

**Multilingual
English-French-German-Polish
dictionary
on ecology**

**ANNEX
HERBS**



2018—2020



INTRODUCTION

An integral part of the multilingual ecological dictionary is the appendix in which we describe the role of herbs in human life.

The material collected here is the result of the work of students focused on an ecological project (see the main part of the dictionary). However, since the three partner schools - from France, Germany and Poland - treated their leit-motif holistically, they also found place to include some reference to the impact of nature on human life. And one of its constituent parts are the beneficial effects of plants on the human body.

Herbs help us not only in medicine. We need them to produce effective cosmetics, and they are an integral part of European cuisines, even in the 21st century.

So they are "eco". And if so, it is certainly worth disseminating knowledge about the effects of their usage, so that next generations would like to reach for them, at the same time, discovering the real power of nature.

We invite you to a short journey through the world of herbs that can be found in many European countries.

1.

**EFFECT OF HERBS
ON HUMAN HEALTH**

**WIRKUNG VON KRÄUTERN AUF
DIE GESUNDHEIT DES MENSCHEN**

**EFFET DES HERBES
POUR LA SANTE HUMAINE**

**WPŁYW ZIÓŁ
NA ZDROWIE CZŁOWIEKA**

ANTI-INFLAMMATORY EFFECT

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE WIRKUNG

EFFET ANTI-INFLAMMATOIRE

DZIAŁANIE PRZECIWZAPALNE

- * prevents the formation of inflammation in human body
- * verhindert die Bildung von Entzündungen im Körper
- * Un effet qui empêche le développement de l'inflammation dans le corps humain
- * zapobiega powstawaniu stanu zapalnego w organizmie



ANTIOXIDANT EFFECT

ANTIOXIDATIVE WIRKUNG

EFFET ANTI-OXYDANT

DZIAŁANIE PRZECIWUTLENIAJĄCE

- * removing an excess of free radicals from human body
- * Neutralisierung überschüssiger freier Radikale im Körper
- * Destruction des radicaux libres dans le corps humain
- * usuwanie z organizmu człowieka nadmiaru wolnych rodników



COSMETICS BASED ON HERBS

KOSMETIK AUF BASIS VON HEILPFLANZEN

COSMÉTIQUES À BASE DE PLANTES

KOSMETYKI NA BAZIE ZIÓŁ

- * herbs in cosmetics have a very good effect on the health of our skin and hair
- * Kräuter in der Kosmetik haben eine positive Wirkung auf die Gesundheit unserer Haut und unserer Haare
- * Les plantes utilisés dans les cosmétiques ont un effet très bénéfique sur la santé de la peau et des cheveux.
- * zioła w kosmetykach mają bardzo dobry wpływ na zdrowie naszej skóry i włosów



DIETARY SUPPLEMENT

NAHRUNGSERGÄNZUNG

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

SUPLEMENT DIETY

- * foodstuff aimed at supplementing a regular diet, which is a source of vitamins and minerals
- * Lebensmittel als Nahrungsmittel-Ergänzung, etwa als (zusätzliche) Vitamin- und Mineralien-Quelle
- * Complément au régime habituel qui permet d'apporter des vitamines et des minéraux
- * środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety, będący źródłem witamin lub składników mineralnych



DIGESTION SUPPORT

VERBESSERUNG DER VERDAUUNG

AIDE À LA DIGESTION

WSPOMAGANIE TRAWIENIA

- * they enhance secretion of digestive juices
- * sie verbessern u. a. die Bildung von Verdauungssäften
- * Améliore la sécrétion des sucs digestifs.
- * zwiększenie wydzielania soków trawiennych



HEALING PROPERTIES

HEILENDE EIGENSCHAFTEN

PROPRIÉTÉS CURATIVES

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

- * properties thanks to which a substance might be used to prevent and treat diseases
- * Eigenschaften einer Substanz, die verwendet werden kann, um Krankheiten vorzubeugen und diese zu heilen
- * Un groupe de plantes largement utilisées en médecine.
- * właściwości, dzięki którym substancja może być stosowana w celu zapobiegania i leczenia chorób



INCREASING RESILIENCE

STÄRKUNG DER WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

RENFORCEMENT IMMUNITAIRE

ZWIĘKSZANIE ODPORNOŚCI

- * improvement of the ability to protect human body from pathogens
- * Verbesserung der Fähigkeit, den menschlichen Körper vor Krankheitserregern zu schützen
- * Renforcement de la capacité du corps humain à se protéger des pathogènes
- * poprawienie zdolności organizmu do obrony przed patogenami



SKIN REGENERATION

HAUTREGENERATION
RÉGÉNÉRATION DE LA PEAU
REGENERACJA SKÓRY

- * regenerates and firms our skin
- * regeneriert und strafft die Haut
- * Régénère et affirme la peau
- * regeneruje i ujędrnia naszą skórę



2.

