

Eupatorium cannabinum L.

Sadziec konopiasty

Surowiec: suszone lub świeże liście i wierzchołki kwiatostanów

Działanie: żółciopędne, oczyszczające, napotne, moczopędne, wymiotne, wykrztuśne, przeciwgorączkowe, przeczyszczające, tonizujące (wzmacniające), przeciwnowotworowe, stymulujące układ immunologiczny

Uwaga! Z uwagi na zawartość alkaloidów spożywanie tylko po konsultacji z lekarzem

Ojczyzna: Europa, pn. Afryka, pd.-zach. Azja

Digitalis lutea L.

Naparstnica żółta

Surowiec: suszone lub świeże liście

Działanie: nasercowe, moczopędne, pobudzające (stymulujące), tonizujące

Uwaga! Roślina trująca

Ojczyzna: zach., śr. i pd. Europa, pn.-zach. Afryka

Miscanthus sinensis (Thunb.) Andersson

Miskant chiński

Surowiec: sok z młodych źdźbeł

Działanie: moczopędne, przeciwgorączkowe, antykoagulant (środek przeciwkrzepliwy)

Ojczyzna: wsch. Azja

Hemerocallis fulva L.

Liliowiec rdzawy

Surowiec: kłącza, korzenie, kwiaty

Działanie: przeciwbólowe, przeciw pasożytnicze, odtrutka przy zatruciach arsenem (sok z korzeni), przeciwnowotworowe (sok z korzeni), przeciwwymiotne, przeciwskurczowe, oczyszczające krew, moczopędne, przeciwgorączkowe, przeczyszczające, uspokajające

Ojczyzna: pd.-zach. i śr.-wsch. Azja

Hemerocallis middendorffii Trautv. et C.A.Mey.

Liliowiec Middendorffa

Surowiec: korzenie

Działanie: moczopędne, odtrutka przy zatruciach arsenem (sok z korzeni),

Ojczyzna: pd.-zach. i śr.-wsch. Azja

Veronicastrum virginicum (L.) Farw.

Przetacznikowiec wirginijski

Surowiec: świeże i suszone korzenie

Działanie: przeczyszczające, żółciopędne, wymiotne, tonizujące, w schorzeniach wątroby

Uwaga! Roślina potencjalnie trująca

Ojczyzna: Ameryka Północna

Baptisia australis (L.) R.Br.

Baptysja błękitna

Surowiec: korzenie

Działanie: przeciwwymiotne, pobudzające apetyt, poprawiające trawienie, przeczyszczające, stymulujące układ immunologiczny

Ojczyzna: Ameryka Północna - wsch. Stany Zjednoczone

Tradescantia x andersoniana (*T. ohiensis*, *T. virginiana* and *T. subaspera*.) tą mam

Tradescantia virginiana L.

Trzykrotka wirginijska

Surowiec: korzenie, liście

Działanie: przeczyszczające, w schorzeniach żołądka i nerek, liście jako kompres po użądleniu przez owady

Ojczyzna: Ameryka Północna

Sambucus ebulus L.

Bez hebd

Surowiec: korzenie, kora, liście, owoce

Działanie: przeciwzapalne, żółciopędne, napotne, wykrztuśne, przeczyszczające, przeciwreumatyczne, pobudzające apetyt, kompresy z liści na obrzęki i stłuczenia, w homeopatii

Uwaga! Może wywoływać nudności i zawroty głowy

Ojczyzna: Europa, pn. Afryka, i śr. Azja

Leucanthemum vulgare

Surowiec: cała roślina, zwłaszcza kwiaty

Działanie: przeciwskurczowe, przeciwkaszlowe, napotne, moczopędne, tonizujące, problemy z menstruacją, w leczeniu zapalenia spojówek

Foeniculum vulgare Mill.

Fenkuł włoski

Surowiec: korzenie, liście, nasiona

Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwskurczowe, wiatropędne, moczopędne, wykrztuśne, pobudzające laktację, w aromaterapii, pobudzające, w schorzeniach żołądka i zaburzeniach menstruacyjnych

Ojczyzna: obszar śródziemnomorski

Dictamnus albus L.

