

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
Aloes ( <i>Aloe arborescens</i> ); liście (z co najmniej 3-letniej rośliny)		Napar z liści wewnętrznie (przy stanach zapalnych żołądka i jelit)				Liść (regeneruje skórę i błony śluzowe); napar z liści zewnętrznie na oparzenia, owrzodzenia, odleżyny		Liść		Liść (przeciwbólowo, poprawia odporność); napar z liści – do przemywania oczu przy zapaleniu spojówek, rogówek
Arcydzięgiel litwor ( <i>Archangelica officinalis</i> )	Olejek (moczopędne)	Olejek (reguluje trawienie)			Olejek (przeciwbólowe, uspokajające)	<b>fotouczulające!!</b>		Olejek (zabija bakterie i grzyby)	Korzenie, łodygi, liście, kwiaty, owoce	
Arnika górská ( <i>Arnica montana</i> )				Kwiaty (uszczelniają naczynia włosowate; przeciwzapalne, przeciwobrzękowe)		Kwiaty (przyspieszają gojenie się ran i wybroczyn)		Kwiaty (przeciwzapalnie)	Kwiaty, korzenie i kłącza	
Aronia czarnowocowa ( <i>Aronia melanocarpa</i> ); owoce (sierpień – wrzesień)		Owoce (regenerują wątrobę, osłaniają na trzustkę i nerki, pomagają przy zespole jelita drażliwego)		Owoce (krążenie wieńcowe, mózgowie i oczne, wzmacniają naczynia krwionośne, hamują małe krwawienia, obniżają ciśnienie i cholesterol,					Owoce (liczne witaminy i minerały)	Owoce (zmniejszają alergię, goją owrzodzenia)

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
				pobudzają produkcję krwi)						
Babka lancetowata ( <i>Plantago lanceolata</i> ); liście (maj – wrzesień)		Przeciwzapalne, powlekające, antyoksydacyjne (odwar z liści doustnie)	Wykrztuśne, powlekające, przeciwzapalne (liście)			Regenerujące uszkodzenia, ściągające (odwar z liści zewnętrznie)			Liście, nasiona	
Babka zwyczajna ( <i>Plantago major</i> ); liście (maj – wrzesień)		Przeciwzapalne, osłaniające (doustnie)	Wykrztuśne, osłaniające			Regenerujące, na skaleczenia i ukąszenia (świeże liście)			Liście	
Barszcz zwyczajny ( <i>heracleum sphondylium</i> ); ziele (wiosna – początek lata, korzeń i owoce – jesień)		Pubudza trawienie (ziele, korzeń, kwiaty)	Na nieżyty dróg oddechowych (ziele, korzeń, kwiaty)	Uszczelniające (ziele, korzeń, kwiaty)	Uspokajające (ziele, korzeń, kwiaty)	<b>Fotouczulające!</b>			Świeże liście, młode łodygi, kwiaty, dojrzałe nasiona	
Bazylia pospolita ( <i>Ocimum basilicum</i> ); ziele (lipiec-sierpień)		Na zaburzenia trawienne; rozkurczowe, pobudza wydzielanie się soków trawiennych (ziele)								
Berberys zwyczajny ( <i>Berberis vulgaris</i> )		Żółciopędne, na trawienie, wspomagające wątrobę (owoce)		Zwiększa krzepliwość krwi (owoce); obniża ciśnienie	Przeciwbólowe (kora, korzenie i liście)		Przyspiesza obkurczanie się macicy po porodzie (owoce)	Przeciwgorączkowe, wzmacniają odporność, na reumatyzm	Owoce (wrzesień, październik)	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
				(kora, korzeń, liście)				(owoce); na bakterie i pierwotniaki (kora, korzeń, liście)		
Bez czarny ( <i>Sambucus nigra</i> )	Kwiaty (moczopędne)	Przeczyszczające (owoce)		Wzmacniająca naczynia włosowate i poprawia krążenie serca (kwiaty)	Przeciwbólwo na migreny (owoce)	Napotne (kwiaty)		Przeciwwirusowe, przeciwgorączkowe (kwiaty, owoce), zwiększa odporność (owoce)	Kwiaty (maj, czerwiec), owoce (wrzesień; muszą być dojrzałe i po obróbce term.)	Oczyszczające organizm z toksyn (owoce)
Biedrzyk anyż ( <i>Pimpinella anisum</i> ); owoc (sierpień)		Reguluje pracę układu pokarmowego (napar z owoców)	Wykrztuśne (napar z owoców)				Mlekoopędne (napar z owoców)			
Biedrzyk mniejszy ( <i>Pimpinella saxifraga</i> ); korzeń (wczesna wiosna lub jesień)	Korzeń (odwar; moczopędne)	Pobudza trawienie, przeciwzapalne (korzeń, odwar)	Wykrztuśne, rozkurczowe, przeciwastmatyczne (korzeń, odwar)						Liście (wiosna do jesieni), korzenie (jw.), nasiona (dojrzałe)	Rozkurczowe (odwar z korzenia)
Biedrzyk wielki ( <i>Pimpinella major</i> )	Korzeń (odwar; moczopędne)	Pobudza trawienie, przeciwzapalne (korzeń, odwar)	Wykrztuśne, rozkurczowe, przeciwastmatyczne (korzeń, odwar)							Rozkurczowe (odwar z korzenia)
Bluszcz kurdybanek ( <i>Glechoma hederacea</i> ); ziele (kwiecień – czerwiec)		Na trawienie, żółciopędne, na nieżyty				Okłady na trądzik i oparzenia		Poprawia odporność (liście,	Liście (zwł. wiosną)	Oczyszczające organizm (liście,

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
		układu pok., kamice żółciową, zapalenia dróg żółciowych; na zapalenia jamy ustnej i gardła (zewnątrznie, do płukania) (napar i odwar z ziela)				(napar i odwar z ziela)		łodygi, kwiaty)		łodygi, kwiaty)
Bodziszek cuchnący ( <i>Geranium robertianum</i> ); ziele (lato)		Do płukania jamy ustnej (napar z ziela)				Ściągające i antyseptyczne; na trądzik (zew.), na ropiejące rany (napar z ziela)				
Bodziszek łąkowy ( <i>Geranium pratense</i> ); ziele (lato), kłaczce (jesień, wczesna wiosna)		Do płukania jamy ustnej (napar z ziela)				Ściągające i antyseptyczne; na trądzik (zew.), na ropiejące rany (napar z ziela)				
Borówka brusznica ( <i>Vaccinium vitis-idaea</i> ); liście (jesień), owoce (sierpień)	Liście (odwar; moczopędne); na zakażenia i nieżyty nerek i pęcherza	Liście (przeciwbiegunkowe); owoce (regulują działanie przewodu p.)						Odwar z liści (przeciwzapalne, bakteriobójcze)	Owoce (sierpień)	
Borówka czernica		Odwar z liści		Odwar z liści				Owoce –	Owoce	Owoce –

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
( <i>Vaccinium myrtillus</i> ); liście (wczesna wiosna i pod koniec lata), owoce (czerwiec-lipiec)		i owoców (przeciwbiegunkowo); owoce świeże i suszone – przeciwo-baczy-cowo		i owoców (obniżają poziom cukru, poprawiają krążenie); owoce – przeciwkrwotoczne				przeciwbakteryjne, przeciwzapalne	(czerwiec-lipiec)	poprawiają widzenie w nocy
Brzoza brodawkowata ( <i>Betula pendula</i> ); kora i pączki (zima-wczesna wiosna), liście (maj)	Liście (moczopędne, oczyszczające, odkażające drogi moczowe)			Kora (obniża cholesterol, zwiększa wchłanianie insuliny)		Liście (na choroby skóry, zwł. trądzik)			Sok (wczesna wiosna), podkorze (wiosna), liście (zaraz po rozwinięciu)	Liście (oczyszczające, napotne; na reumatyzm [wyciągi alkoholowe z pączków, zewnętrznie], dnę moczową, gościec); sok (wzmacniające)
Buk zwyczajny ( <i>Fagus sylvatica</i> ); kora (wiosna)		Napar z kory (doustnie; przeciwbiegunkowe, przeciwpasożytnicze); herbatka z liści (doustnie; na nieżyt żołądka, ból zębów, zapalenie)	Wyciąg z drewna						Liście (wiosną); nasiona (po obraniu)	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
		dziąseł i jamy ustnej)								
Bukwica zwyczajna( <i>Betonica officinalis</i> ); ziele (czerwiec-wrzesień)	Ziele i kłącze (moczopędne)	Ziele i kłącze (odwar; żółciopędne, przeciwbiegunkowe, na nieżyty żołądka i jelit, na zatrucia pokarmowe, nadkwaśność, wzdęcia)							Liście (maj-wrzesień); łądyga (wiosną)	Ziele i kłącze (wzmacniające)
Bylica Boże drzewko ( <i>Artemisia abrotanum</i> ); zakwitające, szczytowe części pędów (lipiec-sierpień)		Napar z ziela (doustnie; żółciopędne, pobudza wydzielanie soku żołądkowego i trzustkowego; na niewydolność wątroby i niestrawność; przeciw pasożytom)								<b>Trujące w większych ilościach!!</b>
Bylica estragon ( <i>Artemisia dracunculus</i> ); szczytowe pędy (lato)		Napar z ziela (żółciopędne, pobudza trawienie; wiatropędne, rozkurczowe)							Liście (maj-lipiec) – jako przyprawa	
Bylica piołun ( <i>Artemisia</i>		Napar z liści i				Napar z liści				<b>Trujące w</b>

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
<i>absinthium</i> ); przyziemne liście (lato w 1. roku wegetacji), górne odcinki pędów (lipiec-wrzesień u roślin starszych niż rok)		ziela (żółciopędne, pobudza trawienie)				zewnątrznie – przeciw wszom i świerzbowcom				<b>większych ilościach!!</b>
Bylica pospolita ( <i>Artemisia vulgaris</i> ); ziele		Ziele (na trawienie, żółciopędne; zwalcza pasożyty przewodu pok., zwiększa apetyt, na wzdęcia, niedokwaśność, niestrawność, łagodzi skurcze męśni brzucha)							Liście (wiosna) – przyprawa, dodatek do herbaty i nalewek	
Chaber bławatek ( <i>Centaurea cyanus</i> ); kwiat (maj-sierpień)	Napar z kwiatów (moczopędne)								Kwiaty (gł. dekoracyjne)	Napar z kwiatów (zewnątrznie – na zapalenie spojówek i nadwrażliwość oczu, na łupież)
Chmiel zwyczajny ( <i>Humulus lupulus</i> ); szyszki i gruczoły (sierpień)	Szyszki (moczopędne)	Szyszki (ułatwiają trawienie)		Szyszki (obniżają ciśnienie)	Szyszki (napar; uspokajające, nasenne)			Szyszki (bakteriobójcze)	Pędy (kwiecień/maj; jak szparagi); liście (wiosna);	Szyszki (okłady zew.; łagodzą bóle reumatyczne, korzenie nerwowe)

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
									szyszki (przyprawa, do produkcji piwa, zamiennik zakwasu)	
Chrzan pospolity ( <i>Armoracia rusticana</i> ); świeże korzenie (jesień)		Świeży, roztarty korzeń (pobudza trawienie); przeciwrobacze	Syrop z korzenia (wykrztuśne, odkaża górne drogi oddechowe)	Korzeń (obniża ciśnienie, pobudza serce)				Korzeń (grzybo- i bakterio-bójczy)	Korzenie; liście (czerwiec-wrzesień)	Korzeń (wit. C); okłady (przeciwreumatyczne, na bóle stawów, kości, nerwobóle)
Chwastnica jednostronna ( <i>Echinochloa crus-galli</i> )			Płukanki na ból gardła	przeciwwkrwotoczne		Okłady na rany i owrzodzenia			Nasiona (sierpień-październik) – jak kasza; pędy (wiosna; jadalne na surowo lub gotowane)	
Cis pospolity ( <i>Taxus baccata</i> )									Osnówki (gdy są dojrzałe; jako dodatek)	<b>Wszystko inne śmiertelnie trujące!!</b>
Cykoria podróżnik ( <i>Cichorium intybus</i> ); korzeń (październik)		Odwar z korzeni (doustnie; pobudza sok żołądkowy, żółć, łaknienie; przy zaburzeniach				Napar z liści (okład – zmniejsza obrzęki pod oczami)			Korzeń (z młodych, 1-2 letnich roślin, przed kwitnieniem; po obróbce term., jako dodatek); liście (młode,	



Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
		trawienia, na wątrobę)							na wiosnę, trzymać jakiś czas bez światła – dodatek, zmielone jako przyprawa); pędy i kwiaty (można marynować w occie, kwiaty do dekoracji)	
Czarnuszka polna ( <i>Nigella arvensis</i> ); nasiona (wrzesień)	Nasiona (moczopędne)	Napar z nasion (żółciopędne, rozkurczowe, na nieżyty przewodu pok.)	Nasiona (wykrztuśne)			Olej z nasion (na grzybicę skóry)	Nasiona (mlekoopędne)	Nasiona (przeciwbakteryjne); olej z nasion – poprawia odporność, przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwalergiczne)	Nasiona (przyprawa)	
Czarnuszka siewna ( <i>Nigella sativa</i> ); nasiona (wrzesień)		Napar z nasion (żółciopędne, rozkurczowe, na nieżyty przewodu pok.)								
Cząber ogrodowy ( <i>Satureia hortensis</i> ); ziele (lipiec-wrzesień)		Napar z ziele (doustnie na zaburzenia				Napar z ziele (zewnętrznie na zapalenie				

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
		trawienne)				skóry)				
Czeremcha zwyczajna ( <i>Padus avium</i> ); kora (wiosna, z młodych gałązek), kwiaty (kwiecień/maj)	Owoce (moczopędne)	Owoce (przeciwbiegunkowe)				Odwar z kory i kwiatów (zewnątrznie na choroby skóry, trudno gojące się rany, świerzb, grzybicę)		Owoce (na odporność)	Owoce (pocz. lipca)	Owoce (na gościec)
Czosnaczek pospolity ( <i>Alliaria petiolata</i> ); ziele (wiosna, przed kwitnieniem lub w pocz. fazie)		Nalewka z ziela doustnie (odkażające i rozkurczające na przewód pok.; wyciąg alkoholowy – przeciwoznaczycowe); liście i pędy (poprawiają trawienie)	Liście i pędy (astma, zapalenie oskrzeli)	Liście i pędy (regulują ciśnienie); nasiona (na nerwicę serca)				Ziele (przeciw pasożytom, przeciwbakteryjne, odkażające)	Liście i pędy (kwiecień-czerwiec); dodatek, przyprawa; kwiaty (kwiecień/maj – dekoracja), nasiona (przed końcem maja, łącznie z zielonymi łuszczynami; przyprawa; latem – na musztardę)	Nalewka z ziela zew. (na reumatyzm, nerwobóle)
Czosnek pospolity ( <i>Allium sativum</i> ); świeże cebule (jesień)		regulujące	regulujące	regulujące				Na bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty		
Czosnek niedźwiedzi ( <i>Allium ursinum</i> )	Cebula (moczopędne)	Odkaża przewód pokarmowy		Obniża ciśnienie i cholesterol,				Przeciwzapalne, przeciwbakteryjne	Liście (marzec-kwiecień),	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
				zapobiega zwapnieniu naczyń krw.				ryjne, odkażające	kwiaty (kwiecień-czerwiec), cebule (od maja)	
Czyścica storzyszek ( <i>Clinopodium vulgare</i> ); ziele (lato)		Napar z ziela (rozkurczowo, pobudza trawienie, na zaburzenia przewodu pok.								
Czyściec błotny ( <i>Stachys palustris</i> )	Nalewka z kwiatów na dnę moczanową			Nalewka z kwiatów na chorobę wieńcową i krwotoki wew.	Nalewka z kwiatów – uspokajające, na bóle głowy	Przyspiesza gojenie ran (zew.)			Kłącza (od września do maja – można smarzyć, piec, kisić), nasiona (gdy dojrzałe; jak kasza), pędy (młode, wiosną; do gotowania)	
Czyściec leśny ( <i>Stachys sylvatica</i> )	Napar (moczopędne)	Napar (rozkurczowe)			Napar (wzmacnia układ nerwowy, na neuralgie)		Napar (reguluje cykl miesięczkowy)		Liście (młode; kwiecień-czerwiec; jako przyprawa/do datek), korzenie (wczesna wiosna lub jesień; po obróbce)	Napar (poprawia pracę tarczycy i śledziony)

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
									term.; wysuszone można zmielić na mąkę)	
Dąb bezszypułkowy ( <i>Quercus petraea</i> ); kora (wiosna)		Odwar z kory (doustnie – na biegunki, zatrucia, przewlekłe nieżyty żołądka i jelit)	Odwar z kory (do płukania jamy ustnej w anginie lub zapaleniu dziąseł)			Odwar z kory (ściągające na małe rany, wrzody, zapalenia skóry)		odkaza	Żołędzie (po wypłukaniu garbników)	
Dąb szypułkowy ( <i>Quercus robur</i> ); kora (wczesna wiosna)		J.w.	j.w.			j.w.		odkaza	Żołędzie (wrzesień; gotować w ługu lub przepłukiwać ; jak kasza, mąka, kawa); liście (marzec-kwiecień; dodatek)	Wywar z kory przy hemoroidach i nadmiernej potliwości stóp
Dąbrówka rozłogowa ( <i>Aiuga reptans</i> )			Napar z ziela (na ból gardła i infekcje jamy ustnej)			Napar z ziela (na trudno gojące się rany)		Ziele (w pełni kwitnienia; bakteriobójcze i przeciwzapalne)	Liście (marzec/kwiecień; przyprawa); kwiaty (kwiecień-czerwiec; dekoracja, do nalewek na pasożyty)	
Dereń jadalny ( <i>Cornus mas</i> )	Owoce (moczopędne)	Owoce (poprawiają						Owoce (dużo wit. C);	Owoce (wrzesień;	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
		przemianę materii, żółciopędnie, na zaburzenia żołądkowo-jelitowe, biegunki)						kwiaty (przeciwgorączkowe)	można jeść na surowo lub przetwarzać); liście i kwiaty (na herbatę po suszeniu)	
Drżączka średnia ( <i>Briza media</i> ); kłącze (jesień/wczesna wiosna)	Napar z kłącza (moczopędne)		Napar z kłącza (przeciwwysiękowe)	Napar z kłącza (uszczelnia naczynia krwionośne, przy zaburzeniach krążenia obwodowego, ocznego i mózgowego)		Napar z kłącza (przeciwzapalne, nawilżające; do okładów na trądzik)				Napar z kłącza (odtruwające)
Dziewanna wielkokwiatowa ( <i>Verbascum densiflorum</i> ); kwiaty (czerwiec-sierpień w 2. roku wegetacji), liście (przed kwitnieniem)	Kwiaty (moczopędne)	Napar z kwiatów (stany zapalne jamy ustnej, przełyku, żołądka i jelit); napar z liści (zew. – do płukania jamy ustnej)	Napar z kwiatów (na nieżyty oskrzeli; wykrztuśne)			Napar z liści (zew. jako okłady na oparzenia, stłuczenia, odleżyny, stany ropne); odwar z kwiatów oraz zmiążdżone świeże kwiaty i liście na choroby skóry		Przeciwzapalne (kwiaty)	Kwiaty (czerwiec-sierpień, najlepiej rano); świeże lub suszone – herbata; gotowane świeże kwiaty – syrop; liście (kwiecień-czerwiec) – świeże lub suszone – na herbatę	Przeciwskurczowe, powlekające (kwiaty)
Dzięgiel leśny ( <i>Angelica</i> )		Pomocnicze			Uspokajające			Antybakteryj	Liście i pędy	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
<i>sylvestris</i> )		na dolegliwości żołądkowo-jelitowe, biegunki, zaparcia, schorzenia wątroby i pęchrzyka żółciowego (korzeń)			(korzeń)			ne (korzenie)	(marzec-czerwiec; dodatek, na surowo i w przetworach); pąki kwiatowe i kwiaty (czerwiec; lipiec-wrzesień; na surowo lub w przetworach, do dekoracji)	
Dziwięciornik błotny ( <i>Parnassia palustris</i> ); ziele i kwiat (lato)	Ziele i kwiat (moczopędne)	Ściągające przy biegunkach (ziele i kwiat)		Przeciwnowotworowe (ziele i kwiat)						
Dziurawiec ( <i>hypericum</i> ); ziele z kwiatami (lato, podczas kwitnienia)	Wyciągi wodne i nalewki (moczopędne)	Żółciopędne i rozkurczowe, przeciwwzapalne na błonę śluzową żołądka (wyciągi wodne i nalewki)				<b>Fotouczulające!</b>				
Dzwonek ropunkul ( <i>Campanula rapunculus</i> )									Korzeń (sierpień do jesieni; do obróbki term., marynowania); liście (kwiecień-maj; dodatek,	Zawiera inulinę (słodzik); oczyszczające z toksyn (korzenie)

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
									jak szpinak)	
Farbownik lekarski ( <i>Anchusa officinalis</i> ); ziele (maj-wrzesień), korzeń (jesień/wczesna wiosna)						Na ukąszenia, owrzodzenia, oparzenia, trudno gojące się rany (napary z ziela i korzeni)				
Fiołek trójbarwny ( <i>Viola tricolor</i> ); ziele (maj-wrzesień)	odwar/napar z ziela (moczopędne)		Wykrztuśne (odwar/napar z ziela)	Uszczelniają ce naczynia krwionośne (odwar/napar z ziela)		Na choroby skóry (odwar/napar z ziela)			Kwiaty (kwiecień-wrzesień, zaraz po zakwitnięciu; dodatek, do kandyzowania, jako przyprawa); liście i pędy (marzec-czerwiec; na surowo lub gotowane: jako dodatek)	Odrzuwające, na choroby nerek, skazę moczanową, gościec (odwar/napar z ziela)
Fiołek wonny ( <i>Viola odorata</i> ); kwitnące ziele (wczesna wiosna)			Wykrztuśne i napotne, na górne drogi oddechowe (napar/wywar z ziela); <b>szkodliwy w większych dawkach</b>			Na trudno gojące się rany, wrzody, wypryski (okłady z naparu); na obrzęki i stłuczenia (okłady ze świeżych liści)			Kwiaty (marzec-kwiecień, zaraz po zakwitnięciu; dodatek, na surowo lub na przetwory, suszone na herbatę); liście (młode,	Przeciwośc owe (wywar/napar z ziela)

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
									bez ogonków – do końca sierpnia; świeże lub gotowane – jako dodatek)	
Firletka poszarpana ( <i>Lychnis flos-cuculi</i> )		Ochronnie na wątrobę (kwiat)	Wykrztuśne (kwiat)	Obkurczające naczynia krwionośne (kwiat)	Przeciwmigrenowe, ochronnie (kwiat)		Pomaga przy niedostatecznym obkurczeniu macicy po porodzie i w nadmiernych krwawieniach miesięczkowych (kwiat)	Przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, na zakażenia układu oddechowego i moczowego (kwiat)	Kwiaty (maj-lipiec; ozdobne, dodatek; wysuszone jako herbata); liście (kwiecień-czerwiec; dodatek)	Anaboliczne na mięśnie (Napar z kwiatów)
Funkia ( <i>Hosta</i> )									Liście (maj-czerwiec; substytut sałaty; na surowo, do sałatek, jak szpinak); kwiaty (lipiec-sierpień; na surowo, dodatek i dekoracja)	
Glistnik jaskółcze ziele ( <i>Chelidonium majus</i> ); ziele (lato)		Żółciopędne w stanach zapalnych dróg żółciowych ( <b>ostrożnie</b> )				Zew. na brodawki (świeży sok mleczny)				



Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
Głowienka pospolita ( <i>Prunella vulgaris</i> ); ziele (lato)	Odwar z ziela (na nieżyty układu moczowego)	Na biegunki, wrzody, wątrobę (odwar z ziela)				Na trudno gojące się rany (odwar z ziela, zew.)	Na zbyt obfite miesiączki, (zew.) zapalenia narządów rodnych (odwar z ziela)	Przeciwgorączkowe (odwar z ziela)	Liście i wierzchołki pędów z kwiatami (dodatek, jak szpinak)	Na zapalenia jamy ustnej i gardła, opryszczki (odwar z ziela; zew.)
Głóg jedno- i dwuszyjkowy ( <i>Crataegus</i> ); kwiat (maj-czerwiec)	Kwiaty (moczopędne)			Rozkurczowe, zwł. na mięśnie naczyń wieńcowych serca (napar i odwar); poprawiające ukrwienie mózgu, obniżające ciśnienie (kwiaty)					Owoce (sierpień=wrzesień; na surowo, na przetwory lub herbatę); kwiaty i pąki kwiatowe (maj-czerwiec; dekoracja, na przetwory, syropy lub marynaty [pączki]); liście (kwiecień; dodatek)	
Gorczyca polna ( <i>Sinapis arvensis</i> )		Na trawienie i metabolizm (nasiona)				Poprawiające ukrwienie skóry, łagodzące ból np. reumatyczny (okłady z rozgniecionych nasion;			Nasiona (czerwiec-sierpień: przyprawa; wrzesień-październik: mielić na musztardę); liście i pędy	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
						przedtem posmarować skórę olejem i ściągnąć okład po 10-30 minutach)			(kwiecień-czerwiec: dodatek); kwiaty (niedojrzałe: do gotowania; dojrzałe: dekoracja, przyprawa)	
Gorycznik pospolity ( <i>Barbarea vulgaris</i> ); ziele (maj-czerwiec)	Napar z ziela, rozgniecione nasiona (moczopędne)	Na zaburzenia trawienia (napar z ziela doustnie, rozgniecione nasiona)	Na nieżyty układu odd. (napar z ziela)			Przyspieszają ce gojenie się ran (okłady z rozgniecionych nasion)			Liście (kwiecień-maj; po obróbce term.; dodatek, przyprawa); kwiaty i pąki (kwiecień-czerwiec, przed i po kwitnieniu; po obróbce term.; dodatek); nasiona (lipiec-wrzesień: do produkcji pikantnego oleju)	Napotne, przeciwskorbutowe,, przeciw Pasożytne (na czczo), poprawiające wygląd włosów i paznokci (napar z ziela)
Gorysz siny ( <i>Peucedanum cervaria</i> ); kłaczce (jesień/wczesna wiosna)	Kłaczce (moczopędne)	Pobudzające metabolizm (kłaczce)								Napotne (kłaczce)
Groch zwyczajny ( <i>Pisum sativum</i> ); ziele i nasiona	Przy kamicy nerkowej					Na ropnie i czyraki			nasiona	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
(czerwiec-lipiec)	(odwar z ziela i nasion, doustnie)					(gorące okłady z mąki z grochu)				
Groszek żółty ( <i>Lathyrus pratensis</i> ); ziele			Wykrztuśne przy zapaleniu oskrzeli (napar)						Owoce(?)	
Grusza dzika ( <i>Pyrus pyraeaster</i> )	Świeże owoce – moczopędne; przy kamicy nerkowej (sok z owoców)	Przeciwbiegunkowe (sok z owoców)	Przeciwgorączkowe i przeciwkaszlowe, na przeziębienia (odwar z suchych owoców [kompot])						Owoce (jesienią; na surowo, na przetwory)	
Goździk kartuzek ( <i>Dianthus carthusianorum</i> )									Kwiaty (czerwiec-wrzesień; dodatek aromatyzujący, dekoracja)	dekoracyjne
Gryka ( <i>Fagopyrum</i> ); ziele (lipiec-sierpień, podczas kwitnienia)	Intrakt z ziela (moczopędne)			Uszczelniające naczynia krw., obniżające ciśnienie (intrakt z ziela)					Nasiona (czerwiec-październik; na kaszę, mąkę, dodatek)	Napotne (intrakt z ziela); antyoksydacyjne, przeciwwysiękowe, przeciwzapalne (ziele)
Gwiazdnica pospolita ( <i>Stellaria media</i> )	Moczopędne, odtruwające	Na problemy z trawieniem	Wykrztuśne (napar z			Na łuszczycę,		Przeciwzapalne (napar z	Ziele (marzec-	Wzmacniające (napar z

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
	(napar z ziela)		ziela)			choroby skóry; rozjaśniające skórę, regenerujące, zmiękczone naskórek, oczyszczające, zmniejszające wydzielanie łoju (okłady i maseczki)		ziela); na reumatyzm	październik; jak szpinak)	ziela)
Hyzop lekarski ( <i>Hyssopus officinalis</i> ); ziele (lipiec-sierpień)		Na zaburzenia trawienne, rozkurczowe na jelita, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, zwiększające apetyt, przeciwbakteryjne, ściągające (napar z ziela, doustnie)	Wykrztuśne, na nieżyty gardła i oskrzeli, na suchy kaszel (napar z ziela)							
Iglica pospolita ( <i>Erodium cicutarium</i> ); ziele (lato)	Moczopędne (napar/odwar)	Na stany zapalne układu pok. (napar/odwar, doustnie)				Na trudno gojące się rany (napar/odwar, zew.)	Regulujące zbyt obfite miesiączki (napar/odwar)			Na stany zapalne oczu (napar/odwar, zew.)
Jabłoń dzika ( <i>Malus sylvestris</i> )	Moczopędne (liście)	Regul. wypróżnienia,				Na łupież tłusty (napar	Na nadmierne	Przeciwzapalne,	Owoce (wrzesień/pa	Ściągające, przeciwwysię

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
		odnawiające mikroflorę bakteryjną przewodu pok., przeciwzapalne na błonę śluzową żołądka i jelit, na trawienie i jego zaburzenia, na zaparcia, otyłość, miazdżycę; probiotyczne; oczyszczające, neutralizujące toksyny i nadmiar tłuszczów (owoce)				z liści, zew.)	krwawienia miesięczne (napar z liści), na zapalenia narządów rodnych (napar z liści, zew.)	przeciwbakteryjne (napar z liści)	ździernik; na surowo, na przetwory; liście (czerwiec-sierpień; jako susz na herbatę)	kowe (napar z liści)
Jałowiec pospolity ( <i>Juniperus communis</i> ); dojrzała szyszkojagoda (późna jesień– zima)	Moczopędne, przeciwobrzękowe (napar)	Żółciopędne, na zaburzenia trawienia (napar)					Zwiększają krwawienia menstruacyjne	Bakterio- i grzybobójcze, napotne	Owoce (wrzesień [i później?]; przyprawa, olejek aromatyzujący alkohol); pędy (marzec-kwiecień, młode wierzchołki; przyprawa)	<b>Nie podawać kobietom w ciąży, nie stosować długotrwale!</b>

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
Jarząb pospolity ( <i>Sorbus aucuparia</i> ); owoc (jesienią, po przymrozkach)	Moczopędne, na zapalenia dróg moczowych (odwar z owoców, doustnie); przy kamicy moczowej	Przeciwbiegunkowe, na żylaki odbytu i uporczywe biegunki (odwar); na trawienie i perystaltykę; przy leczeniu otyłości, miażdżycy, cukrzycy		Oczyszczające krew (owoce)				Przeciwzapalne (odwar), na odporność; na przeziębienia, grypę, gorączkę (napar z kwiatów)	Owoce (sierpień-październik, po przemrożeniu, na przetwory; suszone jako przyprawa)	Na reumatyzm (owoce); rozkurczowe, przeciwzapalne, przeciwalergiczne (kwiat)
Jasnota biała ( <i>Lamium album</i> ); (kwiat; maj do jesieni)		Na nieżyty ukł. Pok. (odwar, doustnie); na trawienie, wątrobę (napar z ziela i kwiatów); oczyszczające na wątrobę (młode liście)	Na nieżyty dróg odd. (odwar, doustnie); do płukania jamy ustnej i gardła (odwar, zew.); wykrztuśne (napar z ziela i kwiatów)	Uszczelniające naczynia włosowate; przeciwkrwotoczne (odwar z kwiatów)		Na egzemę (napar z ziela i kwiatów); oczyszczające skórę (młode liście); łagodzące na świąd, zapalenia skóry, stłuczenia i żylaki (okład)	Na stany zapalne narządów rodnych; zmniejszają krwawienia menstruacyjne (odwar, doustnie)	Przeciwzapalne, przeciwbakteryjne (ziele i kwiat); wzmacniające (młode liście)	Liście i wierzchołki pędów (wiosna-jesień; dodatek, jak szpinak); kwiaty (kwiecień-październik; dodatek, dekoracja)	Przeciwzapalne, regenerujące na nabłonek (odwar z kwiatów)
Jastrzębiec kosmaczek ( <i>Hieracium pilosella</i> ); ziele (lato, podczas kwitnienia)						Na rany i wrzody (zew.)				
Jemioła pospolita ( <i>Viscum album</i> ); ziele (grudzień-marzec)	moczopędne			Obniżające ciśnienie krwi, na obfite krwawienia miesięczne, na częste						<b>Trująca w zbyt dużych dawkach!</b>

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
				krwawienia z nosa (wyciąg, doustnie)						
Jesion wyniosły ( <i>Fraxinus excelsior</i> )	Moczopędne, usuwające kwas moczowy (wyciąg z kory i liści)	Żółciopędne (wyciąg z kory i liści); na zaparcia (napar z liści)				Nawilżające, przeciwzapalne (okłady z naparu z liści)		Przeciwzapalne, przeciwgorączkowe (kora)	Owoce (czerwiec-lipiec: zielone, gotować kilka razy w całości, potem można używać jako dodatek lub marynować jak kapary; sierpień: same nasiona [brązowe, wyłuskać, ususzyć i zmielić])	Przeciwreumatyczne (wyciąg z kory i liści); łagodzące przy reumatoidalnym zapaleniu stawów (odwar z kory) rozkurczające, przeciwutleniające (kora)
Jeżówka wąskolistna ( <i>Echinacea angustifolia</i> ); korzeń (jesień)	Na infekcje nerek (sproszkowany korzeń)					Na zainfekowane rany (zew. jako maść)		Sproszkowany korzeń (poprawia odporność, na grypę)		
Jeżyna fałdowana ( <i>Rubus plicatus</i> ); liść (wiosna/pocz. Lata), owoc (koniec lata)	Moczopędne (odwar z liści, doustnie)	Przeciwbiegunkowe, na schorzenia żołądka i jelit, regulujące metabolizm, na podrażnienia wyrostka	Na anginę, chrypkę, kaszel (liście)	Tamujące krew (liście)	Na bezsenność (liście)		Przy obfitych menstruacjach (liście)	Przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, napotne, (odwar z liści doustnie), przeciwgorączkowe, przeciwutleniające	Owoce (sierpień/wrzesień; na surowo, na przetwory, na herbatę [suszone]); liście i pędy (wiosna;	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
		robaczkowego, obniża poziom cukru (odwar z liści, doustnie)						ające (owoce)	dodatek, jak szpinak, na herbatę [ususzone]	
Kalina koralowa ( <i>Viburnum opulus</i> )	Moczopędne, oczyszczające, przeciwobrzękowe			Obniżające ciśnienie, uszczelniające i wzmacniające naczynia krw., na żylaki, przeciwkrwotoczne (kwiaty, kora i owoce)	uspokajające			Wzmacniające, przy infekcjach (przetwory z owoców)	Owoce (wrzesień; jadalne po przemrożeniu i obróbce term.; na przetwory)	
Kapusta czarna ( <i>Brassica nigra</i> )		Popr. trawienie (nasiona)				Rozgrzewające, zwiększające ukrwienie (nasiona)			Nasiona (na jesieni, gdy roślina zaczyna żółknąć; przyprawa, na musztardę); pędy (wiosną; dodatek, jak szpinak)	
Karbieniec pospolity ( <i>Lycopus europeus</i> ); ziele (lato)					Uspokajające (napar z ziele, doustnie)					Na nadczynność tarczycy (napar z ziele)
Kasztanowiec zwyczajny				Przeciwprzes		Na oparzenia				



Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
<i>(Aesculus hippocastanum)</i> ; kora (wiosna), kwiat (maj), niedojrzały owoc (koniec lipca), dojrzały owoc (jesień)				iękowe, przeciwobrzętkowe; doustnie: uszczelnia naczynia włosowate, zmniejsza ich kruchość (inrakt z nasion i odwar z kwiatów)		i odmrożenia (okłady)				
Klon zwyczajny ( <i>Acer platanoides</i> ); liść (wiosna)						Na ukąszenia owadów i wrzody (sok ze świeżych liści)			Kwiaty (kwiecień; słodki dodatek, dekoracja); sok z pnia (marzec; na syrop); nasiona (gdy dojrzeją; gotować jak warzywa, marynować w occie)	Wzmacniające, na niedobory wit. C (odwar z liści); wzmacniające, odtruwające, popr. metabolizm (sok z pnia [wiosna])
Kminek zwyczajny ( <i>Carum carvi</i> ); owoc (lipiec/sierpień)	Moczopędne (owoce)	Na trawienie, popr. perystaltykę, na wzdęcia (doustnie)					Mlekoopędne (owoce jako herbata)	Przeciwzapalne, przeciwgrzybiczne, przeciwbakteryjne (owoce)	Owoce (wrzesień; dodatek, przyprawa); pędy, liście (od maja; dodatek); kwiaty (od lipca;	Na nieświeży oddech (owoce, do żucia)

