



Spis treści

Przedmowa	5
Wybrane związki roślinne w terapii reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) dr n. farm. Agata Król	7
Zioła wspomagające funkcjonowanie jelit mgr Arkadiusz Ciołkowski, zielarz-fitoterapeuta	13
Rośliny o działaniu fototoksycznym i fotoalergicznym dr n. farm. Agnieszka Zielińska	18
Naturalne podejście do wzdęć brzucha mgr farm. Mateusz Jabłoński	23
Naturalne sposoby detoksykacji organizmu mgr Arkadiusz Ciołkowski, zielarz-fitoterapeuta	29
Przeciwnowotworowy potencjał roślinnych polifenoli w interakcjach z naprawą DNA mgr Joanna Grzyb, prof. dr hab. Krzysztof L. Krzystyniak	36
Zastosowanie naturalnych składników i ziół w schorzeniach gardła mgr farm. Mateusz Jabłoński	49
Surowce roślinne jako leki i suplementy diety w Polsce i UE w 2024 r. dr n. farm. Agnieszka Zielińska, prof. dr hab. Iwona Wawer	54
Rośliny stosowane w schorzeniach reumatycznych dr Natalia Dobros	61
Mniej znane naturalne składniki wzmacniające odporność mgr Arkadiusz Ciołkowski, zielarz-fitoterapeuta	67
Wybrane surowce naturalne w terapii schorzeń wątroby dr n. farm. Agnieszka Zielińska	73
Naturalne metody wsparcia odporności organizmu mgr farm. Mateusz Jabłoński	78

Zioła wspomagające regenerację wątroby

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska 83

Palma sabalowa: przegląd właściwości i znaczenie w fitoterapii

dr n. farm. Agata Król 88

Skład i właściwości wawrzynu szlachetnego (*Laurus nobilis*)

Oliwia Szambora, dr hab. Katarzyna Paradowska 94

Bylica roczna – źródło związków o właściwościach immunomodulujących

dr Paweł Siudem 101

Ziele koniczyny czerwonej (*Trifolium pratense* L.) w łagodzeniu objawów menopauzy

dr Natalia Dobros 106

Zastosowanie cynaryny i sylimaryny we wspomaganiu prawidłowych funkcji wątroby

dr n. farm. Agnieszka Zielińska 112

Karczoch i mniszek lekarski w łagodzeniu dolegliwości wątroby

dr n. farm. Agnieszka Zielińska 117

Wielokierunkowe działanie glistnika jaskółcze ziele (*Chelidonium majus*)

dr Natalia Dobros 123

Żurawina i jej działanie na układ moczowy

prof. dr hab. Iwona Wawer, dr n. farm. Agnieszka Zielińska 128

Szałwia biała – potencjalne możliwości terapeutyczne

dr n. farm. Agata Król 134

Ashwagandha i męczennica cielistą w łagodzeniu stresu i napięcia nerwowego

dr n. farm. Agnieszka Zielińska 141

Sok z imbiru jako źródło cennych składników o działaniu prozdrowotnym

dr Paweł Siudem 146

Manna i figa we wspomaganiu przemiany materii i działania przewodu pokarmowego

dr n. farm. Agnieszka Zielińska 152