasturcja ogrodowa ..... 79
Orzech włoski ..... 81
Piołun pospolity ..... 85
Przetacznik lekarski ..... 89
Rumianek pospolity ..... 95
Rzepik pospolity ..... 97
Sosna zwyczajna ..... 100
Szałwia lekarska ..... 102

## PRZECIWBÓLOWE

Fiołek wonny ..... 38
Mięta pieprzowa ..... 73
Sosna zwyczajna ..... 100

## PRZECIWGORĄCZKOWE

Wierzba biała ..... 112

## PRZECIWGRZYBICZE

Bluszczyk kurdybanek ..... 21
Dąb szypułkowy ..... 32
Majeranek ogrodowy ..... 67
Nagietek lekarski ..... 78
Nasturcja ogrodowa ..... 79
Rumianek pospolity ..... 95
Szałwia lekarska ..... 102

## PRZECIWKRWOTOCZNE

Bodziszek cuchnący ..... 22
Tasznik pospolity ..... 108

## PRZECIWPASOŻYTNICZE

Dynia zwyczajna ..... 34

## PRZECIWUTLENIAJĄCE

Aronia czarnoowocowa ..... 15
Bez czarny ..... 18
Borówka czernica ..... 23
Czosnek niedźwiedzi ..... 31
Forsycja pośrednia ..... 39
Głóg jednoszyjkowy ..... 41
Leszczyna pospolita ..... 64
Malina właściwa ..... 69
Malwa czarna ..... 70

Melisa lekarska 72
Morwa biała 76
Ostropest plamisty 82
Rokitnik zwyczajny 91
Szałwia lekarska 102
Tarnina 107

## PRZECIWZAPALNE

Arnika górska 14
Aronia czarnoowocowa 15
Babka lancetowata 16
Bez czarny 18
Bluszczyk kurdybanek 21
Bukwica lekarska 25
Chaber bławatek 27
Czeremcha zwyczajna 30
Dąb szypułkowy 32
Fiołek wonny 38
Głóg jednoszyjkowy 41
Gwiazdnica pospolita 42
Hyzop lekarski 43
Jałowiec pospolity 44
Jasnota biała 45
Jesion wyniosły 47
Jeżówka purpurowa 48
Kalina koralowa 50
Koniczyna biała 57
Krwawnik pospolity 61
Krwiściąg lekarski 62
Kuklik pospolity 63
Leszczyna pospolita 64
Lubczyk ogrodowy 66
Majeranek ogrodowy 67
Mak polny 68
Malina właściwa 69
Malwa czarna 70
Mącznica lekarska 71
Melisa lekarska 72
Mięta pieprzowa 73
Miodunka plamista 74
Mydlnica lekarska 77
Nagietek lekarski 78
Nawłoć pospolita 80
Perz właściwy 83
Pierwiosnek lekarski 84
Pokrzywa zwyczajna 86
Prawoślaz lekarski 88
Przetacznik lekarski 89
Rukiew wodna 94
Rumianek pospolity 95
Rzepik pospolity 97
Sosna zwyczajna 100
Stokrotka pospolita 101
Szałwia lekarska 102
Świetlik łąkowy 106
Tarnina 107
Werbena pospolita 110

## PRZECZYSZCZAJĄCE

Kruszyna pospolita 60

## REGENERACJA SKÓRY

Widłak goździsty 111

## ROZKURCZOWE

Arcydzięgiel litwor 13
Biedrzeniec anyż 19
Jałowiec pospolity 44
Kolendra siewna 55
Melisa lekarska 72
Rumianek pospolity 95
Tatarak zwyczajny 109

## SEN

Kozłek lekarski (waleriana) 59

## SKÓRA

Bodziszek cuchnący 22
Brzoza brodawkowata 24
Orzech włoski 81

## SKRĘCENIA

Żywokost lekarski ..... 116

## STAWY I REUMATYZM

Jesion wyniosły ..... 47
Ruta zwyczajna ..... 96
Wierzba biała ..... 112
Złocień dalmatyński ..... 115

