

Zioła uprawiane w EKOCENTRUM ICPPC

Ogórecznik	
Zastosowanie:	orzeźwiający w napojach, młode liście do surówek, starsze liście przyrządzać jak szpinak; leczy – kaszel przeziębienia i depresje
Surowiec:	pędy i liście kwiaty, korzenie
Nasturcja	
Zastosowanie:	zioło antyseptyczne i wspomagające trawienie pomocne w leczeniu chorób układu oddechowego i moczowego; liście i kwiaty dodaje się do sałatek
Surowiec:	Liście, kwiaty zielone lub dojrzałe owoce do mielenia na przyprawę
Rumianek	
Zastosowanie:	herbata rumiankowa odświeża poprawia trawienie jest lekko uspokajającym napojem kwiaty działania przeciwzapalnie , pomagają zwalczyć zapalenie dziąseł, jamy ustnej i jako okłady do zranienia
Surowiec:	kwiaty
Nagietek	
Zastosowanie:	napar z kwiatów nagietka pomaga zlikwidować skurcze narządów wewnętrznych i schorzenia żołądkowe antyseptyczne przeciwzapalne i przyspieszające gojenie ran, surowiec
Surowiec:	kwiaty, młode liście do sałatek
Melisa	
Zastosowanie:	młode liście jako aromat herbat zup, mleka kremów, sosów i i likierów; obniża ciśnienie krwi łagodzi objawy przeziębienia i objawy grypy, napięcia nerwowe, bezsenność, niestrawność i inne niedomagania żołądkowe
Surowiec:	liście i wierzchołki pędów
Bazylija	
Zastosowanie:	zioło kulinarne, łagodzi ból i nudności, stresy nerwowe i bóle głowy, odstrasza owady
Surowiec:	liście
Tymianek	
Zastosowanie:	zioło kulinarne antyseptyczne zwalcza dolegliwości trawienne i schorzenia układu oddechowego
Surowiec:	liście i kwitnące wierzchołki pędów
Estragon (bylica głupia)	
Zastosowanie:	przyprawa kulinarna wspomagająca apetyty dobry środek przeczyszczający oraz na kłopoty trawienne, herbata dobra na bezsenność
Surowiec:	wierzchołki pędów
Macierzanka – patrz tymianek	
Rozmaryn	
Zastosowanie:	przyprawa kulinarna i aromatyzująca; leczy depresje, migreny, choroby wątroby i niestrawność
Surowiec:	liście zebrane w czasie kwitnienia
Prawoślaz wysoki	
Zastosowanie:	liście jako środek moczopędny i na niektóre dolegliwości w klatce piersiowej przynosi ulgę przy owrzodzeniach jamy ustnej
Surowiec:	świeże kwiaty i liście
Oman	
Zastosowanie:	wykrztuśne , przeciwkaszlowe, napotne , żołądkowe, bakteriobójcze, przywracające drożność dróg oddechowych, reguluje metabolizm wątroby
Surowiec:	kłącza
Szałwia	
Zastosowanie:	silna przyprawa; podstawa herbaty szalwiowej pitej przy zbyt silnym poceniu się napary pomagają leczyć depresję, wyczerpanie nerwowe i choroby wątroby liście działają antyseptycznie i stosuje się do płukania gardła oraz jako środek odświeżający oddech
Surowiec:	liście

Hyzop lekarski	
Zastosowanie:	skuteczny środek wykrztuśny; napar z kwiatostanu stosowany na kaszel, przeziębienie stany zapalne gardła oraz w leczeniu ugryzień oparzeń i ukąszeń; jako przyprawa do zup , potrawek i sałatek
Surowiec:	liście świeże , kwitnące pędy
Majeranek (lebiodka)	
Zastosowanie:	zioło trawienne i wykrztuśne;stosowane w leczeniu kaszli i bólach gardła, niestrawności i rozstroju żołądka; liście działają antyseptycznie, przyprawa kulinarna
Surowiec:	gałązki z liśćmi z kwiatami
Mięta pieprzowa	
Zastosowanie:	leczy zaburzenia żołądkowe i trawienne oraz spolegliwość nerwowe jak bezsenność i napięcie
Surowiec:	liście i pędy
Pokrzywa	
Zastosowanie:	młode pędy i liście jako dodatek do wiosennych zup i sałatek napar działa przeczyszczająco, wykrztuśnie i ściągająco
Surowiec:	liście zbierane przed kwitnięciem
Koper ogrodowy	
Zastosowanie:	przyprawa do kiszenia i marynat, łagodzi niestrawności i wzdęcia
Surowiec:	młode liście i kwiaty , ruche nasiona
Len	
Zastosowanie:	namoczone siemię lniane stosuje się w stanach zapalnych żołądka, zaparciach i niestrawności, leczniczo olej lniany ma działania przeczyszczające i bakteriobójcze
Surowiec:	cała kwitnąca roślina do celów medycznych , nasiona świeże lub suszone i sproszkowane
Kolendra	
Zastosowanie:	roślina przyprawowa , wspomaga trawienie
Surowiec:	młode liście i pędy zbierane w sezonie, nasiona
Chmiel zastosowanie	
Zastosowanie:	szyszki żeńskie pomagają leczyć bezsenności napięcia nerwowa okłady stosuje się na stłuczenia i opuchlizny
Surowiec:	szyszki
Babka zwyczajna	
Zastosowanie:	bardzo młode liście przyrządzać jak szpinak świeże liście likwidują zaparcie jak i biegunki w zależności od dawki; rozgniecione liście mają działanie chłodzące i przeciwbólowe
Surowiec:	liście, korzenie wykopane zimą i zagotowane
Podbiał pospolity	
Zastosowanie:	liście jako środek wykrztuśny, sok liście (po rozgnieceniu żyłek) kwiaty przykłada się na czyraki i wrzody
Bylica boże drzewko	
Zastosowanie:	żółciopędny
Surowiec:	pędy i liście
Lawenda	
Zastosowanie:	olejek lawendowy i napary do leczenia migren i chorób nerwowych
Surowiec:	kwiaty
Ruta zwyczajna	
Zastosowanie:	liście wzmacniają słabe naczynia i lecza żylaki pomagają w przypadkach epilepsji , schorzeń nerwowych i zaburzeń układu moczowo
Surowiec:	liście z kwitnącej rośliny
Lubczyk ogrodowy	
Zastosowanie:	zastosowanie – przyprawa, korzenie można obrać z kory i gotować jak jarzynkę
Surowiec:	młode liście