Dyptam jesionolistny

Surowiec: pędy kwiatostanowe, liście, skórka z korzeni

Działanie: przeciwpasożytnicze, antybakteryjne, przeciwgorączkowe, przeciwdrgawkowe, przeciwreumatyczne, przeciwskurczowe, aromatyzujące, moczopędne, wykrztuśne, w zaburzeniach menstruacyjnych, tonizujące

Ojczyzna: Europa, umiarkowana Azja

Uwaga! Roślina parząca z uwagi na zawartość olejków eterycznych.

Od 1500 lat stosowana w chińskiej medycynie ludowej.

Liatris scariosa L.

Liatra błoniasta

Surowiec: korzenie

Działanie: pobudzające apetyt, moczopędne, tonizujące, sproszkowane korzenie jako kompres na rany po ukąszeniu przez węże oraz stany zapalne skóry

Ojczyzna: śr.-wsch. Stany Zjednoczone

Liatris spicata (L.) Willd.

Liatra kłosowa

Surowiec: świeże lub suszone liście lub korzenie

Działanie: przeciwbólowe, napotne, ściągające, wiatropędne, wykrztuśne, tonizujące, w stanach zapalnych gardła, w schorzeniach nerek i zaburzeniach menstruacyjnych

Ojczyzna: wsch. Ameryka Północna

Mirabilis jalapa L.

Dziwaczek pospolity

Surowiec: korzenie, liście

Działanie: moczopędne, oczyszczające, w leczeniu biegunki, niestrawności i gorączki, afrodyzjak, pasta z korzeni jako kompres na obrzęki i świerzb

Ojczyzna: Meksyk

Nicandra physalodes (L.) Gaertn.

Nikandra miechunkowata

Surowiec: nasiona

Działanie: przeciwbólowe, przeciwpasożytnicze, antybakteryjne, przeciwzapalne, moczopędne, przeciwgorączkowe

Uwaga! Roślina potencjalnie trująca

Ojczyzna: Peru

Laportea canadensis (L.) Wedd.

Laportea kanadyjska

Surowiec: wywar z rośliny, korzenie

Działanie: moczopędne, przeciwgorączkowe

Ojczyzna: pd.-wsch. Kanada, wsch. Stany Zjednoczone

Paeonia anomala L. subsp. *veitchii* (Lynch) D.Y.Hong et K.Y.Pan

Piwonia odmienna podgat. Veitcha

Surowiec: kłącza, suszone płatki kwiatów

Działanie: antybakteryjne, przeciwzapalne, wykrztuśne, przeciwbólowe, przeciwpasożytnicze, przeciwgorączkowe, moczopędne, tonizujące, uspokajające, obniżające ciśnienie krwi, herbata z pokruszonych płatków w leczeniu kaszlu oraz hemoroidów i żylaków

Ojczyzna: Chiny

Uwaga! Stosowanie tylko po konsultacji z lekarzem

Paeonia lactiflora Pall.

Piwonia chińska

Surowiec: kłącza, suszone płatki kwiatów

Działanie: przeciwbólowe, antybakteryjne, przeciwzapalne, przeciwskurczowe, ściągające, wiatropędne, moczopędne, przeciwgorączkowe, uspokajające, tonizujące, wykrztuśne, w zaburzeniach menstruacyjnych, przy problemach ginekologicznych i bólach głowy, herbata z pokruszonych płatków w leczeniu kaszlu oraz hemoroidów i żylaków

Uwaga! Stosowanie tylko po konsultacji z lekarzem

Ojczyzna: wsch. Azja

Roślina wykorzystywana w chińskiej medycynie ludowej od 1500 lat

Paeonia officinalis L.

Piwonia lekarska

Surowiec: kłącza, suszone płatki kwiatów

Działanie: przeciwrheumatyczne, przeciwskurczowe, moczopędne, uspokajające, tonizujące, przeciwdrgawkowe

Uwaga! Stosowanie tylko po konsultacji z lekarzem

Ojczyzna: Półwysep Iberyjski po Półwysep Bałkański

Artemisia gmelinii Weber ex Stechm.