## STŁUCZENIA

Żywokost lekarski ..... 116

## STRES

Różeniec górski ..... 93

## ŚCIĄGAJĄCE

Bodziszek cuchnący ..... 22
Bukwica lekarska ..... 25
Dąb szypułkowy ..... 32
Jasnota biała ..... 45
Jeżyna (ożyna, ostrężyna) ..... 49
Krwawnik pospolity ..... 61
Krwiściąg lekarski ..... 62
Kuklik pospolity ..... 63
Leszczyna pospolita ..... 64
Malina właściwa ..... 69
Mącznica lekarska ..... 71
Orzech włoski ..... 81
Pokrzywa zwyczajna ..... 86
Rdest ptasi ..... 90
Stokrotka pospolita ..... 101
Świetlik łąkowy ..... 106
Tasznik pospolity ..... 108

## TRADYCYJNIE STOSOWANY

Glistnik jaskółcze ziele ..... 40
Wrotycz pospolity ..... 113

## TRAWIENIE

Arcydzięgiel litwor ..... 13
Arnika górska ..... 14
Berberys pospolity ..... 17
Biedrzeniec anyż ..... 19
Bluszczyk kurdybanek ..... 21
Bukwica lekarska ..... 25
Centuria pospolita ..... 26
Chrzan pospolity ..... 28
Cykoria podróżnik ..... 29
Dymnica pospolita ..... 33
Kobylak ..... 52
Kocanka piaskowa ..... 53
Kocimiętka ..... 54
Kolendra siewna ..... 55
Komosa biała ..... 56
Kozieradka pospolita ..... 58
Krwawnik pospolity ..... 61
Majeranek ogrodowy ..... 67
Melisa lekarska ..... 72
Mięta pieprzowa ..... 73
Mniszek lekarski ..... 75
Piołun pospolity ..... 85
Prawoślaz lekarski ..... 88
Rukiew wodna ..... 94
Szczaw zwyczajny ..... 103
Tarnina ..... 107
Tatarak zwyczajny ..... 109
Werbena pospolita ..... 110
Wrzos zwyczajny ..... 114

## UKŁAD KRĄŻENIA

Borówka czernica ..... 23
Jemioła pospolita ..... 46
Kasztanowiec zwyczajny ..... 51

## UKŁAD MOCZOWY

Dynia zwyczajna ..... 34

## UKŁAD NERWOWY

Kozłek lekarski (waleriana) ..... 59

## UKŁAD ODDECHOWY

Bluszcz pospolity 20
Chrzan pospolity 28
Dziewanna wielkokwiatowa 35
Hyzop lekarski 43
Miodunka plamista 74
Mydlnica lekarska 77
Prawoślaz lekarski 88
Ślaz dziki 104
Świetlik łąkowy 106

## USPOKAJAJĄCE

Głóg jednoszyjkowy 41
Kalina koralowa 50
Kocimiętka 54
Kozłek lekarski (waleriana) 59
Lipa drobnolistna 65
Mak polny 68
Pierwiosnek lekarski 84
Serdecznik pospolity 98
Tatarak zwyczajny 109

## WĄTROBA

Berberys pospolity 17

## WYKRZTUŚNE

Babka lancetowata 16
Biedrzeniec anyż 19
Bluszcz pospolity 20
Dziewanna wielkokwiatowa 35
Fiołek wonny 38
Hyzop lekarski 43
Jasnota biała 45
Koniczyna biała 57
Lubczyk ogrodowy 66
Mak polny 68
Miodunka plamista 74
Mydlnica lekarska 77
Nasturcja ogrodowa 79
Pierwiosnek lekarski 84
Przetacznik lekarski 89
Rukiew wodna 94
Sosna zwyczajna 100
Świerk pospolity 105
Werbena pospolita 110

## WZMACNIAJĄCE

Dzika róża 36
Kozieradka pospolita 58

## ZAPARCIA

Kruszyna pospolita 60

## ZASYPKA

Widłak goździsty 111

## ZEWNĘTRZNIE

Dziurawiec zwyczajny 37
Rozchodnik ostry 92
Ruta zwyczajna 96
Świetlik łąkowy 106
Złocień dalmatyński 115
Żywokost lekarski 116

