

ZIELNIK KALSKI



Opracowany przez Uczestników
warsztatów zielarskich prowadzonych
w ramach projektu pn.
„ W Kalu się dzieje – przyjdź, zobacz,
zostań i zacznij działać”.

2022r.



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030





SPIS TREŚCI

STR.1. POKRZYWA ZWYCZAJNA

STR.2. BABKA LANCETOWATA

STR.3. DZIURAWIEC ZWYCZAJNY

STR.4. BYLICA PIOŁUN

STR.5. DZIEWANNA WIELKOKWIATOWA

STR.6. ŻYWOKOST LEKARSKI

STR.7. PODAGRYCZNIK

STR.8. SKRZYP POLNY

STR.9. WIERZBÓWKA KIPRZYCA

STR.10. PIĘCIORNIK GĘSI

STR.11. ŁOPIAN WIĘKSZY

STR.12. KRWAOWNIK

STR.13. WROTYCZ POSPOLITY

STR.14. LIPA

STR.15. MNISZEK LEKARSKI

STR.16. PODBIAŁ POSPOLITY

STR.17. PRZYTULIA CZEPNA

STR.18. KONICZYNA ŁĄKOWA

STR.19. BLUSZCZYK KURDYBANEK

STR.20. GLISTNIK JASKÓŁCZE ZIELE

STR.21. MYDLNICA LEKARSKA

STR.22. BYLICA POSPOLITA

STR.23. OSTROŻEŃ WARZYWNY

STR.24. OSTROŻEŃ POLNY

STR.25. MIĘTA NADWODNA

STR.26. RDEST PLAMISTY

STR.27. GŁOWIENKA POSPOLITA

STR.28. SZCZAW KĘDZIERZAWY

STR.29. BEZ CZARNY



POKRZYWA ZWYCZAJNA

(Urtica dioica L)

WŁASCIWOŚCI:

przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne,
odtruwające, przeciwmiażdżycowe,
odżywcze, hamujące stany zapalne w
układzie moczowym i pokarmowym,
moczopędne, pobudzające procesy
odnowy tkanek

SUROWIEC: LIŚĆ, KORZEŃ, OWOC

FORMY ZASTOSOWNIA

Wewnętrznie- napar, odwar, sok,



BABKA LANCETOWATA

(*Plantago lanceolata*
L)

WŁAŚCIWOŚCI:

przeciwzapalne, moczopędne,
antyseptyczne, wykrztuśne, osłaniające,
przeciwkaszlowe, przeciwwrzodowe,
regulujące przemianę materii i trawienie,
przyśpieszające gojenie ran,
przeciwvirusowe, przeciwobrzękowe

SUBOWIEC.



DZIURAWIEC ZWYCZAJNY

(*Hypericum perforatum* L)

WŁAŚCIWOŚCI:

ściągające, przeciwkrwotoczne,
żółciopędne, odkażające, uspokajające,
moczopędne, przeciwzapalne,
wzmacniające, odtruwające, poprawiające
nastrój, uszczelniające, wzmacniające
naczynia krwionośne, przeciwdepresyjne

SUROWIEC: KWIAT, ZIELE

FORMY ZASTOSOWANIA:



BYLICA PIOŁUN

(*Artemisia absinthium* L.)

WŁAŚCIWOŚCI:

przeciwrobacze, antypierwotniakowe,
pobudzające wydzielanie soku
żołądkowego- w tym kwasu solnego, soku
trzustkowego, żółci i jelitowego,
poprawiające trawienie i wchłanianie
składników pokarmowych,
antybakteryjne, cytotoksyczne,
czyszczące krew

SUROWIEC- ZIELE, KWIAT

FORMY ZASTOSOWANIA



DZIEWANNA WIELKOKWIATOWA-

(*Verbascum densiflorum* Bertol.)