Bylica Gmelina

Surowiec: liście, łodygi

Działanie: w schorzeniach wątroby, pęcherzyka żółciowego oraz zaburzeniach metabolicznych

Ojczyzna: wsch. Europa, Azja

Eryngium planum L.

Mikołajek płaskolistny

Surowiec:

Działanie: moczopędne, w leczeniu koklusu

Ojczyzna: śr., wsch. i pd.-wsch. Europa, umiarkowana Azja

Teucrium chamaedrys L.

Ożanka właściwa

Surowiec: cała roślina

Działanie: przeciwzapalne, przeciwrheumatyczne, przeczyszczające, aromatyzujące, ściągające, wiatropędne, napotne, moczopędne, pobudzające, tonizujące

Uwaga! Może uszkadzać wątrobę

Ojczyzna: Europa, pn. Afryka, pd.-zach. i śr. Azja

Aquilegia vulgaris L.

Orlik pospolity

Surowiec: korzenie, liście, nasiona

Działanie: moczopędne, ściągające, przeczyszczające, napotne, w homeopatii, przeciw pasożytnicze, przeciwłękowe

Uwaga! Roślina trująca

Ojczyzna: Europa, pn. Afryka

Silybum marianum (L.) Gaertn

Ostropest plamisty

Surowiec: cała roślina

Działanie: żółciopędne, moczopędne, środek wywołujący wymioty, w detoksykacji, także przy zatruciu alkoholem, w schorzeniach wątroby, żołądka i pęcherzyka żółciowego, pobudzające, napotne, tonizujące, ściągające, w homeopatii
Ojczyzna: obszar śródziemnomorski

Nigella sativa L.

Czarnuszka siewna

Surowiec: nasiona

Działanie: moczopędne, przeczyszczające, stymulujące, przeciwpasożytnicze, wiatropędne, napotne, pobudzające laktację, w schorzeniach układu pokarmowego i zaburzeniach menstruacyjnych, zewnętrznie w leczeniu ropni i hemoroidów oraz w zwalczaniu wszawicy
Ojczyzna: pd. Europa, pd.-zach. Azja

Calendula officinalis L.

Nagietek lekarski

Surowiec: cała roślina, szczególnie liście i kwiaty

Działanie: przeciwzapalne, antyseptyczne, przeciwskurczowe, przeczyszczające, ściągające, żółciopędne, napotne, pobudzające, w zaburzeniach menstruacyjnych, w homeopatii, w schorzeniach skóry, zewnętrznie na rany, oparzenia, ukąszenia i użądlenia
Ojczyzna: roślina tylko w uprawie

Iris versicolor L. ‘Kermesina’

Kosaciec różnobarwny ‘Kermesina’

Surowiec: kłącza

Działanie: przeciwzapalne, oczyszczające, żółciopędne, moczopędne, środek wymiotny, pobudzające, detoksykujące przez zwiększenie produkcji moczu i żółci oraz działanie przeczyszczające, zewnętrznie na rany po użądleniu przez owady

Sedum aizoon

Wątroba

Albo

Sedum kamtschaticum Fisch. et C.A.Mey.

Rozchodnik kamczacki

Surowiec: cała roślina

Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, zewnętrznie świeża, rozdrobniona roślina jako kompres na rany, oparzenia, stłuczenia

Ojczyzna: wsch. Azja

Althaea officinalis L.

Prawoślaz lekarski

Surowiec: cała roślina, szczególnie korzenie

Działanie: przeciwzapalne, moczopędne, zmiękczejące, przeczyszczające, przeciwbiegunkowe, przeciwkaszlowe, na ból zęba

Ojczyzna: Europa, pn. Afryka, umiarkowana Azja

Strona E

Scutellaria barbata D.Don

Tarczyca brodata

Surowiec: sok z rośliny

Działanie: moczopędne, przeczyszczające, przeciwgorączkowe, przeciwnowotworowe, w schorzeniach wątroby i zapaleniu gardła, na rany po ukąszenia przez jadowite zwierzęta

Ojczyzna: pd. i wsch. Azja

Linum usitatissimum L.