## ŻÓŁCIOPĘDNE

Dymnica pospolita 33
Kocanka piaskowa 53
Krwawnik pospolity 61
Lubczyk ogrodowy 66
Mniszek lekarski 75
Nagietek lekarski 78
Piołun pospolity 85
Szczaw zwyczajny 103
Werbena pospolita 110

## ŻÓŁCIOTWÓRCZE

Arnika górska 14
Dymnica pospolita 33
Kocanka piaskowa 53
Mniszek lekarski 75

Piołun pospolity ..... 85
Rzepik pospolity ..... 97
Tatarak zwyczajny ..... 109

## ŻYŁY

Kasztanowiec zwyczajny ..... 51

# Indeks według surowca


## DOJRZAŁE ORZECHY

Orzech włoski ..... 81

## IGŁY

Sosna zwyczajna ..... 100
Świerk pospolity ..... 105

## KŁĄCZE

Perz właściwy ..... 83
Tatarak zwyczajny ..... 109

## KŁĄCZE I KORZENIE

Różeniec górski ..... 93

## KŁĄCZE I KORZEŃ

Kuklik pospolity ..... 63

## KŁĄCZE Z KORZENIAMI

Krwiściąg lekarski ..... 62

## KORA

Dąb szypułkowy ..... 32
Jesion wyniosły ..... 47
Kalina koralowa ..... 50
Kasztanowiec zwyczajny ..... 51
Kruszyna pospolita ..... 60
Wierzba biała ..... 112

## KORZEŃ

Arcydzięgiel litwor ..... 13
Berberys pospolity ..... 17
Chrzan pospolity ..... 28
Cykoria podróżnik ..... 29
Glistnik jaskółcze ziele ..... 40
Jeżówka purpurowa ..... 48
Kobylak ..... 52
Kozłek lekarski (waleriana) ..... 59
Lubczyk ogrodowy ..... 66
Mniszek lekarski ..... 75
Mydlnica lekarska ..... 77
Pierwiosnek lekarski ..... 84
Pokrzywa zwyczajna ..... 86
Prawoślaz lekarski ..... 88
Szczaw zwyczajny ..... 103
Żywokost lekarski ..... 116

## KOSZYCZKI KWIATOWE

Rumianek pospolity ..... 95

## KOTKI

Wierzba biała ..... 112

## KWIAT

Arnika górska ..... 14
Bez czarny ..... 18
Chaber bławatek ..... 27
Dziewanna wielkokwiatowa ..... 35
Jasnota biała ..... 45
Kalina koralowa ..... 50
Kasztanowiec zwyczajny ..... 51
Koniczyna biała ..... 57
Malwa czarna ..... 70
Mniszek lekarski ..... 75
Nasturcja ogrodowa ..... 79
Stokrotka pospolita ..... 101
Ślaz dziki ..... 104
Tarnina ..... 107
Wrotycz pospolity ..... 113
Złocień dalmatyński ..... 115

## KWIATOSTAN

Głóg jednoszyjkowy ..... 41
Kocanka piaskowa ..... 53

## KWIATOSTANY MĘSKIE

Leszczyna pospolita ..... 64

## KWIATOSTANY Z PODSADKĄ

Lipa drobnolistna 65

## KWIATY

Forsycja pośrednia 39

## KWIATY (Z KIELICHEM)

Pierwiosnek lekarski 84

## KWIATY / KOSZYCZKI KWIATOWE

Nagietek lekarski 78

## KWITNĄCE ZIELE

Jeżówka purpurowa 48

## KWITNĄCE ZIELE / WIERZCHOŁKI PĘDÓW

Wrzos zwyczajny 114

## LIŚCIE

Babka lancetowata 16
Berberys pospolity 17
Bluszcz pospolity 20
Borówka czernica 23
Brzoza brodawkowata 24
Czosnek niedźwiedzi 31
Jesion wyniosły 47
Jeżyna (ożyna, ostrężyna) 49
Lubczyk ogrodowy 66
Malina właściwa 69
Mącznica lekarska 71
Melisa lekarska 72
Morwa biała 76
Nasturcja ogrodowa 79
Orzech włoski 81
Pokrzywa zwyczajna 86
Rokitnik zwyczajny 91
Szałwia lekarska 102
Szczaw zwyczajny 103