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
									dodatek, dekoracja)	
Kocimiętka właściwa ( <i>Nepeta cataria</i> ); ziele (czerwiec-sierpień)		Na zaburzenia trawienne (napar, doustnie)	Na nieżyty górnych dróg odd. (napar, doustnie)		Na bezsenność (napar, doustnie)					
Kolendra siewna ( <i>Coriandrum sativum</i> ); owoc (z wymłóconych roślin ścinanych, gdy 2/3 owoców nabierze żółtawego koloru)		Rozkurczowo na przewód pok. i drogi żółciowe, pobudzająco na wydzielanie soku trawiennego i żółci, na zaburzenia trawienne (napar, doustnie)								<b>Przy długotrwałym stosowaniu może wystąpić niedobór wit. B!</b>
Komonica zwyczajna ( <i>Lotus corniculatus</i> )	Moczopędne (napar z kwiatów)			Obniżające ciśnienie, na zaburzenia krążenia obwodowego, sercowego, mózgowego, ocznego; uszczelniające naczynia krw. (napar z kwiatów)	Uspokajające, na bezsenność na tle nerwowym, na stres i nerwice (suszony kwiat)	Na odleżyny, oparzenia, trudno gojące się rany (okład z kwiatów)		Przeciwzapalne, przeciwalergiczne (napar z kwiatów)	Liście i pędy (kwiecień; na surowo lub gotowane); kwiaty (na herbatę, po suszeniu)	Na siatkówkę i naczyniówkę oka (napar z kwiatów)
Komosa biała ( <i>Chenopodium album</i> )		Regulujące trawienie, poprawiające				Łagodzące ukąszenia owadów,	Wspomagające organizm w czasie	Przeciwzapalne (napar z ziela)	Liście i pędy (kwiecień-lipiec;	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
		metabolizm, przeczyszczające (napar z ziela)				opuchliznę stóp, wypryski (okłady z ziela); <b>w większych dawkach fotouczulające!</b>	przekwitania (ziele)		dodatek, jak szpinak); kwiaty i pąki kwiatowe (liepiec-wrzesień; dodatek)	
Koniczyna biała ( <i>Trifolium repens</i> )		Przeciwbiegunkowe, przy zatruciach pokarmowych (napar z kwiatów)	Przy przeziębieniach etc (napar z kwiatów)			Na świąd i stany zapalne skóry (zew.)			Kwiaty (maj-wrzesień; dodatek, na przetowry [można kisić jak ogórki]; suszone: na herbatę, przyprawa); liście (wiosną; dodatek, jak szpinak); nasiona (po wysuszeniu i zmieleniu jako mąka; na kielki)	Wzmacniające, przeciwbólowe, oczyszczające, przeciwreumatyczne, przeciwartretyczne (napar z kwiatów)
Koniczyna łąkowa ( <i>Trifolium pratense</i> ); ziele, rozwinięte główki kwiatowe z szypułką i górnymi liśćmi (maj-wrzesień)	Moczopędne, oczyszczające (napar z kwiatów)	Przy zaburzeniach pokarmowych (odwar, doustnie); popr. metabolizm (napar z kwiatów)	Wykrztuśne (odwar, doustnie)			Okłady na oparzenia, świąd, rany, wrzody, wypryski, egzemy (odwar, zew.)	Przy zespole napięcia przedmiesiączkowego i nieregularnych menstruacjach (napar z kwiatów)		Kwiaty (czerwiec-wrzesień; dodatek, na przetowry); Liście i pędy (kwiecień-czerwiec; dodatek;	Do płukania jamy ustnej i gardła (pdwar, zew.); wzmacniające; przy anemii, łuszczycy,

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
									można kisić lub marynować)	nowotworach (napar z kwiatów)
Koper włoski ( <i>Foeniculum vulgare</i> ); owoc i ziele (połowa lata-koniec września)		Rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pok., pobudzające soki żołądkowe (doustnie)	Wykrztuśne (doustnie)				Pobudzające laktację (doustnie)		Ziele (dodatek)	
Kozibród łąkowy ( <i>Tragopogon pratensis</i> )	moczopędne			Oczyszczające krew					Liście i pędy (kwiecień-czerwiec; jak inne warzywa; dodatek; łądygi w maju – jak szparagi); korzenie (wiosna lub jesień; po obróbce term., w marynacie octowej); kwiaty (maj-lipiec; jadalna dekoracja [bez zielonych kielichów])	Wzmacniające, napotne
Kozieradka pospolita		Na trawienie,		Pobudzające		Na ropne				

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
( <i>Trigonella foenum-graecum</i> ); nasiona (wrzesień/październik)		pobudzające żołądek i trzustkę (całe lub sproszkowane nasiona, doustnie)		produkcję krwi w szpiku (całe lub sproszkowane nasiona, doustnie)		zapalenie skóry (okłady lub kompresy ze sproszkowanych nasion z wodą)				
Kozłek lekarski ( <i>Valeriana officinalis</i> ); kłącza i korzenie (jesień)	moczopędne	Rozkurczowe na mięśnie gładkie przewodu pok. i przewodów żółciowych	Rozkurczowe na mięśnie gładkie naczyń krwionośnych		Uspokajające (nalewka lub inkrakt, doustnie)				Liście (kwiecień-maj; dodatek, przyprawa); kwiaty i pąki (maj-czerwiec; dodatek, dekoracja)	wzmacniające
Krokus uprawny ( <i>Crocus sativus</i> )		Poprawiające trawienie		Obniżające ciśnienie oraz zły cholesterol	Uspokajające (znamiona)	Pobudzające procesy płciowe i miesiączkowanie			Znamiona (przyprawa)	<b>W nadmiernych ilościach toksyczny!</b>
Krwawnica pospolita ( <i>Lythrum salicaria</i> ); ziele i kwiat (lato)				Przeciwwrtoczne, ściągające (wywar); na krwawienia z przewodu pok., obfite menstruacje (doustie)						Na zapalenie dziąseł, parodontozę (zew., do płukania jamy ustnej)
Krwawnik pospolity ( <i>Achillea millefolium</i> ); górne części pędów i kwiaty (czerwiec-wrzesień)	Rozkurczowe na mięśnie gładkie dróg moczowych (napar,	Rozkurczowe na mięśnie gładkie jelit i dróg żółciowych;		Przeciwwrtoczne (zwł. w przewodzie pok.,		Na źle gojące się rany (odwar)		Przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, napotne,	Liście (marzec-wrzesień; dodatek, przyprawa);	Przeciwzapalne, do płukania jamy ustnej (odwar)

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
	doustnie)	pobudzające wydzielanie soku żołądkowego (napar, doustnie)		odbycie, płucach)				bakteriostatyczne	kwiaty (czerwiec-październik; dodatek, dekoracja)	
Krwiściąg lekarski ( <i>Sanguisorba officinalis</i> ); ziele (lato), kłącze (wiosna, jesień)		Przy niezbytach przewodu pok.		Przeciwwrotoczne (napar lub odwar, doustnie)		Na ropiejące rany i trądzik (okłady, zew.); do płukania skóry i włosów przy łojotoku, przy nadmiernej potliwości stóp (odwar)			Liście, pędy (kwiecień-czerwiec; na surowo, dodatek; świeże liście – sok); korzenie (wiosna/jesień; po obróbce cieplnej; wysuszone i zmielone jako przyprawa, dodatek	Na opuchnięte oczy (okład)
Kuklik pospolity ( <i>Geum urbanum</i> ); kłącze (wczesna wiosna/jesień)	moczopędne	Przeciwbólowe (sic!), przeciwbiegunkowe, żółciopędne, pobudzające trawienie, na niestrawność				Na trudno gojące się rany i łojotokowe zapalenie skóry (okład), łojotok włosów, wypryski na skórze, ropne rany		Ściągające, antyseptyczne, przeciwzapalne; do płukania jamy ustnej przy paradontozie, pleśniawkach, nieprzyjemnym zapachu z ust i	Liście (marzec-kwiecień; dodatek, suszone jako przyprawa); kwiaty (maj-czerwiec; jadalna dekoracja); łądoga (w porze kwitnienia; dodatek	wzmacniające

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
								zapaleniu gardła (odwar)	aromatyzujący); korzenie (od września lub wiosną; po obróbce cieplnej; wysuszone jako przyprawa do alkoholi i herbaty	
Lawenda lekarska ( <i>Lavandula officinalis</i> ); kwiatostan (lipiec-sierpień)		Przy zaburzeniach trawiennych (napar)			Uspokajające, na zasypianie					
Lebiodka pospolita ( <i>Origanum vulgare</i> ); ziele (czerwiec-wrzesień)		Na trawienie (napar, doustnie)	Na nieżyty górnych dróg odd. (napar, doustnie)		uspokajające		Pobudzające miesiączkowanie i laktację	Przeciwzapalne, odkażające	Ziele (lipiec-wrzesień: przyprawa)	
Lepnica rozdęta ( <i>Silene vulgaris</i> )									Liście, pędy (kwiecień-maj: dodatek)	
Leszczyna pospolita ( <i>Corylus avellana</i> ); kwiatostany męskie (kotki, wiosną)	Na stany zapalne układu moczowego (kotki)		Na zapalenia górnych dróg odd. (napar z kotków, doustnie)	Na zaburzenia krążenia, żylaki (odwar z kory i liści, doustnie)	Uspokajające, przeciwdepresyjne (kotki)	Na trądzik, zwł. u młodych kobiet; na owrzodzenia i wypryski (odwar z kory i liści, zew.)	Na zaburzenia okresu przekwitania (kotki)	Przeciwbakteryjne (kotki)	Orzechy (sierpień-wrzesień; dodatek, do marynat, na olej); kwiaty męskie (żółte kotki; od lutego do kwietnia: ususzone jako	Orzechy na wyczerpanie psychiczne i robaczyce; Na przerost prostaty (kotki)

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
									przyprawa)	
Lipa drobnolistna ( <i>Tilia cordata</i> ); kwiatostan (koniec zercwca-lipiec)	Moczopędne (napar z kwiatostanu)	Przy łagodnych zaburzeniach trawiennych (napar z kwiatostanu, doustnie); zapalenia przewodu pok., nadkwasotę; osłaniająco na wrzody żołądka (orzeszki)	Na zapalenia gardła, kaszel (orzeszki)		Uspokajające, rozkurczowe (napar z kwiatostanu, doustnie)	Do przemywania podrażnionej skóry (napar z kwiatostanu)		Napotne, przeciwzapalne, osłaniające, powlekające, przeciwgorączkowe (napar z kwiatostanu, doustnie)	Kwiaty (lipiec; na herbatę, przetwory, dodatek); liście (wiosna; dodatek, na herbatę, jako przyprawa); nasiona (koniec lipca; do marynaty (jak kapary), dojrzałe – na olej lub na surowo)	
Lnica pospolita ( <i>Linaria vulgaris</i> ); ziele (czerwiec-wrzesień)						Na trądzik, zapalenie skóry, żylaki odbytu (zew., do przemywania)		Przeciwzapalne, przeciwbakteryjne (napar)		
Lubczyk ogrodowy ( <i>Levisticum officinale</i> ); korzeń (jesień 2. roku)	Przy nieznacznych zaburzeniach czynności nerek	Na dolegliwości układu pok., niestrawności i wzdęcia, rozkurczowe, żółciopędne (odwar)								
Lucerna nerkowata ( <i>Medicago lupulina</i> )	moczopędne	Na trawienie, delikatnie		<b>W większych</b>					Nasiona (wrzesień-	Nasiona i ziele –



Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
		przeczyszczające, łagodzące wzdęcia		<b>dawkach uszkadza czerwone krwinki!</b>					październik; na kielki, dodatek, na surowo); pędy (kwiecień-maj; dodatek); kwiaty (maj-wrzesień; dekoracja, dodatek)	zapobiegające zaćmie; przeciwozbrękowe
Lukrecja gładka ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> ); korzenie z rozłogami (jesień/wczesna wiosna)		Rozkurczowe na mięśnie gładkie żołądka i jelit (odwar z korzenia)	Wykrztuśne (odwar z korzenia)							<b>Długotrwałe stosowanie w dużych dawkach jest szkodliwe!</b>
Łoboda rozłożysta ( <i>Artiplex patula</i> )	Na problemy z pęcherzem (nasiona)	Na trawienie i metabolizm, przeczyszczające, przeciwzapalne (ziele)				Na ukąszenia, obrzęki stóp, zapalenia stawów, choroby skórne (okłady z ziele)	Wspomagające przy przekwitaniu (ziele)		Liście i pędy (kwiecień-lipiec; dodatek, jak szpinak)	
Łopian większy ( <i>Arctium lappa</i> ); korzeń (późna jesień/wczesna wiosna)	Na nieżyty dróg moczowych, oczyszczające (odwar/sok, doustnie)	Na trawienie, nieżyty układu pok. i zaburzenia metabolizmu (odwar/sok doustnie)				Przy łupieżu, wypadaniu włosów, chorobach skóry (okłady, do przemywania)		Hamuje rozwój grzybów i bakterii)	Korzeń (jesień/wiosna; po obróbce term.; dodatek, warzywo); ogonki liściowe (kwiecień-	Obniża poziom cukru we krwi

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
									czerwiec; jak szparagi)	
Macierzanka piaskowa ( <i>Thymus serpyllum</i> ); ziele (czerwiec-sierpień)		Na trawienie	Wykrztuśne, odkażające, rozkurczowe (napar doustnie)					Odkażająco na błony śluzowe jamy ustnej, gardła, narządów rodnych	Ziele (czerwiec-wrzesień; przyprawa, na herbatę, do alkoholu, dodatek, dekoracja)	
Mak polny ( <i>Papaver rhoeas</i> ); płatki kwiatów (maj-sierpień)			Na ból gardła, chrypę, kaszel (odwar z kwiatów)		Uspokajające, nasenne (napar z kwiatów)			Do płukania jamy ustnej i gardła, oczu, narządów rodnych przy zapaleniach	Kwiaty (maj-sierpień; na przetwory, dodatek, dekoracja); liście (kwiecień-maj; dodatek); nasiona (sierpień; na olej, do ciast)	<b>W nadmiernej ilości wywołuje senność</b>
Malina właściwa ( <i>Rubus idaeus</i> ); owoc (lipiec), liście (lato)	moczopędne	Na nieżyty żołądka i jelit, zaburzenia trawienne, biegunkę (napar z liści)					Na bolesne i nieregularne miesiączki	Napotne, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne, odkażające, przeciwbakteryjne (napar z suszonych/ sok ze świeżych owoców)	Liście (kwiecień: dodatek, jak szpinak; maj-sierpień: suszyć w cieniu na herbatę); owoce (lipiec-sierpień; na surowo, na przetwory, suszone na	Wzmacniające, oczyszczające