MEDICINAL HERBS

HEILKRÄUTER

HERBES MEDICINALES

ZIOŁA LECZNICZE

CALENDULA

RINGELBLUME

CALENDULA

NAGIETEK LEKARSKI

- * the plant which helps wound healing, treating inflammation and has antifungal effect
- * Pflanze, die die Wundheilung unterstützt, und bei der Behandlung von Entzündungen zum Einsatz kommt; hat antimykotische Wirkung
- * Plante aux effets cicatrisants, anti-inflammatoires et antifongiques
- * roślina, która ułatwia gojenie ran, leczenie stanów zapalnych oraz ma działanie przeciwgrzybiczne



EMGLISH LAVENDER

ECHTER LAVENDEL

LAVANDE

LAWENDA LEKARSKA

- * the plant whose flowers increase secretion of bile in liver, improve digestion process and make falling asleep easier
- * Pflanze, deren Blüten die Bildung von Gallensaft fördert, den Verdauungsprozess verbessert und beim Einschlafen hilft
- * Plante dont les fleurs facilitent la sécrétion de bile dans le foie, la digestion et l'endormissement
- * roślina, której kwiaty zwiększają wydzielanie żółci w wątrobie, usprawniają procesy trawienne oraz ułatwiają zasypianie



GINGER

INGWER

GINGEMBRE

IMBIR LEKARSKI

- * the plant whose rhizome has anti-inflammatory and anti-emetic effect
- * Pflanze, deren Rhizom entzündungshemmende und brechreizhemmende Wirkung hat
- * Plante dont les rhizomes ont des effets anti-inflammatoires et anti-émétiques
- * roślina, której kłącza mają działanie przeciwzapalne i przeciwwymiotne



LEMON BALM

ZITRONENMELISSE

MÉLISSE

MELISA LEKARSKA

- * the perennial mostly known for sedative effect
- * diese mehrjährige Pflanze ist vor allem wegen ihrer beruhigenden Wirkung bekannt
- * Plante vivace surtout connue pour ses effets sédatifs
- * bylina znana głównie z właściwości uspokajających



MARY THISTLE

DISTEL

CHARDON-MARIE

OSTROPEST PLAMISTY

- * the plant which is known for its strong detoxification properties and protective effect on liver cells
- * Pflanze, die für ihre stark entgiftenden Eigenschaften bekannt ist und für ihre schützende Wirkung auf Leberzellen
- * Plante connue pour ses importantes propriétés détoxifiantes et pour son effet protecteur sur les cellules du foie
- * roślina znana ze swoich silnych właściwości odtruwających i ochronnego działania na komórki wątroby



WILD CHAMOMILE

ECHTE KAMILLE
CAMOMILLE SAUVAGE
RUMIANEK POSPOLITY

- * the plant which is very common in Europe, has anti-inflammatory, anti-spasmodic and antibacterial effect
- * die Pflanze, die in Europa weit verbreitet ist, hat entzündungshemmende, krampflösende und antibakterielle Wirkung
- * Plante très commune en Europe, aux effets anti-inflammatoires, spasmolytiques et antibactériaux
- * roślina, która bardzo powszechnie występuje w Europie, ma działanie przeciwzapalne, rozkurczające i antybakteryjne



VALERIAN ROOT

BALDRIANWURZEL

VALÉRIANE

KOZŁEK LEKARSKI

- * the plant which has sedative and spasmolytic effect
- * Pflanze mit beruhigender und krampflösender Wirkung
- * Plante aux effets sédatifs et spasmolytiques
- * roślina, które ma działanie uspokajające oraz rozkurczające



WHITE MULBERRY

WEIßE MAULBEERE

MÛRIER BLANC

MORWA BIAŁA

- * the tree whose leaves have strong hypoglycemic effect which lowers the level of sugar in blood
- * Baum, dessen Blätter eine starke hypoglykämische Wirkung hat und den Blutzuckerspiegel senkt
- * Arbre dont les feuilles ont un effet hypoglycémique important, réduisant le taux de sucre dans le sang
- * drzewo, którego liście mają silnie działanie hipoglikemiczne (obniżające poziom cukru we krwi)



3.