Len zwyczajny

Surowiec: kwiaty, nasiona

Działanie: przeciwbólowe, przeciwnowotworowe, nasercowe, wykrztuśne, przeczyszczające, uspokajające, w schorzeniach układu oddechowego, zewnętrznie w leczeniu owrzodzeń, ropni, kwiaty nasercowo i uspokajająco

Ojczyzna: Bliski Wschód

Hemerocallis fulva L.

Liliowiec rdzawy

Surowiec: kłącza, kwiaty

Działanie: przeciwbólowe, przeciwpasożytnicze, odtrutka przy zatruciach arsenem (sok z korzeni), przeciwnowotworowe (sok z korzeni), przeciwwymiotne, przeciwskurczowe, oczyszczające krew, moczopędne, przeciwgorączkowe, przeczyszczające, uspokajające

Ojczyzna: wsch. Azja

Sedum telephium L.

Rozchodnik miłosny

Surowiec: cała roślina

Działanie: przeciwnowotworowe, ściągające, w schorzeniach nerek

Ojczyzna: śr. i wsch. Europa

Achillea ptarmica L.

Krwawnik kichawiec

Surowiec: liście

Działanie: w schorzeniach serca, przeciwbiegunkowe, przeciwwymiotne, przeciwreumatyczne, napotne, w schorzeniach układu pokarmowego oraz zaburzeniach menstruacyjnych, regulujące wzdęcia, ściągające, żucie liści na ból zębów

Ojczyzna: Europa

Leonurus cardiaca L.

Serdecznik pospolity

Surowiec: cała roślina, zwłaszcza liście

Działanie: przeciwarytmiczne, przeciwskurczowe, likwidujące wzdęcia, ściągające, napotne, uspokajające, tonizujące, leczenie zaburzeń menstruacyjnych, łagodzenie objawów menopauzy, w homeopatii

Ojczyzna: Europa, pn.-wsch. Bliski Wschód

Ricinus communis L.

Rącznik pospolity

Surowiec: nasiona (proszek, olej, żel), liście

Działanie: przeczyszczające, przeciwpasożytnicze, przeciwłupieżowe, przeciwkaszlowe, wykrztuśne, w schorzeniach skóry

Uwaga! Roślina potencjalnie trująca

Ojczyzna: Sardynia, pn. Afryka

Scutellaria baicalensis Georgi

Tarczyca bajkalska

Surowiec: korzenie

Działanie: antybakteryjne, przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przeciwskurczowe, ściągające, przeciwnowotworowe, żółciopędne, moczopędne, wykrztuśne, regulacja poziomu cholesterolu, hemostatyczne, przeczyszczające, uspokajające, tonizujące

Ojczyzna: wsch. Azja

Roślina stosowana w chińskiej medycynie ludowej od 2000 lat

Aster tataricus L.

Aster tatarski

Surowiec: korzenie

Działanie: antybakteryjne, przeciwgrzybowe, przeciwkaszlowe, wykrztuśne, przeciwnowotworowe

Ojczyzna: wsch. Azja

Digitalis grandiflora Mill.

Naparstnica zwyczajna

Surowiec: liście

Działanie: nasercowe, stymulujące, tonizujące

Uwaga! Roślina trująca

Ojczyzna: śr., wsch. i pd. Europa, Azja Mniejsza, zach. Syberia

Tripterygium wilfordii Hook.f.

Trójskrzydłak Wilforda

Surowiec: cała roślina

Działanie: przeciwzapalne, przeczyszczające, przeciwnowotworowe

Uwaga! Roślina trująca

Ojczyzna: wsch. Azja

Isodon japonicus (Burm.f.) H.Hara

Izodon japoński

Surowiec: brak danych

Działanie: przeciwnowotworowe

Ojczyzna: wsch. Azja

Paeonia lactiflora

Surowiec:

Działanie:

Echinacea pallida (Nutt.) Nutt.

Jeżówka blada

Surowiec: cała roślina, zwłaszcza korzenie

Działanie: stymulacja systemu immunologicznego, antyseptyczne, przeczyszczające, napotne

Ojczyzna: pd.-wsch. Kanada, wsch. Stany Zjednoczone

Echinacea angustifolia DC.