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
									herbatę)	
Malwa różowa ( <i>Althaea rosea</i> ); kwiaty (czerwiec-jesień)			Na nieżyty górnych dróg odd., zapalenie gardła, trudności z odkrztuszaniem, lekkie oparzenia jamy ustnej (odwar)							
Marchew zwyczajna ( <i>Daucus carota</i> ); owoc (w 2. roku, lipiec-październik)	Moczopędne (napar z owoców)	Pobudzające układ trawienny (napar z owoców), przeciwróbcze (napar z ziela), na biegunki i zaparcia (nasiona)	Wykrztuśne, rozkurczowe (ziele i nasiona)	Rozkurczowe na naczynia wieńcowe (napar z owoców)		Rozjaśniające, na trądzik i wągry (napar z ziela)		Napotne (napar z owoców), przeciwbakteryjne (ziele i nasiona)	Korzeń (późna jesień/wiosna; dodatek); liście (kwiecień-czerwiec; dodatek)	
Marzanka wonna ( <i>Galium odoratum</i> )		Na trawienie (napar z ziela)		Na serce i nadciśnienie (ziele)	Na nadpobudliwość, nerwobóle, migreny, nasenne (ziele)	Odkazujące, na łojotok i zaczerwienienie, na trądzik różowaty (okłady z naparu)		Przeciwbólne, przeciwzapalne (napar z ziela)	Liście (kwiecień-czerwiec; wierzchołki pędów, do suszenia; dodatek, na herbatę, przyprawa)	<b>Przy zbyt długim stosowaniu uszkadza wątrobę!</b>
Melisa lekarska ( <i>Melissa officinalis</i> ); liście (czerwiec, ponownie w		Żółciopędne, na trawienie, rozkurczające			Uspokajające, nasenne (napar z liści					

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
sierpniu)		na jelita i przewody żółciowe			doustnie)					
Mięta polna ( <i>Mentha arvensis</i> )		Rozkurczowo na przewod pok., na niestrawność, oczyszcza drogi żółciowe, przeciwbakteryjne (napar z ziela)	Olejek do inhalacji w nieżycie dróg oddechowych, na obrzęk śluzówki, odkażające	Obniżające ciśnienie	uspokajające	Łagodzące ból			Liście i pędy (kwiecień-sierpień; dodatek, przyprawa, herbata); kwiaty (lipiec-wrzesień; dodatek, dekoracja)	
Miłorząb japoński ( <i>Ginkgo biloba</i> ); liście (jesienią, zanim żółkną)				Uszczelniające, poprawiające krążenie mózgowe, chroniące przed niedotlenieniem, hamujące miażdżycę (intrałk z liści)						
Miodunka plamista ( <i>Pulmonaria officinalis</i> ); ziele z kwiatami (marzec-maj)	Moczopędne, odtruwające		Na błony śluzowe (ziele); odwar pomaga przy uszkodzeniach układu odd., zapaleniu	Przeciwnowotworowe, oczyszczające krew		Przeciwzapalne, przeciwtrądzikowe, przeciwwysiękowe (odwar zew.)		Zwiększa odporność na substancje szkodliwe, przeciwzapalne (ziele)	Liście (marzec-kwiecień; dodatek; później: po obróbce term.); kwiaty (marzec-	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
			płuc, gruźlicy						czerwiec; dodatek, dekoracja, na herbatę)	
Mlecz zwyczajny ( <i>Sonchus oleraceus</i> ); sok mleczny ( <b>rozcieńczony</b> )	Odtruwające (sok mleczny)	Wspomagające wątrobę i trawienie		Oczyszczające krew z toksyn		Usuwanie brodawki (bezp.,zew.), łagodzące wypryski i hemoroidy (rozcieńczony z wodą,zew.)	Wywołujące krwawienia menstruacyjne		Liście i pędy (dodatek, na surowo lub na ciepło); kwiaty (czerwiec-październik; na surowo <b>tylko</b> zielone dna kwiatowe, bez żółtych kwiatów)	
Mniszek pospolity ( <i>Taraxacum officinale</i> ); korzeń (jesień), ziele, koszyczki kwiatowe (podczas kwitnienia)	Moczopędne, odtruwające	Na wątrobę (odwar), na trawienie		Przeciwmiażdżycowe, przeciwcukrzycowe, wzmacniające naczynia krw. (odwar); zwiększające ilość hemoglobiny, czerwonych i białych krwinek, na anemię (ziele i liście)		Na trądzik, przeciwobrzękowe, przeciwreumatyczne, przeciwartretyczne	Na zaburzenia hormonalne, niewydolność jajników, nieprawidłowości w miesiączkowaniu (ziele)	przeciwzapalne	Liście (maj-czerwiec; dodatek); kwiaty (maj; na przetwory, dodatek, dekoracja)	Chroni przed kamicą nerkową i żółciową
Morwa biała ( <i>Morus alba</i> ); liść (maj-lipiec)				przeciwcukrzycowe						
Morwa czarna ( <i>Morus</i>		rozwalniająca	wykrztuśna	przeciwcukrz						

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
<i>nigra</i> ); owoc (sierpień)				ycowe						
Mozga trzcinowata ( <i>Phalaris arundinacea</i> )	Na problemy z pęcherzem(?)								Nasiona (sierpień-wrzesień; na kaszę/mąkę; pędy (rdzenie; na surowo lub po ugotowaniu)	
Mydlnica lekarska ( <i>Saponaria officinalis</i> ); korzeń (jesień/wczesna wiosna)	Moczopędne, napotne	Żółciopędne, rozkurczowe, przeciwzapalne (odwar)	Przy nieżytach oskrzeli (odwar)			Wygładzające, rozjaśniające (zew.); na łupież i łojotok (zew.)			Korzeń (jesień/wiosna; do produkcji chałwy i napojów orzeźwiających); kwiaty (czerwiec-wrzesień; dodatek)	Do mycia
Nagietek lekarski ( <i>Calendula officinalis</i> ); kwiaty języczkowe (czerwiec-wrzesień)		Na nieżyty żołądka i jelit, wrzody żołądka, dwunastnicy i jelita grubego, przy upośledzeniach czynności wątroby (napar)				Na uszkodzenia skóry (wyciągi alkoholowe)		Przeciwzapalne, bakteriobójcze, grzybobójcze		
Nawłóć kanadyjska ( <i>Solidago canadensis</i> ); ziele (górne części łodyg;	Na zapalenie dróg moczowych,	Pobudzające metabolizm, na otyłość		Uszczelniające naczynia krwionośne,		Na trudno gojące się rany,		Do płukania jamy ustnej i gardła przy	Kwiaty (lipiec-październik;	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
latem)	odtruwające, na kamice nerkową (napar doustnie)	(napar doustnie)		obniżające ciśnienie, przeciwmiażdżycowe, na cukrzycę, poprawiające krążenie wieńcowe (napar doustnie)		łuszczycę, trądzik (okład)		zapaleniu (napar zew.)	na herbatę, do przetworów)	
Niecierpek drobnokwiatowy ( <i>Impatiens parviflora</i> )	Moczopędne, oczyszczające (ziele i nasiona)	Na trawienie, żółciopędne				Chroniące skórę, na trądzik i łuszczycę, wzmacniające cebulki włosowe (olej z nasion)		Przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze (ziele i nasiona)	Naasiona (wrzesień/październik; na surowo, dodatek, na olej); kwiaty (czerwiec-październik; dodatek)	Rozkurczowe, hamujące rozwój chorób autoimmunologicznych, alergii, łysienia, reumatyzmu ochronne na wątrobę, nerki i serce (ziele i nasiona), na stany zapalne oczu (napar)
Niecierpek gruczołowaty ( <i>Impatiens glandulifera</i> )	Moczopędne, (ziele i kwiaty), oczyszczające (napar)	Na trawienie, żółciopędne, chroniące wątrobę (napar)			Uspokajające (kwiaty)	Na trądzik, łuszczycę, przeciwzapalne, wzmacniające cebulki włosowe (olej z nasion zew.)		Przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze	Nasiona (wrzesień/październik; na surowo, dodatek, na olej); kwiaty (czerwiec-październik; dodatek, na przetwory)	Rozkurczowe, na alergię, reumatyzm, łysienie

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
Nostrzyk żółty ( <i>Melilotus officinalis</i> ); ukwiecone ziele (lipiec/sierpień)				Zmniejszające krzepliwość krwi		Na wrzody i ropnie, obrzęki i zapalenia skóry (okłady, zew.)			Ziele (maj-wrzesień; przyprawa); <b>nie w dużych ilościach!</b>	Do przemywania oczu w zapaleniu spojówek (zew.), odstrasza insekty
Oczeret jeziorny ( <i>Schoenoplectus lacustris</i> )	moczopędne	Na dolegliwości trawienne (korzeń)		Na krwawienia wew. (korzeń)					Korzenie (wrzesień do zimy; jak warzywa korzeniowe (na ciepło), na mąkę); nasiona (sierpień; dodatek, dekoracja)	Ściągające, antymutagenne
Ogórecznik lekarski ( <i>Borago officinalis</i> ); ziele (połowa lipca)	Moczopędne (odwar doustnie); przy dnie moczanowej, chorobach nerek	Przeciwzapalne, osłaniające, uszczelniające na naczynia krw. przewodu pok.		Przeciwzapalne, osłaniające, uszczelniające na naczynia krw. przewodu pok.		Przy schorzeniach skórnych				
Olsza czarna ( <i>Alnus glutinosa</i> ); kora (wczesna wiosna)								antyseptyczne (wyciągi z kory, zew.)		Ściągające (wyciąg z kory, zew.)
Oman łąkowy ( <i>Inula britannica</i> ); kwiat z koszyczków (czerwiec-wrzesień), korzeń (jesień)	Moczopędne (napar z kwiatów)	Rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pok. (napar z						Przeciwzapalne (napar z kwiatów)		



Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
		kwiatów); na trawienie (napar z korzenia, doustnie)								
Oman wielki ( <i>Inula helenium</i> ); korzeń (jesień)	moczopędne	Na problemy trawienne, nudności, biegunki, wymioty (napar z korzenia), żółciopędne, odkażające i przeciwpasożytne na układ pok.	Na górne drogi odd., kaszel; wykrztuśne, na stany zapalne jamy ustnej, gardła, oskrzeli (napar z korzenia)		Uspokajające (kwiaty)			Przeciwzapalne (kwiaty)	Korzeń (jesień/wiosna); na ciepło, kandyzowany); liście (kwiecień-lipiec; dodatek; moczyc przedtem w ciepłej wodzie); kwiaty (czerwiec-lipiec; dekoracja)	Odstrasza insekty (nalewka, na skórę); rozkurczowe (kwiaty)
Orlica pospolita ( <i>Pteridium aquilinum</i> )		Przeciwpasożytne (ekstrakt z korzenia)							Kłącza (tylko po ugotowaniu z popiołem z drzew liściastych; na mąkę); liście (maj, gdy nierozwinięte ; tylko po obróbce term.; dodatek, suszone	Na reumatyzm (ekstrakt z korzenia); <b>rakotwórcze !!!</b>