THE USE OF HERBS IN THE KITCHEN

**ANWENDUNG VON KRÄUTERN
IN DER KÜCHE**

**L'UTILISATION HERBES
DANS LA CUISINE**

WYKORZYSTANIE ZIÓŁ W KUCHNI

BASIL

BASILIKUM

BASILIC

BAZYLIA



- * It perfectly emphasizes taste of dishes, dried as well as fresh. As an aid to our health, basil has a beneficial effect on the digestive tract.
- * Unterstreicht perfekt den Geschmack von vielen Gerichten, in getrockneter wie in frischer Form. Basilikum hat einen wohltuenden Effect auf den Verdauungstrakt
- * Condiment alimentaire utilisé frais ou séché. Il a également des effets bénéfiques sur le système digestif
- * Świetnie podkreśla smak zarówno suszona, jak i w postaci świeżo zerwanych listków. Jako środek wspomagający nasze zdrowie, bazylia korzystnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego.

CORIANDER



KORIANDER

CORIANDRE

KOLENDRA

- * The clear taste and aroma of coriander will be great with fish, soups and Indian dishes. It helps maintain normal blood sugar levels, has a positive effect on the liver and promotes digestion.
- * Der klare Geschmack des Korianders passt hervorragend zu Fisch, Suppen und indischen Gerichten. Er hilft bei der zur Erhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels, hat eine positive Wirkung auf die Leber und unterstützt die Verdauung.
- * Le goût et l'arôme marqués de la coriandre se marient bien au poisson, aux soupes et aux plats indiens. Elle aide à maintenir des taux normaux de sucre dans le sang, et soutient l'activité du foie et du système digestif.
- * Wyraźny smak i aromat kolendry świetnie sprawdzi się w połączeniu z rybami, zupami i potrawami kuchni indyjskiej. Pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi, pozytywnie wpływa na wątrobę i wspomaga trawienie.

MARJORAM

MAJORAN
MARJOLAINE
MAJERANEK



- * Marjoram is an ideal spice for hard-to-digest food. It is often added to roasts, soups and potatoes. Essential oils contained in marjoram help with stomach and intestinal problems.
- * Majoran ist ein ideales Gewürz für schwer verdauliches Essen. Es wird häufig Gebratenem, Suppen und Kartoffeln beigelegt. Die ätherischen Öle des Majorans helfen bei Magen- und Darmbeschwerden.
- * Condiment adapté aux aliments difficiles à digérer. Souvent utilisé pour les rôtis, les soupes et les pommes de terre. L'huile essentielle de marjolaine est utile contre les problèmes d'estomac et d'intestin.
- * Majeranek to przyprawa idealna do potraw ciężkostrawnych. Często dodawany jest do pieczeni, zup i ziemniaków. Zawarte w majeranku olejki eteryczne pomagają przy problemach z żołądkiem i jelitami.

OREGANO



OREGANO

OREGANO

OREGANO

- * It goes well both with typical Mediterranean and popular Polish dishes. It improves taste and has a lot of health benefits. It has antioxidant properties - its antioxidant properties are 42 times better than in case of the apple.
- * Oregano passt gut zu typisch mediterranen und beliebten polnischen Gerichten. Er verbessert den Geschmack und hat zahlreiche positive Wirkungen auf die Gesundheit. Er hat antioxidative Eigenschaften - seine antioxidativen Eigenschaften sind 42x besser als die eines Apfels.
- * Condiment typique des plats méditerranéens et polonais. Améliore le goût et apporte de nombreux bienfaits pour la santé. Il a des propriétés antioxydantes 42 fois supérieures à celles de la pomme.
- * Pasuje do typowych dań kuchni śródziemnomorskiej oraz do popularnych dań polskiej kuchni. Poprawia smak, a jednocześnie ma sporo właściwości prozdrowotnych. Przede wszystkim działa przeciwutleniająco – jego właściwości antyoksydacyjne są aż 42 razy większe niż jabłko.