WŁAŚCIWOŚCI

wykrztuśne, pobudzające czynności
sekrecyjne nabłonka dróg oddechowych,
antybakteryjne, przeciwwirusowe
(wirusostatyczne) wykrztuśne

SUROWIEC: KWIAT, ZIĘLE, KORZEŃ

FORMY ZASTOSOWANIA

Wewnętrznie: napar, wyciąg, nalewka

Zewnętrznie: napar, mieszanka olejowa



ŻYWOKOST LEKARSKI

(*Symphytum officinale* L.)

WŁAŚCIWOŚCI:

regeneracyjne, rozkurczowe, odżywcze,
aktywuje procesy regeneracji chrząstek i
kości, przyspiesza zrostanie się kości
złamanych i pękniętych, przyspiesza
gojenie ran, przeciwkaszlowe,
regeneracyjne błon śluzowych

SUROWIEC: LIŚĆ, KORZEŃ

FORMY ZASTOSOWANIA

Wewnętrznie: odwar, wywar, syrop

Zewnętrznie: nalewka, macerat oleiowy.



PODAGRYCZNIK

(*Aegopodium podagraria*
L.)

WŁAŚCIWOŚCI:

przeciwzapalne, moczopędne,
przeciwreumatyczne,
wspomagające trawienie, oczyszczające,
odtruwające,
odkwaszające, przeciwbakteryjne,
uspakajające

SUROWIEC: ZIELE, KWIAT, KORZEŃ

FORMY ZASTOSOWANIA



SKRZYP POLNY

(*Equisetum arvense* L.)

WŁAŚCIWOŚCI

moczopędne, przeciwobrzękowe,
przeciwkamicze,
odtruwające, (zapobiega powstawaniu
kamicy moczowej),
przeciwmiażdżycowe, lekko żółciopędnie;
uszczelniające, wzmacniająca naczynia
krwionośne,

SUROWIEC: ZIELE

FORMY ZASTOSOWANIA



WIERZBÓWKA KIPRZYCA-

(*Epilobium angustifolium*)

WŁAŚCIWOŚCI:

rozkurczowe, przeciwalergiczne,
przeciw wysiękowe, uspokajające,
przeciw bólowe, hamujące przerost
gruczołu krokowego, przeciwobrzękowe,
przeciwzapalne, przeciwbakteryjne

SUROWIEC: ZIELE , KWIAT

FORMA ZASTOSOWANIA:



PIĘCIORNIK GĘSI

(*Potentilla anserina* L.)

WŁAŚCIWOŚCI

ściągające, przeciwzapalne,
przeciwwysiękowe, przeciwbiegunkowe,
obkurczające naczynia krwionośne
hamujące drobne krwawienia,
przeciwobrzękowe, hamujące rozwój
bakterii i grzybów chorobotwórczych,
ochronne na miąższ wątroby

SUROWIEC: KWITNĄCE ZIELE

FORMY ZASTOSOWANIA:

Wewnętrznie: odwar. nalewka. ekstrakt.



ŁOPIAN WIĘKSZY

(*Arctium lappa* L.)

WŁAŚCIWOŚCI

antybakteryjne, grzybobójcze,
przeciwzapalne, moczopędne, napotne,
zmniejszające wydzielanie soku
żołądkowego, zwiększające wydzielanie
śluzów w przewodzie pokarmowym,
regulujące przemianę materii

SUROWIEC: KORZEŃ , ZIELE, KWIATOSTAN

FORMY ZASTOSOWANIA:

Wewnętrznie: wywar, odwar, nalewka



KRWAWNIK POSPOLITY

(Achillea millefolium L.)

WŁAŚCIWOŚCI

żółciopędne, żółciotwórcze, wiatropędne,
rozkurczowe, moczopędne,
przeciwnowotoczne, przeciwzapalne,
odkażające, napotne, uspokajające,
wykrztuśne, przeciwgorączkowe,
hipotensyjne, poprawiające metabolizm

SUROWIEC: ZIELE, KWIAT



WROTYCZ POSPOLITY

(*Tanacetum vulgare* L.)