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
Orzech włoski ( <i>Juglans regia</i> ); liście (pod koniec czerwca)		Przy niezżytach układu pok. (zwł. na tle bakteryjnym), na owrzodzenia jelita grubego (napar doustnie)				Stany zapalne i różne choroby (zew. i doustnie)	Przy zwiększonej laktacji (napar)	Bakteriobójc ze (napar z liści)	orzechy	W stanach przedcukrzycowych (napar)
Oset kędzierzawy ( <i>Carduus crispus</i> )					Uspokajające, przeciwbólowe				Liście i pędy (kwiecień-czerwiec; na surowo lub na ciepło, dodatek); łodygi (do 20 cm pod kwiatem; po obraniu ze skórki); korzenie (jesienią, z roślin 1-letnich; dodatek, na mąkę)	Hamuje rozrost komórek rakowych
Ostropest plamisty ( <i>Silybum marianum</i> ); owoce (sierpień/wrzesień)		Odtruwające na wątrobę (odwar z rozgniecionych owoców)		Na krwawienia z nosa, jelita grubego, na żylaki odbytu i przedłużone miesiączkowanie (odwar)						
Ostrożeń lancetowaty					Przy bólach				Korzenie	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
( <i>Cirsium vulgare</i> )					reumatycznych, zaburzeniach układu nerw.				(jesień/wiosna, z roślin 1-roczych; na ciepło); liście (kwiecień-czerwiec; na surowo lub na ciepło, dodatek)	
Ostrożeń warzywny ( <i>Cirsium oleraceum</i> ); ziele (lipiec)	Moczopędne, odtruwające, na dnę moczanową (odwar/nalewka z ziela)	Chroni i regeneruje wątrobę (młode ziele); żółciopędne, oczyszczające, przyspieszające metabolizm (napar z ziela)				Przy oparzeniach, trądziku, łupieżu, wypadaniu włosów, na stłuczenia stawów (odwar, zew.)			Korzenie (od września; po obróbce term.); liście i pędy (kwiecień-czerwiec; na surowo lub na ciepło)	Przy zapaleniu spojówek (odwar, zew.), na reumatyzm, obniża poziom cukru we krwi
Owies zwyczajny ( <i>Avena sativa</i> ); ziele (wiosną, przed kwitnieniem)	Na nerki i pęcherz (odwar z ziela)				Na wyczerpanie nerwowe i na sen (nalewka)	W nadmiernej potliwości stóp i trądziku (odwar, zew.)				Na reumatyzm (odwar z ziela, zew.)
Palusznik krwawy ( <i>Digitaria sanguinalis</i> )									Nasiona (sierpień-październik; jak ziarno, na kaszę lub mąkę)	Na rzeżączkę i zaćmę, na wzmocnienie (wywar z ziela); <b>wywołuje wymioty!</b>
Pałka szerokolisstna ( <i>Typha latifolia</i> )	Na kamice nerkową	Na trawienie (pyłek z				Na gojenie się ran i	Przy krwotokach		Pędy (wiosną,	Na zapalenie węzłów

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
	(pyłek z kwiatostanów męskich)	kwiatostanów męskich)				czyraków (okłady ze zmiażdżonych kłęcz i liści)	poporodowych (pyłek z kwiatostanów w męskich)		biały rdzeń bez liści; jak szparagi); owoce (wrzesień; orzeszek, bez puchu); kłęcz (wiosna/jesień; po umyciu i pokrojeniu; na surowo lub na ciepło, suszone na mąkę); pyłek (czerwiec-sierpień; zagęstnik do zup, dodatek do mąki)	chłonnych (pyłek z kwiatostanów w męskich)
Parietaria lekarska ( <i>Parietaria officinalis</i> ); ziele (lato)	Na nerki i pęcherz; moczopędne (ziele)									
Pasternak zwyczajny ( <i>Pastinacea sativa</i> ); korzeń (jesień)	moczopędne	Na trawienie			Delikatnie nasenne i przeciwbólowe				Nasiona (VIII-IX, z roślin 2-letnich; przyprawa); liście (gdy są młode; dodatek); korzeń (jesień/wiosna z roślin 1-rocznych);	Na cukrzycę (inulina w korzeniu)

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
									dodatek, jak pietruszka)	
Perz właściwy ( <i>Agropyron repens</i> ); kłacza (wiosna/jesień)	Moczopędne, na kamienie nerkowe, oczyszczające (odwar z kłacza)	Na trawienie, chroniące wątrobę (odwar z kłacza)		Obniżające zły cholesterol, przeciwcukrzycowe, przeciwobrzękowe (odwar z kłacza)		Na wysypki (odwar z kłacza)		Przeciwzapalne (odwar z kłacza)	Kłacza (jesień/wiosna, przed kwitnieniem; dodatek, suszone na mąkę, prażone jako kawa zboż.)	Na reumatyzm, dnę moczanową (odwar z kłacza)
Pietruszka zwyczajna ( <i>Petroselinum sativum</i> ); korzeń (jesień), owoc (sierpień)	Moczopędne (napar z korzeni i owoców)	Na zaburzenia trawienia (napary z korzeni i owoców)							Korzeń, liście	
Pięciornik gęsi ( <i>Potentilla anserina</i> ); ziele (V-VIII)		Przeciwbiegunkowe, rozkurczające na przewód pok., na zaburzenia trawienia itp. (odwar z ziela)				Na gojenie ran i wrzodów, na łupież, łożotok, wypadanie włosów (na drożdżaki) (odwar, zew.)	Rozkurczające na macicę, na bolesne miesiączki (odwar z ziela), na zapalenia narządów płciowych (odwar, zew.)	Przeciwzapalne, na ból gardła (odwar do płukania)	Kłacze (jesień/wiosna; dodatek, na surowo lub na ciepło; suszone na mąkę lub herbatę); liście (IV-V; dodatek, jak szpinak, na herbatę)	
Pięciornik kurze ziele ( <i>Potentilla erecta</i> ); kłacze (jesień)		Na biegunki, zatrucia pok., zapalenia żołądka i jelit, owrzodzenie jelita grubego (odwar z				Na trudno gojące się rany (odwar, zew.)		W stanach zapalnych jamy ustnej i gardła (odwar, zew.)		



Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
( <i>Herniaria glabra</i> ); ziele (VI-IX)	odkażające drogi mocz., zapobiegające kamieniom nerkowym (napar)									
Popłoch pospolity ( <i>Onopordum acanthium</i> ); liście (przed kwitnieniem)	Moczopędne, na zapalenia dróg moczowych (napar)					Okłady na wrzodziejące rany (zew.)				
Porzeczka czarna ( <i>Ribes nigrum</i> ); liście (wiosna), owoce (lipiec)	Moczopędne, na zapalenia pęcherza i kamicę nerkową (napar z liści, doustnie)	Na niezbyt żołądka i jelit, na trawienie (napar z liści)						Na zapalenia gardła i jamy ustnej (napar z liści zew.); na grypę, zwiększające odporność (sok z owoców)	Owoce (VII; na przetwory, suszone na herbatę); liście (maj; dodatek)	Przeciwmretniczne, napotne (liście i owoce)
Poziewnik szorstki ( <i>Galeopsis tetrahit</i> ); ziele (VI-X)	Na zapalenia dróg moczowych (odwar)	Na zapalenia przewodu pok. (odwar)	Wykrztuśne (odwar)	Uszczelniające naczynia krw. (odwar)		Na oparzenia (odwar)				
Poziomka pospolita ( <i>Frugaria vesca</i> ); liście (cały okres wegetacji)	Moczopędne, oczyszczające, na kamicę nerkową (napar z liści doustnie); moczopędne, na dnę moczową (owoce)	Przeciwbiegunkowe, regulujące metabolizm, ochronne na wątrobę (napar z liści doustnie)				Do maseczek kosmetycznych (owoce)	Na krwawienia z narządów rodnych (owoce)	Przeciwzapalne, przeciwgorączkowe (napar z liści doustnie); przeciwzapalne (owoce)	Owoce (VI-VII; na surowo, na przetwory)	Ściągające, przeciwmretniczne, przeciwartretyczne, napotne (napar z liści)
Prawoślaz lekarski		Na małe	Na zapalenia			Zmiękczając			Kwiaty (VII-	Kompres na

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
<i>(Althaea officinalis)</i> ; korzeń (jesień), liście (wiosną, przed kwitnieniem)		oparzenia jamy ustnej, nieżyty przewodu pok. z biegunkami (wyciągi z korzeni przygotowane na zimno, odwary z liści); na zaparcia, nieżyt żołądka i jelit, owrzodzenia, zgagę (macerat z korzeni)	gardła i krtani, przy zaflegmieniu i suchym kaszlu (wyciągi z korzeni przygotowan e na zimno, odwary z liści)			e i nawilżające skórę, łagodzące podrażnienia, świąd, łojotok, oparzenia termiczne i słoneczne, czyraki, trudno gojące się rany (macerat z korzeni)			VIII, dodatek, dekoracja; suszone na herbatę); liście (od wiosny, po obróbce term.; dodatek, przyprawa; surowe do sałatek); korzeń (jesień/wiosn a, na ciepło, kandyzowan y)	zmęczone oczy (wyciągi z korzeni przygotowan e na zimno, odwary z liści zew.)
Prosienicznik szorstki <i>(Hypochoeris radicata)</i>	moczopędne	Na nerki i wątrobę, żółciopędne, na trawienie		Wzmacniająć e naczynia krw., zapobiegająć e miażdżycy (kwiaty i ziele), zwiększająć hemoglobinę oraz białe i czerwone krwinki (liście i ziele)		Na trądzik i reumatyzm (korzenie i liście)		Przeciwwzapal ne, bakteriobójcz e (korzenie i liście)	Liście (IV-V; jak szpinak, dodatek, suszone jako przyprawa); kwiaty (VI- X; dodatek, dekoracja); korzenie (wiosna; na ciepło; suszone i uprażone na kawę zbożową)	
Przelot pospolity ( <i>Anthylis vulneraria</i> ); kwiat (V-VIII)						Na trudno gojące się				



Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
						rany i owrzodzenia (okład z naparu z kwiatów)				
Przetacznik bobowniczek ( <i>Veronica beccabunga</i> ); ziele (wiosna i lato)		Na uszkodzenia i zapalenia wątroby, na nieżyt żołądka i jelit (napar z ziela)								
Przetacznik leśny ( <i>Veronica officinalis</i> ); ziele (VI-VII)		Na zaburzenia trawienia, wzdęcia i nieregularne wypróżnienia (odwar z ziela)	Wykrztuśne (odwar z ziela)			Na oparzenia, trudno gojące się rany, liszaje (odwar z ziela, zew.)				
Przymiotno kanadyjskie ( <i>Erigeron canadensis</i> ); ziele (VI-X)	Na zapalenia dróg moczowych (napar z ziela)	Na zapalenia przewodu pok. (napar z ziela)		Przeciwkrotoczne (napar z ziela)		Do przemywania trudno gojących się ran, oparzeń, odmrożeń (napar z ziela)				
Przytulia czepna ( <i>Galium aparine</i> ); ziele	Moczopędne, na stany zapalne, oczyszczające (napar z ziela)	Na nieżyty żołądka i jelit (napar)			Na zaburzenia nerwowe (napar z ziela)	Na wypryski i łojotok (okłady)		przeciwzapalne	Liście i pędy (V-VIII; dodatek, na przecier, susz na herbatę); kwiaty (od maja; dodatek,	Przeciwochrząstki, przeciwobrzętkowe, przeciwwysiękowe, pobudzające przepływ limfy

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
									dekoracja); nasiona (IX-X; uprażone i zmielone na kawę	
Przywrotnik pospolity ( <i>Alchemilla vulgaris</i> ); ziele (VI-IX)		Na nieżyty przewodu pok. z biegunkami i wzdęciami (odwar z ziela)				Na blizny po oparzeniach i ranach (okłady)	Do płukania w stanach zapalnych pochwy (odwar)			Do płukania jamy ustnej i gardła przy zapaleniach (odwar z ziela); <b>długotrwałe stosowanie zmniejsza wchłanianie żelaza!</b>
Rdest ostrogorzki ( <i>Polygonum hydropiper</i> ) oraz plamisty ( <i>persicaria</i> ); ziele (lato)	Moczopędne (wyciąg alkoholowy doustnie)					Na trudno gojące się rany i kontuzje (okład ze świeżego, zmiążdżonego ziela)	Przy krwawieniach z narządów rodnych (wyciąg alkoholowy doustnie)			
Rdest ptasi ( <i>Polygonum aviculare</i> ) oraz różnolistny ( <i>heterophyllum</i> ); ziele (lato)	Moczopędne (odwar z ziela)	Na wzdęcia, biegunki (odwar z ziela)								
Rdest wężownik ( <i>Polygonum bistorta</i> ); kłącze (jesień/wiosna)	Na nieżyty dróg moczowych (wywar z kłącza)	Na biegunkę, ostre zapalenia żołądka i jelit (odwar z kłącza); na przewlekłe		Ściągające, przeciwkrwotoczne, na hemoroidy (wywar z kłącza)		Kompresy na trudno gojące się rany i przy nadmiernej potliwości stóp (odwar z			Liście (IV-IX; jak szpinak, dodatek); kłącza (jesień; gotować	Na zapalenia jamy ustnej i gardła (odwar z kłącza do płukania), na parodontozę i