Jeżówka wąskolistna

Surowiec: cała roślina, zwłaszcza korzenie

Działanie: stymulacja systemu immunologicznego, antyseptyczne, przeczyszczające, napotne

Ojczyzna: zach. Ameryka Północna

Macleaya cordata (Willd.) R.Br.

Makleja sercowata

Surowiec: cała roślina, sok i wywar z pędów lub liści

Działanie: moczopędne, przeczyszczające, wiatropędne, środek na rany po użądleniu przez owady

Uwaga! Trujący sok z rośliny

Ojczyzna: wsch. Azja

Stevia eupatoria (Spreng.) Willd.

Stewia sadźcowata

Surowiec: cała roślina

Działanie: regulacja poziomu cukru we krwi

Ojczyzna: Meksyk

Aster amellus L.

Aster gawędka

Surowiec: korzenie

Działanie: przeciwzapalne, przeciwkaszlowe, przeczyszczające, hemostatyczne, w schorzeniach układu oddechowego, leczenie malarii

Ojczyzna: Europa, pn., pd.-zach. i śr. Azja

Echinops ritro L.

Przegorzan pospolity

Surowiec: korzenie

Działanie: przeciwzapalne, pobudzające i regulujące laktację, leczenie stanów zapalnych gruczołu piersiowego

Ojczyzna: Europa, Azja Mniejsza po pn.-zach. Chiny

Rudbeckia laciniata L.

Rudbekia sieczna

Surowiec: korzenie, kwiaty

Działanie: środek leczący niestrawność, wiatropędny, kompres z kwiatów na oparzenia

Ojczyzna: pd. Kanada, Stany Zjednoczone

Solidago rigida L.

Nawłóć sztywna

Surowiec: liście, kwiaty, korzenie

Działanie: antyseptyczne, ściągające, przeczyszczające, moczopędne, lotion z kwiatów na miejsca po użądleniu przez owady

Ojczyzna: Ameryka Północna

Tanacetum vulgare L.

Wrotycz pospolity

Surowiec: liście, wierzchołki pędów kwiatostanowych, nasiona

Działanie: przeciwpasożytnicze, przeciwreumatyczne, przeciwskurczowe, wiatropędne, pobudzające, tonizujące, leczenie zaburzeń menstruacyjnych, zewnętrznie okłady na miejsca po użądleniu lub owrzodzenia

Uwaga! Roślina trująca

Ojczyzna: Europa, Kaukaz, Azja Mniejsza

Ononis spinosa L.

Wilżyna ciernista

Surowiec: korzenie, kora, młode pędy, liście, kwiaty

Działanie: przeciwreumatyczne, przeciwkaszlowe, przeczyszczające, moczopędne, środek wspomagający usuwanie kamieni z nerek i pęcherza moczowego, wykorzystywany też do leczenia schorzeń skóry

Ojczyzna: Europa, pn. Afryka, Bliski Wschód

Hosta plantaginea (Lam.) Asch.

Funkia biała

Surowiec: kwiaty

Działanie: przeciwnowotworowe

Uwaga! Roślina potencjalnie trująca

Ojczyzna: Chiny

Iris ensata Thunb.

Funkia biała

Surowiec: kłącza

Działanie: moczopędne, oczyszczające, przeciwpasożytnicze, w schorzeniach wątroby

Ojczyzna: wsch. Azja

Iris ensata Thunb.

Funkia biała

Surowiec: kłącza

Działanie: moczopędne, oczyszczające,
przeciw pasożytnicze, w schorzeniach
wątroby

Ojczyzna: wsch. Azja

Oenothera biennis L.

Wiesiołek dwuletni

Surowiec: korzenie, liście, kwiaty, owoce,
olejek

Działanie: obniżanie poziomu cholesterolu,
w schorzeniach serca, cukrzycy, leczenie
chorób neurologicznych

Ojczyzna: Ameryka Północna

Metaplexis japonica (Thunb.) Makino

Wijnik japoński

Surowiec: korzenie, łodygi, liście, nasiona

Działanie: hemostatyczne, tonizujące,
ściągające, przeciw pasożytom jelitowym,
na rany po ukąszeniu przez węże

Ojczyzna: wsch. Azja

