Glosar al ierburilor aromatice şi a efectelor benefice

* Maiorană (*Origanum majorana*): antispastic, sedativ, digestiv, vitamine, minerale, tanina, uleiuri esenţiale
* Rozmarin (*Rosmarinus officinalis*): antispastic, antibacterian, analgezic, digestiv, sistemul circulator
* Salvia (*Salvia officinalis*): antifungic, antiseptic, diuretic
* Cimbrişor (*Thymus vulgaris*): Antiseptic, antimicrobian, expectorant, stimulează uterul
* Cimbru (*Satureja hortensis*): antispastic , carminativ, astringent, digestiv, expectorant,
* Tarhon (*Artemisia dracunculus*): vitamine, minerale, digestiv, pentru boli ale ficatului şi rinichiului
* Gălbenele(*Calendula officinalis*): pentru gastrită, răni superficiale
* Roiniţă(*Melissa officinalis*): calmant, antispastic
* Usturoi (*Allium sativum*): antimicrobian, vitamine, minerale, uleiri esenţiale, susţine sistemul inmunitar
* Oregano (*Origanum vulgare*): antispastic, antibacterian,antiviral, sedativ, astringent, expectorant, digestiv, susţine sistemul inmunitar, uleiuri esenţiale
* Mentă (*Mentha* x *piperita*): antispastic, analgezic, carminativ, expectorant
* Busuioc (*Ocimum basilicum*): Antibacterian, antispastic, vitamine, minerale
* Mărar (*Anethum graveolens*): antispastic, vitamine, minerale, digestiv