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
		zapalenia układu pok. (wrzody, wzdęcia, krwawienia; wyciągi z kłacza)				kłaczazew.)			kilka razy)	zapalenia okostnej
Robinia akacyjowa ( <i>Robinia pseudoacacia</i> ); kwiat (maj-czerwiec)	Moczopędne, oczyszczające, na kamicę moczową (napar z kwiatów)	Na nadkwasotę (napar)		Wzmacniające naczynia krw. (napar z kwiatów)		Na choroby skóry (napar); do pielęgnacji skóry wrażliwej i suchej (macerat)	Wzmacniające w okresie poporodowym (napar)		Kwiaty (VI; same płatki, bez części zielonych; na przetwory, suszone na herbatę)	Przeciwréum atyczne (napar z kwiatów); miód akacyjny działa leczniczo na układ moczowy, krwionośny, serce
Rozchodnik ostry ( <i>Sedum acre</i> ); ziele (lato)						Na przebarwienia, zmiękczone zrogowaciały naskórek (macerat ze świeżego ziele,zew.)				
Rozchodnik wielki ( <i>Sedum maximum</i> ); ziele i korzeń	Moczopędne (wyciąg)	Na metabolizm (liście)		Obniżające ciśnienie, zwiększające krzepliwość (wyciąg), obniżające cukier (liście)		Na oparzenia, wypryski, trudno gojące się rany, piegi i brodawki, krwawienia		Przeciwwzapalne, przeciwszkorbutowe (wyciąg), na odporność (liście)	Liście i pędy (IV-VI; po sparzeniu gorącą wodą – dodatek); bulwy (jesień/wiosna; dodatek na	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
						zewnątrzne (świeży sok)			ciepło)	
Rozmarn lekarski ( <i>Rosmarinus officinalis</i> ); liście i młode pędy	Moczopędne (napar z liści)	Na trawienie (napar z liści)			Uspokajające (napar z liści)	Do przemywania skóry trądzikowej (nalewka, zew.)			przyprawa	Na bóle mięśni i stawów (zew., nalewka)
Róża dzika ( <i>Rosa canina</i> ); owoc (VIII-IX)	Przy chorobach układu mocz., moczopędne (owoce)	Owoce w diecie wrzodowej i przy schorzeniach wątroby; lekko rozwalniające, żółciopędne (owoce)	Na przeziębienia, anignę itp. (owoce)	Wzmacniająca ce naczynia włosowate (owoce)	Uspokajające (owoce)	Przy chorobach skórnych (owoce)	Przy chorobach układu płciowego (owoce)	Przeciwgorączkowe, na odporność, przeciwszkorbutowe (owoce)	Owoce (IX; na surowo lub na przetwory)	Przy reumatyzmie, alergii
Rumian szlachetny ( <i>Anthemis nobilis</i> ); kwiat (z koszyczków, VI-VIII)		Rozkurczające o na przewód pok., na trawienie i jelita (napar doustnie)								
Rumianek bezpromieniowy ( <i>Matricaria discoidea</i> ); ziele/koszyczki kwiatowe (VI-VIII)		Rozkurczające o na przewód pok., na zaburzenia trawienia i pasożyty (napar doustnie)			uspokajające	Na podrażnienia, łojotok (okład z ziela); na włosy i skórę głowy (płukanie)	Na zapalenia narządów rodnych (nasiadówki z ziela)		Kwiat (IV-V; dodatek, na przetwory, dekoracja, susz na herbatę)	
Rumianek pospolity ( <i>Matricaria chamomilla</i> ); koszyczki (V-VIII)		Na zapalenia jamy ustnej i dalsze odcinki				Na zapalenia i owrzodzenia				Przeciwzapalne na skórę i błony

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
		układu pok.; na jelita (napar doustnie)								śluzowe (napar)
Ruta zwyczajna ( <i>Ruta graveolens</i> ); ziele (wiosna, przed kwitnieniem; <b>drażniące na skórę!</b> )	Rozkurczowe (intra- doustnie)	Rozkurczowe (intra- doustnie)								Na bóle głowy (intra- doustnie); <b>stosować ostrożnie!</b>
Rzepik pospolity oraz wonny ( <i>Agrimonia eupatoria</i> oraz <i>procera</i> ); ziele (VI-VIII, przed zawiazaniem owoców)		Na trawienie (napar z ziela)								
Rzeżucha łąkowa ( <i>Cardamine pratensis</i> ); ziele (wiosna)	Moczopędne, oczyszczające , odkażające (napar z ziela)	Żółciopędne, odkażające, na trawienie, na trzustkę, przeciw otyłości (ziele); <b>w dużej ilości drażniące!</b>	Na astmę (ziele)	Obniża cukier (ziele)					Liście (IV-V; dodatek, jak szpinak, suszone jako przyprawa); kwiaty (IV- VI; dodatek)	Przeciwskurc zowe (ziele)
Rzęsa drobna ( <i>Lemna minor</i> ); ziele (cały okres wegetacyjny)			Przeciwkaszl owe (ziele)							Przeciwrereum atyczne, przeciwartret yczne, osłaniające i powlekające błony śluzowe (ziele)
Rzodkiew czarna ( <i>Raphanus sativus</i> ); świeży		Żółciopędne, przeciwbakter								Środek ogólnie

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
korzeń (jesień)		yljne, na wątrobę, na kamice żółciową, nieregularne wypróżnienia								wzmacniający
Rzodkiew świrzepa ( <i>Raphanus raphanistrum</i> )		Na trawienie, pobudza żołądek i wątrobę						przeciwbakteryjne	Liście i pędy (IV-VII; dodatek, jak szpinak, przyprawa); kwiaty (VI; dodatek, dekoracja); nasiona (IX-X; na olej lub musztardę; przyprawa, dodatek)	<b>Nasiona toksyczne dla zwierząt!</b>
Sadziec konopiasty ( <i>Eupatorium cannabinum</i> ); ziele (lato, podczas kwitnienia)	Przy chorobach nerek i zapaleniach przydatków (napar/nalewka z ziele)	Żółciotwórcze, żółciopędne (napar/nalewka z ziele)								<b>Większe dawki: wymiotne i przeczyszczające!</b>
Sałata kompasowa ( <i>Lactuca serriola</i> )			Przeciwkaszlowe (ziele)		Uspokajające, nasenne, przeciwbólowe (ziele)				Liście (IV-VI; przed podaniem pokroić i wypłukać sok mleczny; dodatek)	<b>Sok mleczny ma silne właściwości narkotyczne i trujące!</b>
Sałatnik leśny ( <i>Mycelis muralis</i> )		Żółciopędne, ochronne na	przeciwkaszlowe	Obniżające ciśnienie	Przeciwbólowe,			Fungistatyczne,	Liście (VI-VII; dodatek);	Rozkurczające na mięśnie

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
		mięszk wątroby (ziele i korzeń); na niedoczynność trzustki, niewydolność, marskość i otłuszczenie wątroby (napar)		(ziele i korzeń)	uspokajające			bakteriobójcze, przeciwnowotworowe	moczenie w wodzie usuwa z nich gorycz); kwiaty (od czerwca; dekoracja, dodatek)	gładkie i szkieletowe (napar); <b>nieodpowiednie dawki prowadzą do zatrucia!</b>
Seler zwyczajny ( <i>Apium graveolens</i> ); korzeń (jesień)	Moczopędne, odkażające (sok lub napar z korzenia doustnie)	Na trawienie i zaparcia (korzeń)							korzeń	
Serdecznik pospolity ( <i>Leonurus cardiaca</i> ); ziele (na pocz. kwitnienia)				Na nerwicę serca (napar)	Uspokajające, na zaburzenia snu (napar doustnie)					
Sit rozpierzchły ( <i>Juncus effusus</i> ); ziele (lato), korzeń (jesień/wczesna wiosna)	Moczopędne, odtruwające (odwar doustnie)					Na zapalenia skóry (okłady, zew.)				Przeciwwręczne (odwar doustnie)
Skrzyp polny ( <i>Equisetum arvense</i> ); pędy asymilacyjne (lato)	Moczopędne (odwar z ziela)			Przeciwnowotworowe, wzmacniające naczynia krw. (odwar)		Na schorzenia skóry (zwiększają elastyczność), na łupież i łojotok (odwar do płukania, zew.)		Przeciwwzapalne, przeciwbakteryjne, do płukania na zapalenia jamy ustnej	Pędy zarodnikowe (wczesna wiosna; jak szparagi, na ciepło)	Na niedobory krzemenu; remineralizuje kości; <b>przy długotrwałym stosowaniu wypłukuje wit. B1!</b>
Słonecznik zwyczajny						Na krwiaki,		Przeciwgorączkowy	Nasiona, olej	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
( <i>Helianthus annuus</i> ); kwiaty języczkowe (VII-X)						trądzik, zapalenia skóry (okład, zew.)		zkowe (wywar z kwiatów, doustnie)		
Sosna zwyczajna ( <i>Pinus sylvestris</i> ); pączki (wczesna wiosna), młode pędy (wiosna)	Moczopędne, napotne (pączki)		Wykrztuśne, na gardło (odwar z pędów i pączków)						Pędy (III-IV; na sryop, susz na przyprawę); podkorze (III-IV; na surowo, na ciepło, na mąkę); kwiatostany męskie (żółte; V; na surowo lub na ciepło; pyłek dodatkiem)	Przy bólach mięśni i stawów (odwary z pędów i pączków, zew.)
Stokrotka pospolita ( <i>Bellis perennis</i> ); koszyczki kwiatowe (wczesna wiosna do jesieni)	Moczopędne, oczyszczające (odwar z kwiatów)	Na metabolizm, na wątrobę (kwiaty)	Na zapalenia górných dróg odd., wykrztuśne (odwar z kwiatów)	Oczyszczające krew (kwiaty)		Na obrzęki, uszkodzenia naskórka, zapalenia, trądzik (odwar z kwiatów zew.)			Liście (wiosna- jesień; dodatek); kwiaty (wiosna- jesień; dodatek, dekoracja; pąki kwiatowe można matynować jak kapary w occie)	Ogólnie wzmacniające (napar)
Stulisz lekarski			Wykrztuśne							<b>Trujący w</b>



Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
( <i>Sisymbrium officinale</i> ); ziele (wiosna-lato, w czasie kwitnienia i owocowania)			(doustnie)							<b>nadmiernych ilościach!</b>
Szakłak pospolity ( <i>Rhamnus cathartica</i> ); owoce (wrzesień)		Przeczyszczające, żółciopędne (odwar z owoców)								<b>Nie dla kobiet w ciąży i osób z zapaleniem jelit!</b>
Szałwia lekarska ( <i>Salvia officinalis</i> ); liście (V, tuż przed kwitnieniem)		Na zapalenia układu pok., nudności, wzdęcia, biegunki (napar doustnie)	Na nieżyty gardła i oskrzeli, wykrztuśne (napar doustnie)			Na nadmierną potliwość (nalewka)	Na nadmierną laktację, przy zbyt skąpym miesiączkowaniu (nalewka); do przemywań w zapaleniu zew. narządów płciowych (napar)	Na stany zapalne jamy ustnej i dziąseł (napar zew., do płukania)		Na nadczynność tarczycy (nalewka), do przemywań w zapaleniu zew. narządów płciowych (napar)
Szanta zwyczajna ( <i>Marrubium vulgare</i> ); ziele (VI-IX)		Żółciopędne (napar z ziela)	Wykrztuśne (napar z ziela)							
Szarłat szorstki ( <i>Amaranthus retroflexus</i> )	Moczopędne, odtruwające, oczyszczające nerki i krew (ziele)	Żółciopędne, chroniące wątrobę, regulujące wypróżnienia, na zatrucia (ziele)		Wzmacniające naczynia krw., serce, przeciwkrwotoczne, obniż. ciśnienie, chroniące przed miażdżycą (ziele)	Uspokajające (ziele)	Przyspiesza gojenie ran i wzrost nabłonka (napar zew.)		Napotne (ziele), przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, wzmacniające (napar)	Nasiona (IX; na surowo, na kaszę lub mąkę); liście (III-VI; na surowo, jak szpinak; dodatek)	Rozkurczowe na mięśnie gładkie (ziele), przeciworodnikowe, przeciwwysiękowe

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
Szczaw lancetowaty, skupiony, tępolistny ( <i>Rumex hydrolapathum, conglomeratus, obtusifolius</i> ); korzeń (lato)		Na biegunkę (odwar)		Na niedokrwistość (Fe) (odwar)						
Szczaw omszony ( <i>Rumex confertus</i> ); ziele (na pocz. kwitnienia)						Na zapalenie, łojotok, łupież, wypadanie włosów, wrzody (odwar z ziela zew., do przemywania)				
Szczaw zwyczajny ( <i>Rumex acetosa</i> ); liście (pocz. kwitnienia)	Na nerki (napar doustnie)	Na wątrobę (napar doustnie); przeczyszczające, regulujące metabolizm (ziele, korzeń i owoc); przeciwbiegunkowe (owoc); żółciopędne, przeciwpasożytnicze				Do przemywania trudno gojących się ran, na zmiany łuszczykowe, hemoroidy, grzybicę, łupież tłusty, trądzik, łojotok (napar z liści zew.)		Do płukania owrzodzonej jamy ustnej (napar zew.); przeciwzapalne, antyseptyczne, przeciwgrzybicze, hamuje choroby autoimmunologiczne	Liście (III-X; na surowo, na ciepło); pąki kwiatowe (dodatek)	<b>Szkodzi na kamicę nerkową, artretyzm i osteoporozę!</b>
Szczawik zajęczy ( <i>Oxalis acetosella</i> )	Na zapalenie nerek (ziele)	Na trawienie, na wątrobę i woreczek żółciowy, żółciopędne, odtruwające;		Pobudzające produkcję krwi (ziele)				Wzmacniające odporność (dużo wit. C), przeciwrakotwórcze	Liście (wiosna-jesień; dodatek, do marynaty w cukrze, susz	<b>Szkodzi na kamicę moczową!</b>



Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
Śliwa tarnina ( <i>Prunus spinosa</i> ); kwiat (IV-V), owoc (jesień)	Moczopędne, na zapalenia; przeciwobrzękowe, odtruwające (napar z kwiatów)	Przeczyszczające, rozwalniające, na trawienie, żółciopędne (napar z kwiatów); zapierające (odwar z owoców)		Wzmacniające naczynia włosowate (napar z kwiatów)		Na zapalenia, alergię, trądzik (napar z kwiatów)		Przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, ściągające, na odporność (odwar z owoców)	Kwiaty (IV-V; na herbatę lub przetwory); owoce (IX-XII; na przetwory); liście (susza na przyprawę lub herbatę)	
Świerk pospolity ( <i>Picea abies</i> ); igły (I-II)			Wykrztuśne, rozkurczowe, na nieżyty dróg odd. (odwar z igieł)							
Świerżbek bulwiasty ( <i>Chaerophyllum bulbosum</i> )									Korzenie (jesień; na ciepło lub surowo, jak marchewkę)	
Świetlik łąkowy ( <i>Euphrasia rostkoviana</i> ); ziele (VII-IX)								Przeciwzapalne (napar/odwar z ziele)		Na oczy (zew.)
Tasznik pospolity ( <i>Capsella bursa-pastoris</i> ); ziele (na pocz. Kwitnienia (koniec marca))	Moczopędne, na zapalenia	Na skurcze żołądka i jelit, żółciopędne, przy cukrzycy, arteriosklerozie, nadkwasocie i nerwicy przewodu		Łagodzące krwawienia menst., z przewodu pok., dróg mocz., z nosa (macerat/nalewka ze świeżego ziele)			Na białe upływy, przyspieszające obkurczanie się macicy po porodzie (świeży sok)		Liście i pędy (IV-VI; dodatek); kwiaty (od marca; dekoracja, dodatek); owoce (dekoracja, w marynacie,	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
		pok.)		doustnie)					dodatek)	
Tatarak zwyczajny ( <i>Acorus calamus</i> ); kłącza (wczesna wiosna)	Moczopędne, przeciwobrzękowe, antyseptyczne (kłącze)	Na trawienie, przeciwgnilne, wiatropędne (napar z kłącza)		Popr. krążenie (zew.)	Uspokajające, nasenne (napar)	Ściągające, przeciwzapalne, bakteriobójcze, na łupież i wypadanie włosów (napar zew. do płukania skóry głowy), na cienie pod oczami, ściągające ropę, na gojenie się ran (zew.)		Ściągające, przeciwzapalne, bakteriobójcze (napar zew. do płukania jamy ustnej); na pasożyty zew. (wyciągi alkoholowe) i wew. (napar)	Kłącza (jesień/wiosna; młoda część na surowo; do kandyzowania, na przetwory; dodatek, susz jako przyprawa); liście (młode wnętrza łądog na surowo)	Rozkurczowe (kłącze)
Tojeść pospolita i rozesłana ( <i>Lysimachia vulgaris i nummularia</i> ); ziele (lato)		Na nieżyt przewodu pok., przeciwbiegnkowe (napar doustnie)	Na nieżyt górnych dróg odd., wykrztuśne (napar doustnie)			Na rany i trądzik (napar, okład)				
Topola biała, czarna i osika ( <i>Populus alba, nigra, tremula</i> ); pączki (zima/wczesna wiosna)	Moczopędne, na zapalenia (odwar)							Przeciwgorączkowe, napotne, przeciwzapalne (odwar)		
Trędownik bulwiasty i skrzydlaty ( <i>Scrophularia nodosa i alata</i> ); ziele (lato, podczas kwitnienia)						Na zapalenia skóry, spojówek, odleżyny, oparzenia, wrzody				

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
						(napar/nalewka z ziela)				
Trybula leśna ( <i>Anthriscus sylvestris</i> ); ziele (lato)	Moczopędne (napar z ziela doustnie)	Rozkurczowe na przewód pok., żółciopędne, na trawienie i wypróżnienia, na wzdęcia (napar z ziela doustnie)	Wykrztuśne (napar z ziela doustnie)		Stymuluje psychikę	<b>Fotouczulające!</b>	Mlekoopędne (napar z ziela doustnie)	Napotne, rozgrzewające (napar z ziela doustnie)	Liście i pędy (IV-V; dodatek, zrywać tuż przed podaniem; pędy – do VIII; tak samo); owoce (VIII; przyprawa)	
Trzcina pospolita ( <i>Phragmites communis</i> ); kłaczce (jesień/wiosna)						Okłady na zmęczoną skórę; przeciwzapalne, wybielające, wygładzające nawadniające (odwar, zew.)				
Turówka wonna ( <i>Hierochloe odorata</i> )	moczopędne	Żółciopędne, na refluks			Przeciwbólowe, uspokajające, nasenne	Hamuje wypadanie włosów, na zapalenia, łuszczycę, trądzik (zew.)		Przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe (hamuje HIV), przeciwgrzybiczne	Liście (latem, przed kwitnieniem; suszone, dodatek/przyprawa, na nalewki)	Przeciwnowotworowe, przeciwobrzękowe, rozkurczowe
Uczep trójlistkowy ( <i>Bidens tripartita</i> ); ziele (VI-VIII)	Moczopędne (napar)					Na zapalenie skóry i trądzik (napar)		Napotne (napar)		Wzmacniające przy długim braniu leków (napar)
Wawrzyn szlachetny						Okłady na		Antyseptyczny	Liście	

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
( <i>Laurus nobilis</i> ); owoce (jesień)						ukąszenia owadów, do przemywania : na zapalenie skóry, łuszczycę, łupież (nalewka z owoców)		e (nalewka z owoców)	(przyprawa)	
Werbena pospolita ( <i>Verbena officinalis</i> ); ziele (lato)	Moczopędne (napar)						Pobudzające laktację (napar)	Na przeziębienia (napar)		Przeciwreumatyczne, przeciwartretyczne (napar)
Wiąz pospolity ( <i>Ulmus minor</i> ); kora (wczesna wiosna)	Moczopędne, na zapalenia nerek i pęcherza (pączki, liście, kwiaty), na zapalenia uk. Mocz. (napar z kwiatów i liści)		Na zapalenia uk. Odd., na kaszel (napar z kwiatów i liści)			Ściągające, przeciwświądowe, na łuszczycę, wrzody, podrażnienia i trądzik (wywar z kory)	Na zapalenia jajników i macicy (pączki, kwiaty, liście), na zapalenia ukł. Płciowego (napar z kwiatów i liści)		Liście (III-IV: na surowo; dodatek); podkorze (dodatek, susz na mąkę)	Przeciwzapalne, ściągające (wyciąg z kory), przeciwobrzękowe (pączki, liście, kwiaty); na zapalenie spojówek (napar z kwiatów i liści)
Wiązówka błotna ( <i>Filipendula ulmaria</i> ); kwiat (VI-VII)	moczopędne	Na chorobę wrzodową (ziele i kwiat)	Na nieżyt uk. Odd., przeziębienia (napar)	Czyszczące krew	przeciwbólne			Przeciwbólne, przeciwzapalne (napar i odwar z kwiatów), na reumatyzm, przeziębienie	Liście (IV-V; dodatek, susz na herbatę); kwiaty (VI-VII; przyprawa, dekoracja)	Na gościec stawowy (napar/odwar z kwiatów do kąpieli), na reumatyzm, arteriosklerozę (ziele i

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
								, grypę (napar/odwar z kwiatów doustnie); napotne, przeciwzapalne (napar)		kwiat), na obrzęki, zwiększa wytrzymałość fiz., na zakwasy i skurcze
Wierzba biała, srebrna, pospolita, purpurowa ( <i>Salix alba, purpurea</i> ); kora (wczesna wiosna, zanim wyrosną liście)					Przeciwbólne, na migrenę, nerwobóle (odwar)	Na nadmierną potliwość (odwar z kory zew., do kąpeli [razem z szałwią i rumiankiem])		Przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, przeciwbólne, na przeziębienie, grypę (odwar z kory)		Na gościec stawowy (odwar)
Wierzbówka koprzyca ( <i>Chamaenerion angustifolium</i> )					Uspokajające przeciwbólne	Na choroby skóry i włosów (wyciąg z ziela)		Przeciwbakteryjne, przeciwzapalne (wyciąg z ziela)	Liście i wierzchołki pędów (wiosna-lato; dodatek, na surowo; susz na herbatę, przyprawa); łądoga (młode, po oskrobaniu; na surowo, na ciepło jak szparagi); kwiaty (VII-VIII; dekoracja, dodatek, przetwory)	Odrutuwające, rozkurczowe, przeciwalergiczne, przeciwyśiękawe, hamujące przerost prostaty, leczy nadmierne owłosienie u kobiet, łysienie androgenne, zapobiega nowotworom (wyciąg z ziela)



Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
Wiesiołek dwuletni ( <i>Oenothera biennis</i> )	Regenerujące na nerki (olej)	Regenerujące na wątrobę (olej)		Na choroby krążenia, zakrzepy, miażdżycę, zawały, na nadciśnienie, zapalenie żył, żylaki, chorobę wieńcową, arteriosklerozę, regenerujące na serce (olej z nasion)		Na atopowe zapalenie skóry, wypryski, łuszczycę, trądzik, łysienie androgenne, dermatozę okołoustną, suche zapalenie skóry, neurodermatozę (olej z nasion)	Zmniejsza napięcie przedmiesiączkowe, regulujące cykl menstruacyjny (olej)		Korzeń (jesień/wiosna, przed kwitnieniem; dodatek, do marynaty w occie); liście (IV-VI; dodatek, jak szpinak); kwiaty (od IV; dodatek, dekoracja, wywar do picia, do kandyzowania lub marynaty w oleju [pączki]); nasiona (IX; surowe lub prażone, dodatek)	
Wrotycz pospolity ( <i>Tanacetum vulgare</i> ); koszyczki kwiatowe bez szypułek (VII-IX)		Na trawienie, wątrobę, drogi żółciowe, na zaparcia, pasożyty (napar/nalewka)		Na zaburzenia krążenia w mózgu, sercu i kończynach (ziele i kwiat); w <b>większych ilościach powodu zatrucia, przekrwienie narządów</b>	Na depresję, wyczerpanie nerwowe (ziele i kwiat)	Na choroby skóry (ziele i kwiat)		Na choroby zakaźne (ziele i kwiat)		Na wszy i świerzbowce (wyciąg alkoholowy zew.), na alergię, nowotwory (ziele i kwiat)

Działanie\gatunek	Układ moczowy	Układ pokarmowy	Układ oddechowy	Układ krwionośny	Układ nerwowy	Skóra	Żeński układ płciowy	Infekcje	Jadalne	Inne
				wew., poronienia!!						
Wrzos zwyczajny ( <i>Calluna vulgaris</i> ); kwiat (z górnych części gałązek, VIII-IX)	Moczopędne, na zapalenia (napar/odwar)	Na brak łaknienia, nieżyt żołądka i jelit, biegunkę (napar/odwar)						Przeciwbakteryjne (napar/odwar)		
Ziarnopłon wiosenny ( <i>Ficaria verna</i> )	Moczopędne, antyseptyczne, odtruwające (ziele)	Na trawienie (ziele)		Na hemoroidy (wlewy doodbytnicze z soku[?])		Na obrzęki, ukąszenia owadów, zmiany reumatyczne (świeży sok zew.)		Na wirusy, bakterie, grzyby (ziele)	Liście (III-IV, przed kwitnieniem; dodatek, przyprawa, jak szpinak; można konserwować w soli i oleju)	Napotne, przeciwreumatyczne (ziele); w <b>dużych ilościach drażniąco na błony śluzowe, skórę, uczulająco!</b>
Żankiel zwyczajny ( <i>Sanicula europea</i> ); ziele (wiosna), korzeń (jesień/wczesna wiosna)						Na zapalenia, trudno gojące się rany (nalewka, okład zew.)		Ściągające, przeciwzapalne (nalewka), do płukania jamy ustnej przy zapaleniach (zew.)		
Żeń-szeń ( <i>Panax ginseng</i> ); korzeń (jesień)	Moczopędne, odtruwające			Pobudzające serce, obniżające ciśnienie i cukier	pobudzające					Ogólnie wzmacniające
Żółtlica drobnokwiatowa ( <i>Galinsoga parviflora</i> )		Ochronne na miąższ wątroby,		Wzmacniające przy niewydolności		Regenerujące, na gojenie się ran,		Antybakteryjne, przeciwzapalne	Liście, pędy, kwiaty (wiosna-	Przeciwwysiłkowe, przeciwalergiczne