WŁAŚCIWOŚCI

przeciwzapalne, odkażające
(przeciwroztoczowe, przeciwoznaczające,
przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe,
przeciwgrzybicze, przeciwalergiczne
(przeciwwysiękowe, przeciwhistaminowe),
przeciwbólowe, uspokajające,
przeciwderpesyjne, rozkurczowe,
żółciopędne, żółciotwórcze, regulujące
przemianę materii, odtruwające.

SUROWIEC- ZIELE, KWIAT



LIPA

(TILIA)

WŁAŚCIWOŚCI

moczopędne, wzmacniające naczynia
krwionośne, przeciwzapalne,
antyseptyczne, obniżające ciśnienie krwi,
przeciwgorączkowe, napotne,
uspokajające, rozkurczowe

SUROWIEC: KWIAT, OWOC

FORMY ZASTOSOWANIA

Wewnętrznie: napar, syrop, proszek



MNISZEK LEKARSKI

(*Taraxacum officinale* L)

WŁAŚCIWOŚCI

zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, ułatwia trawienie, pobudza czynności wątroby, ułatwia przepływ żółci do dwunastnicy, usuwa z organizmu nadmiar jonów sodu i potasu, działa moczopędnie i przeciwzapalnie, obniża poziom glukozy we krwi

SUROWIEC: KWIAT, KORZEŃ

FORMY ZASTOSOWANIA



PODBIAŁ POSPOLITY

(*Tussilago farfara* L.)

WŁAŚCIWOŚCI:

wykrztuśne, łagodzące kaszel,
powlekające, nawilżające, ściągające, łago
dzące,
przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, rozku
rczowe.

SUROWIEC : ZIELE, KWIAT

FORMY ZASTOSOWANIA

Wewnętrznie: napar, wywar, nalewka,
sok, intrakt



PRZYTULIA CZEPNA

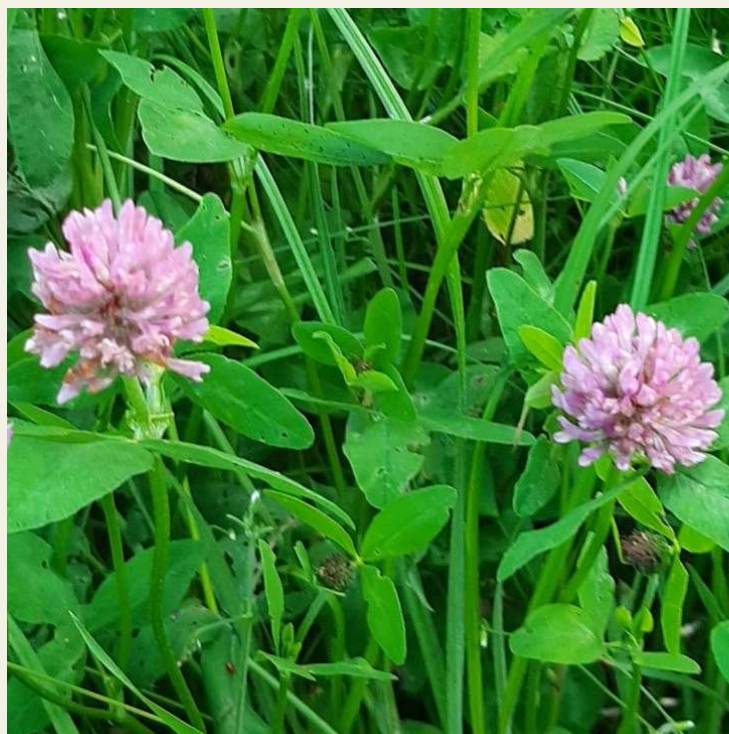
(Galium aparine L.)

WŁAŚCIWOŚCI

rozkurczowe, antyseptyczne, żółciopędne,
pobudzająco na przemianę materii,
odtruwająco,
silnie moczopędne, przeciwobrzękowe,
przeciwzapalne, przeciwkamicze,
ściągające, przeciwmiażdżycowe

SUROWIEC: ZIELE

FORMY ZASTOSOWANIA



KONICZYNA ŁĄKOWA (CZERWONA)

(Trifolium pratense L.)