## MŁODE LIŚCIE I PĘDY

Komosa biała 56

## MŁODE PĘDY

Świerk pospolity 105

## MŁODE SZYSZKI

Sosna zwyczajna 100

## NASIONA

Dynia zwyczajna 34
Kasztanowiec zwyczajny 51
Komosa biała 56
Kozieradka pospolita 58
Pokrzywa zwyczajna 86

## NASIONA I ŁUSZCZYNKI

Tasznik pospolity 108

## ORZECHY

Leszczyna pospolita 64

## OWOC

Biedrzeniec anyż 19

## OWOCE

Aronia czarnoowocowa 15
Bez czarny 18
Borówka czernica 23
Czeremcha zwyczajna 30
Głóg jednoszyjkowy 41
Jeżyna (ożyna, ostrężyna) 49
Kalina koralowa 50
Kolendra siewna 55
Malina właściwa 69
Morwa biała 76
Rokitnik zwyczajny 91
Tarnina 107

## OWOCE (NIEŁUPKI)

Ostropest plamisty 82

## PĄKI

Sosna zwyczajna 100

## PŁATKI

Mak polny 68

## SOK (OSKOŁA)

Brzoza brodawkowata 24

## SZUPINKI (OWOCE POZORNE)

Dzika róża 36

## SZYSZKOJAGODY

Jałowiec pospolity 44

## ZARODNIKI

Widłak goździsty 111

## ZIELE

Bluszczyk kurdybanek 21
Bodziszek cuchnący 22
Bukwica lekarska 25
Centuria pospolita 26
Dymnica pospolita 33
Dziurawiec zwyczajny 37
Fiołek wonny 38
Glistnik jaskółcze ziele 40
Gwiazdnica pospolita 42
Hyzop lekarski 43
Kocimiętka 54
Krwawnik pospolity 61
Krwiściąg lekarski 62
Kuklik pospolity 63
Majeranek ogrodowy 67
Mięta pieprzowa 73
Miodunka plamista 74
Mniszek lekarski 75
Nasturcja ogrodowa 79
Nawłoć pospolita 80
Piołun pospolity 85
Połonicznik nagi 87
Przetacznik lekarski 89
Rdest ptasi 90
Rozchodnik ostry 92
Rukiew wodna 94
Ruta zwyczajna 96
Rzepik pospolity 97
Serdecznik pospolity 98
Świetlik łąkowy 106
Tasznik pospolity 108
Werbena pospolita 110

## ZIELE (MŁODE PĘDY Z LIŚĆMI)

Jemioła pospolita 46

## ZIELONE NASIONA

Nasturcja ogrodowa 79

## ZIELONE OWOCE

Orzech włoski 81

## ZIELONE PĘDY PŁONNE (ZIELE)

Skrzyp polny 99

# Ziołowa Przystań

Zielnik jest częścią większego projektu: serwisu i aplikacji, w których każda roślina ma rozszerzoną kartę.

Kod QR na karcie prowadzi do rozszerzonej karty rośliny w serwisie. Znajdziesz tam większe zdjęcia, dodatkowe gatunki podobne oraz materiały, które nie mieszczą się na jednej stronie.

## JAK ZESKANOWAĆ KOD

Otwórz aparat w telefonie i skieruj go na kod z odległości kilkunastu centymetrów. Gdy pojawi się adres, potwierdź otwarcie. Kod działa również w aplikacjach do skanowania kodów QR.

## KONTAKT I UWAGI

Uwagi o treści kart, zauważone błędy i propozycje nowych roślin prosimy kierować przez stronę ziolowaprzystan.pl. Każda kolejna edycja zielnika korzysta z tych zgłoszeń.