

Turinys

Ižanga 8

ŽOLELĖS NUO A IKI Ž 10

Achillea millefolium
Paprastoji kraujažolė

Actaea racemosa
Kekinė juodžolė

Agastache rugosa
Raukšlėtoji kinmėtė

Agrimonia eupatoria
Vaistinė dirvuolė

Alchemilla xanthochlora
Pievinė rasakila

Allium sativum
Valgomasis česnakas

Aloe vera
Tikrasis alavijas

Aloysia triphylla
Citrininė aloyzija

Althaea officinalis
Vaistinė svilarožė

Angelica archangelica
Vaistinė šventagaršvė

Apium graveolens
Valgomasis salieras

Aralia racemosa
Kekinė aralija

Arctium lappa
Didžioji varnalėša

Arctostaphylos uva-ursi
Miltinė meškauogė

Artemisia absinthium
Kartusis kietis

Astragalus membranaceus
Plėvėtoji kulkšnė

Avena sativa
Sėjamoji aviža

Borago officinalis
Vaistinė agurklė

Calendula officinalis
Vaistinė medetka

Capsicum annuum
Kajeno, arba aitrioji, paprika

Carum carvi
Paprastasis kmynas

Centella asiatica
Azijinė centelė

Cichorium intybus
Paprastoji trūkažolė

Crataegus laevigata
Glotnioji gudobelė

Curcuma longa
Dažinė ciberžolė

Cymbopogon citratus
Tikroji citrinžolė

Cynara cardunculus
Dygusis artišokas

Dioscorea villosa
Gauruotoji dioskorėja

Echinacea purpurea
Rausvažiedė ežiuolė

Equisetum arvense
Dirvinis asiūklis

Eucalyptus globulus
Rutulinis eukaliptas

Eupatorium cannabinum
Kanapinis kemas

Eupatorium purpureum
Purpurinis kemas

Filipendula ulmaria
Pelkinė vingiorykštė

Foeniculum vulgare
Paprastasis pankolis

Fragaria vesca
Paprastoji žemuogė

Galium aparine
Kibusis lipikas

Ginkgo biloba
Dviskiautis ginkmedis

Glycyrrhiza glabra
Paprastasis saldymedis

Hamamelis virginiana
Sodinis hamamelis

Houttuynia cordata
Širdžialapė stimburė

Humulus lupulus
Paprastasis apynys

Hydrastis canadensis
Kanadinė auksašaknė

Hypericum perforatum
Paprastoji jonažolė

Hyssopus officinalis
Isopas

Inula helenium
Didysis debesylas

Jasminum officinale
Vaistinis jazminaitis

Juniperus communis
Paprastasis kadagys

Lavandula angustifolia
Tikroji levanda

Leonurus cardiaca
Paprastoji sukatžolė



Tansacetum parthenium
Vaistinis skaistenis

Levisticum officinale
Vaistinė gelsvė
Linum perenne
Daugiametis linas
Lycium barbarum
Dygliuotasis ožerškis
Matricaria recutita
Vaistinė ramunė
Melilotus officinalis
Geltonžiedis barkūnas
Melissa officinalis
Vaistinė melisa
Mentha x piperita
Pipirmėtė
Nepeta cataria
Paprastoji katžolė
Oenothera biennis
Dvimetė nakviša
Panax japonicus
Japoninis ženšenis
Passiflora incarnata
Raudonžiedė pasiflora
Plantago lanceolata
Siauralapis gyslotis
Plantago psyllium
Smiltyninis gyslotis
Platycodon grandiflorus
**Stambiažiedis
plačiavarpis**
Prunella vulgaris
Paprastoji juodgalvė
Ribes nigrum
Juodasis serbentas
Rosa canina
Paprastasis erškėtis
Rosa x damascena
Damaskinė rožė
Rosmarinus officinalis
Kvapusis rozmarinas
Rubus idaeus
Paprastoji avietė
Rumex crispus
Rauktalapė rūgštyinė
Salix alba
Baltasis gluosnis
Salvia officinalis
Vaistinis šalavijas
Sambucus nigra
Juoduogis šėivamedis
Saussurea costus
Kvapioji sosiūrija

Schisandra chinensis
Kininis citrinvytis
Scutellaria lateriflora
Šviesioji kalpokė
Senna alexandrina
Siauralapė velniapupė
Silybum marianum
Tikrasis margainis
Stellaria media
Daržinė žliugė
Symphytum officinale
Vaistinė taukė
Tanacetum parthenium
Vaistinis skaistenis
Taraxacum officinale
Paprastoji kiaulpienė
Thymus vulgaris
Vaistinis čiobrelis
Tilia cordata
Mažalapė liepa
Trifolium pratense
Raudonasis dobilas
Tropaeolum majus
Didžioji nasturtė
Tussilago farfara
Ankstyvasis šalpusnis
Ulmus rubra
Raudonoji guoba
Urtica dioica
Didžioji dilgėlė
Vaccinium myrtillus
Paprastoji mėlynė
Valeriana officinalis
Vaistinis valerijonas
Verbascum thapsus
Smulkiažiedė tūbė
Verbena officinalis
Vaistinė verbena
Viburnum opulus
Paprastasis putinas
Viola tricolor
Trispalvė našlaitė
Viscum album
Paprastasis amalas
Vitex agnus-castus
Tikrasis skaistminas
Withania somnifera
Migdomoji vitanija
Zea mays
Paprastasis kukurūzas

ŽOLELIŲ NAUDOJIMAS 138

Receptų sąrašas 140

VIDINIS GYDYMAS ŽOLELĖMIS 160

Sultys ir kokteiliai 162

Arbatos 174

Sirupai 186

Tinktūros 198

Sriubos 212

Salotos 226

Vaisiniai batonėliai 238

IŠORINIS GYDYMAS ŽOLELĖMIS 244

Veido ir kūno kremai 246

Kūno šveitikliai 258

Kūno aliejai 264

Kūno purškalai 270

Kūno pudra 276

Muilai 282

Valikliai 288

Tonikai 292

Veido kaukės 296

Balزامai 302

Vonios „bombos“ 306

Vonios užpilai 310

Plaukų ir galvos odos priežiūra 318

ŽOLELIŲ ŠALTINIAI 328

Žolelių darželio planavimas 330

Žolelių rinkimas gamtoje 338

Žolelių pirkimas ir saugojimas 340

Pagrindiniai žolelių produktai 342 ■ Žodynėlis 344
Rodyklė 346 ■ Padėkos 352