WŁAŚCIWOŚCI

wykrztuśne, moczopędne, odtruwające,
przeciwobrzękowe, mlekopędne,
uspokajające, regulujące menstruację,
hamuje nadmierne krwawienia
miesiączkowe, uszczelniaj i
wzmacnia naczynia krwionośne, znosi
objawy menopauzy

SUROWIEC: ZIELE, KWIAT

FORMY ZASTOSOWANIA



BLUSZCZYK KURDYBANEK

(*Glechoma
hederacea* L)

WŁAŚCIWOŚCI

regulujące przemianę materii,
oczyszczające krew, moczopędne,
rozkurczowe, odkrztuszające,
rozszerzające oskrzela, intrakt przerywa
ataki astmy, leczy zakażenia alergiczne
dróg oddechowych, przeciwzapalne
(oskrzela i krtań, płuca zatoki),



GLISZNIK JASKÓŁCZE ZIELE

(Herba Chelidonii

L)

WŁASCIWOŚCI

przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne,
uspokajające, nasenne
przeciwpierwotniakowe, żółciopędne,
rozkurczające, przeciwwirusowe,
przeciwalergiczne, przeciwbólowe,
obniżające ciśnienie krwi,
przeciwbrzaskowe, przeciwwrzędzowe



MYDLNICA LEKARSKA

(Saponaria officinalis L.)

WŁAŚCIWOŚCI

wykrztuśne, odtruwające,
przeciwzapalne, regulujące
wypróżnienia, żółciotwórcze,
żółciopędne, antyseptyczne,
przeciwgrzybicze, antybakteryjne,
rozkurczowe, w większych dawkach
działa wymiotnie. wzmacnia wydzielanie
moczu i śliny

SUROWIEC: KORZEŃ, ZIELE

FORMY ZASTOSOWANIA:

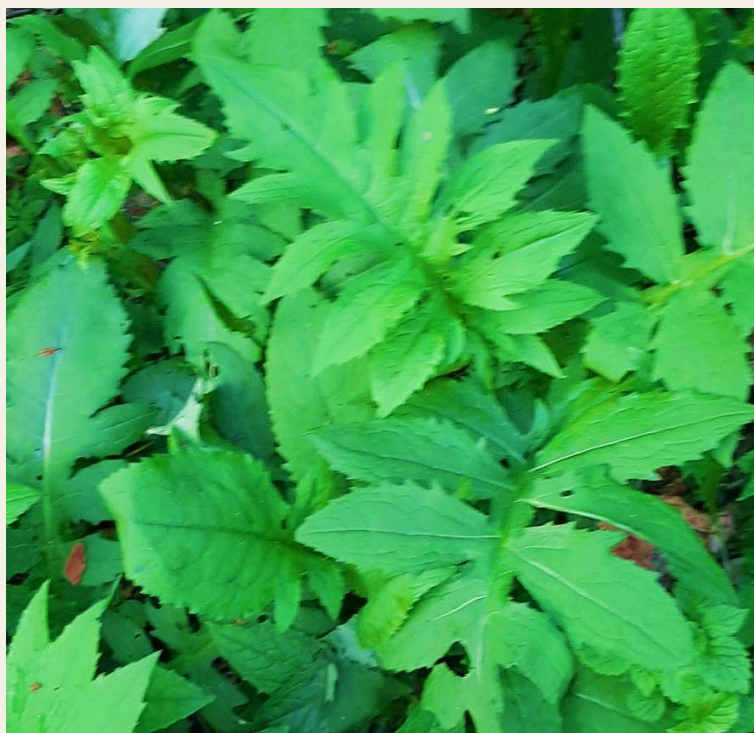


BYLICA POSPOLITA

(*Artemisia vulgaris* L)

WŁAŚCIWOŚCI

niweluje wzdęcia, niedokwaśność, kolkę jelitową, nieżyty i bóle brzucha, poprawia apetyt, ułatwia przyswajanie pokarmów, u dzieci jako środek przeciwskurczowy, u dorosłych w neuropatiach, nerwobólach i przy padaczce.