PARSLEY

PETERSILIE

PERSIL

PIETRUSZKA



- * Parsley is useful throughout the year as a spice for soups, meats, sauces and salads. It contains large amounts of vitamins A and C, as well as mineral salts and iron.
- * Petersilie ist das ganze Jahr hindurch hilfreich als Gewürz für Suppen, Fleisch, Soßen und Salate. Sie hat einen hohen Gehalt an Vitamin A und C ebenso wie an mineralischen Salzen und Eisen.
- * Le persil sert toute l'année comme épice pour les soupes, les viandes, les sauces et les salades. Il contient des quantités importantes de vitamines A et C, ainsi que des sels minéraux et du fer.
- * Pietruszka przydaje się przez cały rok, jako przyprawa do zup, mięs, sosów i sałatek. Zawiera duże ilości witamin A i C oraz sole mineralne i żelazo.

ROSEMARY



ROSMARIN

ROMARIN

ROZMARYN

- * Rosemary can be use dried, as well as fresh. It will perfectly emphasize the taste of fish and meat dishes, including venison. Rosemary also has a wide health-promoting effects. It positively affects the functioning of stomach, liver and kidneys.
- * Rosmarin kann getrocknet oder frisch verwendet werden. Es unterstreicht perfekt den Geschmack von Fisch- und Fleisch-Gerichten, auch von Wild. Rosmarin hat zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen. Es wirkt sich positiv auf den Magen, die Leber und die Nieren aus.
- * Peut être utilisé séché ou frais. Le romarin souligne le goût du poisson et de la viande, y compris le gibier. Le romarin a aussi des effets positifs sur la santé. Il favorise le bon fonctionnement de l'estomac, du foie et des reins.
- * Można go stosować zarówno w postaci świeżej, jak i suszonej. Świetnie podkreśli smak dań rybnych i mięsnych, także dziczyzny. Rozmaryn ma też szerokie działanie prozdrowotne. Pozytywnie wpływa na pracę żołądka, wątroby i nerek

THYME

THYMIAN

THYM

TYMIANEK



- * Parsley is useful throughout the year as a spice for soups, meats, sauces and salads. It contains large amounts of vitamins A and C, as well as mineral salts and iron.
- * Petersilie ist das ganze Jahr hindurch hilfreich als Gewürz für Suppen, Fleisch, Soßen und Salate. Sie hat einen hohen Gehalt an Vitamin A und C ebenso wie an mineralischen Salzen und Eisen.
- * Le persil sert toute l'année comme épice pour les soupes, les viandes, les sauces et les salades. Il contient des quantités importantes de vitamines A et C, ainsi que des sels minéraux et du fer.
- * Pietruszka przydaje się przez cały rok, jako przyprawa do zup, mięs, sosów i sałatek. Zawiera duże ilości witamin A i C oraz sole mineralne i żelazo.



4.

HERBS IN COSMETICS

KRÄUTER IN DER KOSMETIK

HERBES DANS LES COSMÉTIQUES

ZIOŁA W KOSMETYKACH

WILD CHAMOMIL

ECHE KAMILLE
CAMOMILLE SAUVAGE
RUMIANEK POSPOLITY

- * soothing effect
- * beruhigende Wirkung
- * Effet apaisant
- * działanie łagodzące



HORSETAIL

SCHACHTELHALM

PRÊLE

SKRZYP

- * strengthens the skin and nails
- * stärkt Haut und Nägel
- * Renforce la peau et les ongles
- * wzmacnia skórę i paznokcie



LAVENDER

ECHTER LAVENDEL

LAVANDE

LAWENDA LEKARSKA

- * anti-inflammatory and disinfecting effect
- * entzündungshemmende und desinfizierende Wirkung
- * Effet anti-inflammatoire et désinfectant
- * działanie przeciwzapalne i dezynfekujące



MILFOIL

TAUSENDBLATT

ACHILLÉE MILLEFEUILLE

KRWAWNIK

- * firming and anti-acne properties
- * straffende und Anti-Akne Eigenschaften
- * Propriétés affermissantes et anti-acné
- * właściwości ujędrniające i działanie przeciwtrądzikowe



MINT

MINZE

MENTHE

MIĘTA

- * moisturizes dry skin
- * spendet trockener Haut Feuchtigkeit
- * Détend et humidifie la peau
- * nawilża przesuszoną skórę



NETTLE

BRENNESSEL

ORTIE

POKRZYWA

- * prevents hair loss
- * beugt Haarausfall vor
- * Prévient la chute des cheveux
- * zapobiega wypadaniu włosów





2018—2020