OSTROŻEŃ WARZYWNY

(Cirsium oleraceum

(L.)

WŁAŚCIWOŚCI

odtruwające, żółciotwórcze i żółciopędne, ochraniające miąższ wątroby przed marskością i stłuszczeniem, żółciopędne i rozkurczowe, hamuje stan zapalny przy przeroście gruczołu krokowego, obniża poziom cukru we krwi, leczy reumatyzm, dna moczanowa i choroby skóry



OSTROŻEŃ POLNY

(L.) *(Cirsium arvense*

WŁAŚCIWOŚCI

odtruwające i moczopędne, hamuje krwawienia poprzez obkurczanie naczyń krwionośnych i wytrącanie włókniaka we krwi wypływającej, wzmacniające i odżywcze, przyspiesza przemianę materii, wspomaga procesy odchudzania, wspomaga usuwanie z ustroju



MIĘTA NADWODNA

Mentha aquatica L.

WŁAŚCIWOŚCI

reguluje zaburzenia trawienne,
przeziębienie, wspomaga przemianę
materii, reguluje zaburzenia w
wydzielaniu żółci, niedokwaśność soku
żołądkowego, przewlekłe wzdęcia,
oczyszcza wątrobę , reguluje
wypróżnienia,

SUROWIEC: ZIELE

FORMY ZASTOSOWANIA



RDEST PLAMISTY

(Polygonum persicaria L)

WŁAŚCIWOŚCI

przeciwwkrwotoczne, profilaktycznie w nadmiernych krwawieniach miesiączkowych, krwotokach z nosa, dziąseł i krwimoczcu, ściągające, zwiększa krzepliwość krwi, przeciwbiegunkowe, przeciwzapalne, wzmacniające naczynia krwionośne, wykrztuśne, sekretolityczne

SUROWIEC : ZIELE



GŁOWIENKA POSPOLITA

(Prunella vulgaris Linne)

WŁAŚCIWOŚCI

rozluźnia zalegający śluz w drogach oddechowych, hamuje rozwój bakterii, rozszerza oskrzela, udrażnia układ żółciowy, wpływa żółciopędnie, działa antyseptycznie i ochronnie na miąższ wątroby, zapobiega zakrzepom i zatorom, przeciwmiażdżycowo, nrzeczivzanalnie



SZCZAW KĘDZIERZAWY

(*Rumex crispus* L.)

WŁAŚCIWOŚCI

przeciwnkrwotoczne, wzmacniające naczynia, przeciwzapalne, ściągające, krwiotwórcze, znosi reakcje autoagresji immunologicznej i objawy alergiczne, poprawia trawienie, hamuje rozwój drożdżaków i bakterii ropnych oraz beztlenowych, sprawdza się w leczeniu chorób autoimmunologicznych



BEZ CZARNY

(*Sambucus nigra* L.)

WŁAŚCIWOŚCI

Kwiat-moczopędne, napotne,
przeciwgorączkowe, wykrztuśne,
przeciwzapalne, przeciwwirusowe,
Owoce- przeczyszczające, napotne,
moczopędne, przeciwgorączkowe,
przeciwbólowe, odtruwające, obniżające
stężenie trójglicerydów i cholesterolu
LDL ,

SUROWIEC: KWIAT, OWOC, LIŚĆ, KORA
FORMY ZASTOSOWANIA



RÓŻA DZIKA

(Rosa canina L.)

WŁAŚCIWOŚCI

żółciopędne, łagodnie moczopędne,
silnie wzmacniające z uwagi na bogactwo
składników, odżywcze, wzmacniające,
przeciwskorbutowe, lekko rozwalniające,
przeciwzapalne, przeciwwysiękowe,
odtruwające, prebiotyczne,
immunostymulujące, wzmacniające i
uszczelniające naczynia krwionośne,
słabo rozkurczające

SUROWIEC: OWOCE W FAZIE DOJRZAŁEJ

FORMY ZASTOSOWANIA